

Психологічні захворювання, спричиненні Інтернетом та різноманітними гаджетами. Як ваш телефон змінює вас

Технічний прогрес сьогодні досягнув приголомшливого рівня, і це не потребує аргументів. Штучний інтелект, віртуальна реальність, космічні технології просто вражають та захоплюють! Ми знаємо, що це реальність, але поки що далека від нас, пересічних українців, тому не повністю і не кожному осяжна для розуміння. Проте є річ, що робить нас впевненими користувачами новітніх технологій, які повною мірою відчують смак того самого технічного прогресу. Спитаєте, про що йдеться? Про мобільний телефон.

Багатофункціональності мобільного телефону, здається, немає меж. Сучасний апарат зовсім не схожий на своїх прародичів – кнопочних телефонів з антенкою (пам'ятаєте?), які давали можливість здійснювати/приймати дзвінки та надсилати/отримувати повідомлення, і при цьому вважалися розкішшю. Сьогодні мобільний, окрім своїх безпосередніх функцій, дозволяє переглядати відео, читати книги, вивчати іноземні мови, планувати дозвілля, а також у розпорядженні користувача – різноманітні ігри, соціальні мережі, бізнес-асистент тощо.

Здавалося б, у людини під рукою універсальний помічник, що ще потрібно? Телефон, під'єднаний до мережі Інтернет, дає своєму власнику цілий спектр можливостей, і це означає, що тепер не потрібно їхати до знайомого в інший кінець міста, щоб поспілкуватися; не обов'язково йти у бібліотеку, аби почитати цікаву книгу; не варто з нетерпінням чекати вечора, щоб подивитися улюблений серіал – усе це і більше у вашому телефоні.

Однак, разом з тим, людина втрачає низку інших можливостей.

Британські дослідники назвали мобільний телефон „черговим наркотиком нового покоління”. Згідно з їхніми даними, кожен шостий житель планети знаходиться під впливом мобільної залежності.

Австралійський академік Діана Джеймс стверджує, що мобільний телефон викликає у людини психологічну залежність, яка за своєю силою перевищує залежність людини від куріння! Так само дослідник вважає, що залежність від мобільного телефону вища за залежність від комп'ютера, тому що від комп'ютера можна піти, а мобільний легко вміщується у кишеню.

Психолог Серджіо Чапарро з Нью-Джерсі провів експеримент, під час якого 220 осіб мали вимкнути мобільні телефони, як пропонувалось - на 72 години. В результаті лише 3 досліджуваних пройшли експеримент до кінця, решта – залишили його. Зі слів Чапарро досліджувані відчували дискомфорт, хвилювання, тривогу й навіть паніку, в них знижувалась самооцінка, а рівень знервованості, навпаки, зростав, багато впадали в депресію, дехто навіть погрожував суїцидом. Схожі експерименти проводились і іншими науковцями з США, Австралії й Англії. Результати аналогічні.

Створення Інтернету, поширення мобільних телефонів та інших гаджетів стало причиною низки психологічних захворювань, які донині не визнавалися медициною. Зараз існування цих захворювань, які відрізняються різним ступенем руйнівного впливу на особистість людини, вже ніхто не заперечує.

1. Одним із таких захворювань і доволі поширеним є **синдром фантомного дзвінка**. Проявляється це захворювання у слухових та моторних галюцинаціях. Людині здається, що телефон, дзвонить та вібрує, хоча насправді нічого такого не відбувається. Виникнення синдрому фантомного дзвінка пов'язано з використанням мобільного телефону. Будь-який рух чи свербіж людина сприймає за дзвінок мобільного телефону. Проявляється дане захворювання на фоні стресу. На сьогодні мобільний телефон є у кожній третій дитині у віці 6-9 років. І не дивно, адже це вже не просто засіб для зв'язку з батьками та друзями, а ще й розвага. Як діти, так і дорослі постійно тримають телефон при собі і навіть прокидаються вночі, щоб перевірити, чи не пропустили вони SMS і новий пост у Фейсбуці, не кажучи вже про ігри або, у кращому випадку, читання. Діти все рідше контактують безпосередньо з дійсним світом і не слідкують за тим, що відбувається тут і тепер, а йдуть у віртуальний світ, приділяючи всю свою увагу тому, що відбувається на екрані. Вони все менше спілкуються зі справжніми друзями і все більше – з віртуальними співбесідниками, що створює лише ілюзію контакту. Відносини починаються, розвиваються та закінчуються здебільшого через екран. Людина, що живе віртуальним життям, має лише відчуття відносин та ніколи не перебуває у справжніх відносинах і стосунках.

2. Ще одним розладом психіки є **номофобія** (скорочення від вислову по mobile fobia) або, іншими словами, «страх залишитися без мобільного телефону». Чисельність людей, які не мають цього розладу, постійно зменшується. У когось в ситуації відсутності мобільного телефону з'являється занепокоєність, а у когось викликає справжню паніку. Може видатись, що номофобія є несуттєвою проблемою, через яку не варто хвилюватись. Проте, насправді ж, люди настільки звикли до мобільного телефону та стали психологічно залежними від нього, що перевіряють його наявність буквально кожних дві хвилини, навіть якщо жодних повідомлень чи дзвінків немає. До числа загроз з боку планшетів та смартфонів відносять і контакт з дуже зручним сенсорним екраном. Так, сенсорний екран дійсно зручний і навіть є корисним: він сприяє покращенню малої моторики. Зосередженню, розвитку творчих і мисленнєвих здібностей. І взагалі добре, коли діти зайняти якоюсь справою. Проте тривале сидіння за таким дисплеєм псує поставу. Коли голова занадто довго знаходиться під нахилом вперед, зростає навантаження на м'язи ший, які розтягуються ззаду та скорочуються спереду, що може спричинити досить тривалі болі у ший та плечовому поясі, які віддають у руки аж по самісінькі кисті.

Крім того, робота з сенсорним екраном призводить до втрати деяких раніше звичних навичок, наприклад, таких як написання від руки. Натиснення на кнопки вимагає зовсім інших рухів кистю, і дитина, що

проводить доволі багато часу за дисплеєм, починає гірше писати. Не потрібно черговий раз нагадувати, що від тривалої роботи або гри з комп'ютером чи телефоном страждає зір. Кількість дітей, які потребують окуляри через часте роздивляння зображень на екрані, зростає швидкими темпами. Тривале придивляння до зображень в екрані, який мерехтить, знижує гостроту зору, порушує здатність концентрувати зір та є причиною головного болю і, як зазначалося вище, болю в зоні шиї та плечового поясу. До того ж є таке поняття, як **«синдром мерехтливого зору»**. В цьому випадку йдеться про втому і подразнення очей, печія очей і зниження чіткості зображення. Так звані «розумні» телефони спричиняють розлад сну, що згодом негативно відображається на здоров'ї людини в цілому.

3. Реакція людини на смартфони може бути протилежною. І цей розлад отримав назву **«кіберхвороба»** або *cybersickness* в англomовному варіанті. Назва хвороби з'явилася ще у 1990-х роках, коли з'явилися перші пристрої віртуальної реальності. Вона проявляється у головокружіннях і запамороченнях, дезорієнтації і нудоті при взаємодії з певними електронними приладами. Після оновлення iOS до нової версії, деякі власники iPhone стали скаржитися на нудоту.

4. Не лише смартфони можуть стати причиною **психологічних розладів**. Певні психічні розлади виникають при довготривалому перебуванні у соціальних мережах.

На Заході цей розлад отримав назву **«Facebook Depression»**. Характерною для нього ознакою є стан депресії від контактів у соціальній мережі чи, навпаки, від їх відсутності. Чим більше часу молоді люди проводять в тій чи іншій соціальній мережі, тим гірший настрій вони мають і тим гірше їх відношення до свого власного життя.

Це пов'язується з тим, що люди, як правило, викладають на сторінках у соціальних мережах ті фото та ті новини про себе, які виставляють їх у найбільш вигідному світлі. Постійне порівняння власних статусів і кількості лайків онлайнoвих друзів настроїв тільки псує.

В результаті складається враження, що у друзів і знайомих життя краще, яскравіше, насичиніше, ніж у тебе, та й фото – вдаліше, фігура – краще, гаджети – дорожче... Ще одним аспектом Facebook Depression є віртуальне хуліганство. Йдеться про свідоме поширення хибної інформації про себе або регулярне стеження за іншими людьми. Більшість соціальних мереж надають своїм користувачам анонімність, яка дає можливість ображати сторонніх, на що в реальному житті відважиться далеко не кожен. Заочні нападки є не менш небезпечними, адже вони розлітаються миттєво і далеко. Не можна не згадати про загрозу розсилки повідомлень і фото еротичного змісту, які можуть спотворити сприйняття власного тіла у дітей.

5. Ще одним психологічним і багатьом знайомим розладом є **Інтернет-залежність**. Сутність цього розладу полягає у постійному та хворобливому бажанні отримати доступ до Інтернету. Бажання отримати доступ до Інтернету настільки сильне та його задоволення настільки жадане, що проведення часу в Інтернеті негативно відображається на інших сферах

життя людини, як правило, витісняючи їх. Залежність від Інтернету може призвести до розвитку депресії або абстинентного синдрому, який також є характерним для людей, котрі страждають на наркоманію. В активних користувачів Інтернету рівень негативних емоцій значно зростає в той момент, коли вони вимикають комп'ютер. В результаті одного із досліджень було встановлено, що Інтернет-залежність можна прирівняти до наркозалежності. Для цього було проведено спостереження за станом мозку тридцяти осіб від 14 до 20 років. Молоді люди, які не уявляли свого життя без підключення до Інтернету, мали порушення провідних шляхів у клітинах головного мозку. Відмітимо, що люди, що страждають на наркоманію, мають схожий симптом. Варто вказати й на те, що до Міжнародного довідника психіатричної діагностики внесена Інтернет-залежність (з приміткою про необхідність додаткових наукових обґрунтувань для класифікації цього явища як медичного розладу). Про наявність цього розладу свідчать такі ознаки: прагнення проводити в Мережі якомога більше часу; відсутність реальних друзів; ухилення від домашніх обов'язків і повсякденних справ на користь сидіння за комп'ютером; нездатність відірватися від монітору та роздратування тоді, коли оточуючі примушують зробити це; використання Інтернету для покращення настрою або для втечі від дійсності. Схожі симптоми спостерігаються все частіше, та в першу чергу є помітними у дітей, оскільки дітлахи і підлітки закидають навчання, а спроби відірвати їх від телефону чи комп'ютера тягнуть за собою спалахи злості.

6. Розладом, схожим на Інтернет-залежність, є **залежність від онлайн-ігр**. Цей розлад є більш відомим і викликає тяжкі депресії і може привести до фізичного виснаження і навіть до самогубства. Є випадки, коли гра затагує людину у віртуальний світ, в результаті чого вона втрачала роботу, сім'ю, а подекуди й життя.

7. Менш руйнівним, проте досить серйозним розладом є **кіберхондрія**. Кіберхондрія є різновидом іпохондрії та проявляється у прагненні самотійного поставити діагноз, виходячи з інтернет-опису симптомів хвороби. Людина, що страждає на кіберхондрію, вважає, що у неї є захворювання і, як правило, не одне, про яке він дізнався з Інтернету.

І як наслідок, здорова людина, у якої просто заболіла голова, може переконати себе, що у неї низка серйозних проблем. А подібна переконаність може негативно відобразитися на її здоров'ї і дійсно стати причиною вже реальної, а не вигаданої, хвороби.

8. Ще одним досить розповсюдженим розладом є розлад, який отримав назву **«Ефект Google»**. Людина, маючи цей розлад, переконана, що знання їй не потрібні, оскільки будь-яка інформація знаходиться на відстані всього у пару кліків від неї. При всьому цьому навіть якщо ви думаєте інакше, це не надає вам захисту від «Ефект Google». Мозок може просто відмовитись запам'ятовувати інформацію незалежно від вашої волі, знаючи, що набагато простіше знайти потрібну інформацію, аніж зберігати її.

Як подолати залежність ?

Можна називати це залежністю або будь-яким іншим словом, та якщо ви проводите у середньому чотири години на день «в телефоні», – то це чверть вашого денного життя.

Та насправді знизити негативний вплив смартфона не так складно. Авторка книги «Як розлучитися зі своїм телефоном: 30-денний план повернення вашого життя» **Кетрін Прайс** рекомендує вимкнути всі сповіщення, щоб вони вас не відволікали.

Більш того, вона радить не брати телефон з собою в спальню, та видалити саме додатки соціальних мереж, основною метою яких є «затягнути» користувачів. Натомість, Прайс пропонує відвідувати соціальні мережі зі стаціонарних комп'ютерів, мовиться у статті.

Вчені вважають, що негативний вплив смартфонів на фізичний та психічний стан людини необхідно знати, але це не зобов'язує повністю відмовлятися від сучасних технологій. Однак, важливо знати міру і формувати у собі навички контролю за своєю поведінкою.

Зважаючи на весь спектр інформації, слід чітко розподілити в чому саме користь та шкода мобільного телефону?

| КОРИСТЬ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ | ШКОДА МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">1.Універсальний помічник (телефон містить калькулятор, будильник, годинник, ліхтарик, фотокамеру, якими можна в потрібний час скористатись);2.Здатність тримати зв'язок;3.Здатність отримання нової інформації через інтернет;4.Використання функції нагадування;5.Зниження небезпеки для людини. | <ol style="list-style-type: none">1.Негативний вплив на здоров'я та розвиток людини (сліпота, викривлення хребта, глухота, втрата працездатності кистей рук (оніміння пальців), ожиріння та цукровий діабет через брак руху, тривожність, виникнення залежностей, фобій, депресії, неврозів, порушення режиму сну, електромагнітне випромінювання на організм;2.Мобільний – місце існування мікробів;3.ДТП, спричинені необачністю та нехтування правилами безпеки дорожнього руху, як пішоходів так і водіїв через мобільний телефон;4.Зниження соціальних якостей (знецінення живого спілкування та активного способу життя);5.Відволікання;6.Негативний вплив інтернету;7.Підвищення небезпеки для людини;8.Обмеження здібностей до адаптації і спілкування |

Отже, обмеження користування мобільним гаджетом – необхідний крок для забезпечення повноцінного життя. Почніть із себе! Безумовно, смартфон – це результат прогресу, який, за правильного використання, принесе лише користь. Якщо ви навчитеся самі та з самого початку будете слідувати правилам користування мобільного телефону, то надалі вам не доведеться боротися з такою проблемою, як гаджетозалежність!