

Скрытые опасности

Интернет стал частью нашей повседневной жизни. Но пока человечество только учится жить в таком плотном информационном пространстве и пытается себя в нем обезопасить. Дело в том, что всемирная Сеть — это не просто источник разнообразных знаний и сведений, но и пространство, таящее в себе угрозы и факторы, способные привести к стрессу.

Пребывание в онлайн-пространстве — такая же полноценная часть жизни, как и все остальные занятия человека: общение, работа, хобби, сон, бытовые хлопоты. Но все чаще интернет отодвигает привычные повседневные заботы на второй план.

Стресс нехватки времени

Каждая часть жизни требует внимания, энергии, иначе человек не будет чувствовать себя гармоничной и полноценной личностью. Пребывание в интернете тоже требует энергетических затрат, и тогда встает вопрос: от чего мы можем отказаться, чем мы можем пожертвовать ради нахождения в Сети? Такие «жертвы» порождают мысли об утрате чего-то важного. Мы начинаем нервничать, и наша нервная система истощается. Так возникает стресс нехватки времени.

Как справиться: определите, зачем вы вошли в Сеть, насколько это действительно необходимо. И если выход в интернет в данный момент на самом деле важен, постарайтесь не отклоняться от той задачи, которая перед вами стоит. Так можно снизить уровень стресса нехватки времени.

Стресс информационного потока

В современном мире информационное давление колоссально. Поток информации сильно воздействует на психику.

- Очень велико количество нервных импульсов, проходящих через нервные волокна.
- Увеличилось воздействие на некоторые рецепторы (зрение, слух), при этом другие рецепторы испытывают недостаточную нагрузку (осязание, мышцы). Это особенно важно учитывать в отношении детей и подростков. Их нервные волокна недостаточно крепкие, чтобы выдерживать повышенную нагрузку, при которой происходит истощение.

Когда мы говорим, что ребенок или взрослый начинает негативно себя вести, нужно задать вопрос, не истощен ли он? Тут важно помнить, что нервное истощение приводит к нехватке самоконтроля.

Забывший телефон человек чувствует себя уязвимым и обескураженным. Остаться вне информационного потока для него — стресс. При этом количество информации постоянно возрастает: большинство людей ежедневно просматривают огромное количество новостных лент, видео, аудиозаписей, картинок и т. п. Все это может привести к выгоранию.

Информационный поток — такой же груз для человеческого организма, как и любой другой осязаемый объект.

Он давит на людей не только морально, но и физически. Обратите внимание на спину, плечи подростка, который много времени проводит в интернете: создается впечатление, что он несет непосильный груз.

Нахождение в интернете вынуждает нас к определенным действиям: к лайкам, постоянному поиску новых сведений, размещению постов в соцсетях. Это провоцирует стресс.

Как справиться: необходимо давать своему телу возможность отдохнуть. Определите границы допустимого: что вам действительно необходимо посмотреть или послушать в Сети? Воспользуйтесь полезной кнопкой «Выкл.». Остановитесь и дайте своему телу разрядку, как после сильной физической нагрузки, например, продолжительной пробежки.

Страх упущенных возможностей

При интенсивном информационном потоке появляется страх упустить что-то жизненно важное. Постоянно поступающая информация создает качественную иллюзию, что мы можем не узнать что-то важное, поэтому мы должны быть наготове, все время исследуя онлайн-пространство: новости, события в жизни родных и близких, погода и т. д.

Эта генерализированная тревожность приводит к нервному истощению, и даже при незначительных изменениях в жизни мы реагируем на них крайне эмоционально, теряем способность трезво оценивать ситуацию и принимать взвешенные решения.

Как справиться: подумайте, какое количество информации, которое вы узнали за последний месяц, действительно повлияло на вас, на вашу жизнь и жизнь ваших близких.

Боязнь внешней оценки

Следующий страх, который приносит нам информационный поток, — важность оценки окружающих. Человек по своей природе — стайное животное. Каждый из нас очень зависит от мнения окружающих — это заложено генетически. Человеку очень важно, чтобы стая его принимала. Если принятия не происходит, то подобное положение вещей грозит изгнанием и даже смертью.

Страх изгнания и сейчас является для нас самым важным и глубинным. Но в онлайн-пространстве мы попадаем не в свою стаю, а в океан очень разных людей, с разными взглядами на жизнь и очень разной жизненной историей. Мы их не выбираем, но у всех у них есть возможность дать оценку нашим словам и действиям. Такая ситуация похожа на «дом нараспашку». Подобное положение приводит к стрессу негативной оценки.

Как справиться: уважайте свою психологическую безопасность, не допускайте вторжения в ваше пространство.

Страх отвержения

Признание в социуме — следующий страх, который у нас появляется. Для человека важно быть оцененным. Но современные подростки и даже взрослые оценивают себя как личность через количество подписчиков, лайков, друзей. Это вынуждает быть интересным для кого-то, находиться в вечном напряжении, подсчитывая баланс прироста или оттока лайков. Происходят колебания самооценки, самопринятия от эйфории до глубокой депрессии, от «я всем интересен» до «я никому не нужен». Так появляется стресс адекватной самооценки.

Как справиться: занимайтесь саморазвитием, поймите, что человек не может нравиться всем, дайте себе право не быть интересным.

Опасный контент

Особый стрессогенный фактор — контент. Спросите себя: что мы смотрим, что слушаем, о чем думаем, на что откликаемся эмоционально? Медиа-индустрия давно изучила все факторы особо «цепляющего» контента и заполнила им эфир: агрессия, жестокость, война и т. п. Оцените прямо сейчас: как информационный контент влияет на вас и вашу жизнь, на ваше эмоциональное состояние? Становитесь ли вы спокойнее, уравновешеннее, дает ли он вам силы, уверенность в жизни? Или, наоборот, вы становитесь более агрессивным, сбитым с толку, сомневающимся? Что вам более полезно? Не позволяйте стрессу качать вас на качелях «депрессия — истерика», при этом происходит колоссальное истощение.

Как справиться: нужно выйти в реальность, для чего важно проанализировать ситуацию. Задайте себе следующие вопросы, вспомнив свой последний выход в интернет.

- Это я выбрал информационный поток или я эмоционально пошел за потоком?
- Это действительно важная информация для меня?
- Если бы я этого не узнал, что изменилось бы в моей жизни?
- Как я могу повлиять на ситуацию, о которой я узнал из интернета? И могу ли?
- Я действительно нуждаюсь в том, чтобы играть в эту игру, или мой мозг так утомлен, что у меня нет воли ее отключить? Мы часто пребываем в онлайн-пространстве, потому что очень утомлены, но мы не отдаем себе отчета в собственном утомлении, и в этом случае уход в онлайн ведет к еще большему переутомлению.
- Я могу контролировать информационный поток или я чувствую пустоту, когда я не в Сети? Важный момент: вы управляете своей жизнью или ваш стресс управляет вами?

Собственный выбор

Каждый, кто честно ответит на эти вопросы, откроет для себя реальность заново, выйдет в нее. Конечно, интернет — это колоссальные возможности. И важно помнить о том, что, помимо прочего, интернет — это возможность изменить информационный поток, его направленность. Вы можете выбрать то, что для вас важно и ценно, и отвергнуть разрушительную информацию. Выберите то, что вносит в жизнь красоту, гармонию и радость.

В современном мире способность выбирать — основной ценностный навык, важный для поддержания своего внутреннего состояния и качества жизни.

Если у вас не получается сразу следовать этим рекомендациям, не расстраивайтесь и не вините себя. Все получится со временем — важно желание научиться самим и научить психологической гигиене, связанной с онлайн-присутствием, своих детей. Пусть территория онлайн станет территорией без стресса.

Если у вас не хватает знаний и навыков, обращайтесь к профессиональным психологам Центра защиты прав и интересов детей. Можно позвонить на бесплатную [горячую линию 8 \(800\) 555-89-81](tel:8005558981) и получить ответ специалиста по любому интересующему вопросу.