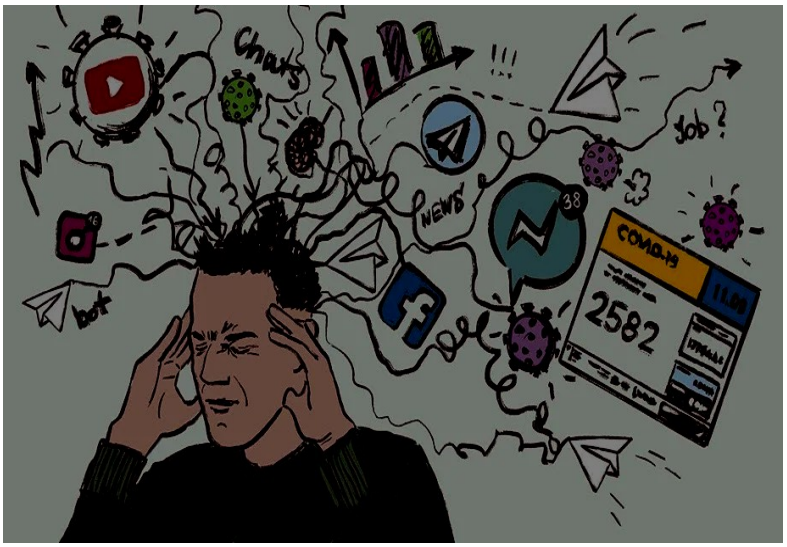
Советы по информационной гигиене

«Я бы обменял все свои технологии на встречу с Сократом».

Стив Джобс

В непрерывном потоке информации, идущей из телевизоров, новостных сайтов, радио, социальных сетей, знакомых, друзей, важно сохранить свое психическое и физическое здоровье. В современном мире человек получает очень много ненужной или ложной информации (информационный мусор), которую нельзя применить в реальной жизни. Например, список фильмов, которые нужно посмотреть; новости о стихийных бедствиях и катастрофах; закулисной жизни актеров; об очередной «знаменитости», которая сделала пластическую операцию и т.д. А ведь чем больше человек загружает свой мозг ненужной или неверной информацией, тем быстрее столкнется с собственным невежеством.



При большом объеме информации, яркости красок, скорость передачи информации, смене событий, эмоциональной вовлеченности в просмотр, человек не в состоянии отличить правду от вымысла, главное от второстепенного.

Одним из видов информационного мусора является так называемая «утка» или более современный термин «фейк» - информация, не соответствующая действительности, применяемая с целью получения какой-либо выгоды, манипуляции сознанием, привлечения внимания. Поэтому каждый элемент информационного послания просчитан и влияет на поведение человека, так как разработчики хорошо знакомы с научными исследованиями мозга и психики человека.

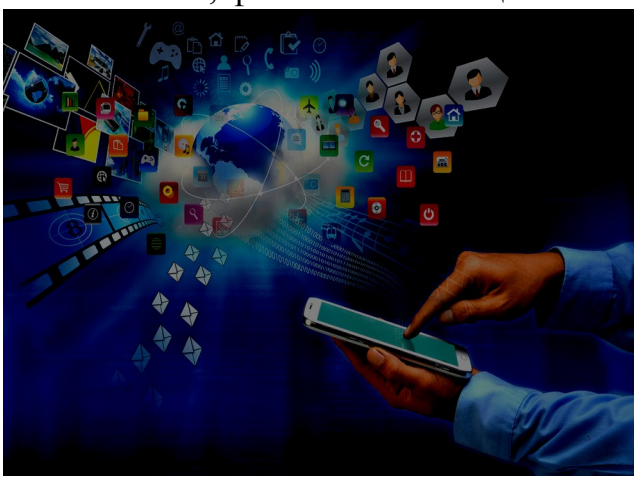
Как правило, современный человек «всегда на связи», и просыпаясь утром уже тянется к телефону, чтобы проверить почту, зайти в социальные сети, почитать новости. В результате развития IT - технологий возникла особая форма пренебрежения к людям, выражающаяся в предпочтении выбора собеседника: вместо того, чтобы уделить внимание собеседнику, который находится рядом и готов к общению, человек предпочитает использовать смартфон для удаленного общения. Такое игнорирование получило специальное название - «фаббинг». Может показаться, что человек просто

бестактен, однако эта привычка ведет к потере навыков коммуникации с людьми, атрофированию чувства ответственности за свои мысли, слова, действия, что снижает удовлетворенность отношениями и может привести к негативным последствиям.

Поэтому для сохранения здоровья необходимо соблюдать информационную гигиену.

Термин «информационная гигиена» появился в 1995 году, а сегодня он актуален как никогда.

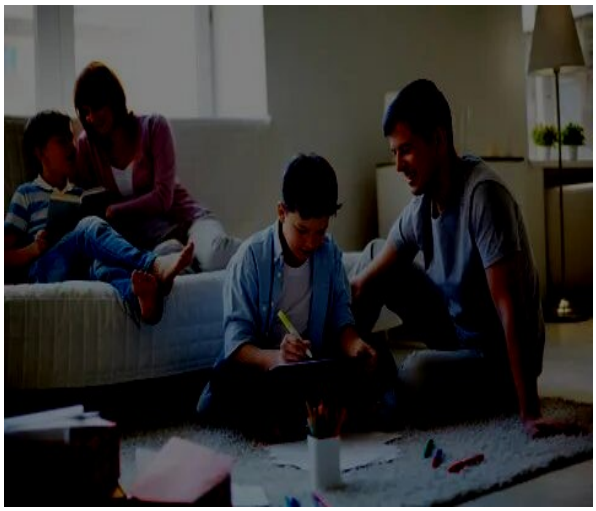
Информационная гигиена — раздел медицинской науки, изучающий закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье социума, разрабатывающий нормативы и мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды и оптимизации интеллектуальной деятельности.



Целями информационной гигиены являются: профилактика развития болезней, которые связаны с информационной нагрузкой, уменьшение негативного воздействия большого потока информации на психическое, физическое состояние человека.

Следуя простым советам информационной гигиены, можно сохранить психическое, физическое и социальное благополучие.

1. Поставьте на свой компьютер специальный счетчик, показывающий сколько времени вы проводите в сети и на что оно уходит. Может быть на кого-то это число окажет отрезвляющее действие (например, рассматривание видео животных в тик-токе более 3 часов или бесцельно бродить по группам в социальных сетях). К тому же длительное времяпрепровождение в статичной позе мешает нормальному протеканию психофизиологических процессов в организме.



2. Больше времени проводите с близкими и друзьями, выключив телевизор и все гаджеты. Научитесь получать удовольствие от живого общения с близкими. Например, выберетесь на прогулку с семьей, сходите в кафе или кино. Маленькое путешествие в кругу семьи непременно запомнится всем и подарит приятные воспоминания. Можно просто поиграть с детьми в настольные игры. Такое времяпрепровождение не только

доставит удовольствие, но и принесет пользу, поможет развить воображение и дух соперничества.

3. Не носите с собой смартфон дома, когда занимаетесь домашними делами, держите его в определенном месте; попробуйте научиться дистанцироваться от нескончаемого потока информации.

4. Перед сном желательно ограничить время сидения перед экраном компьютера или телевизора.

5. Отключите все уведомления, кроме наиболее важных. Многие привыкли бросаться к телефону или компьютеру, как только раздается сигнал о новом сообщении или письме, а это заставляет мозг переключаться с одной задачи на другую. Было бы лучше выделить определенное время для просмотра новых сообщений.

6. Устраивайте информационно-разгрузочные дни. Проведите день с близкими, на природе, вспомните про свои увлечения.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что информационные технологии оказывают большое влияние на жизнь и здоровье человека, однако соблюдение этих простых советов поможет снизить нагрузку на мозг, избежать стрессов и нервного напряжения.

Юрдик Е.А.,
Специалист по работе с семьей ГБУ ЦСПСД
07.12.2022 г.