

О влиянии Интернета на здоровье

Как Интернет может повлиять на психику?

Как все чрезмерное влияет на нас, так и чрезмерное пребывание за компьютером в общем и в сети Интернет в частности может повлиять на нашу психику. Не зря есть такая поговорка: «все хорошо в меру». Чрезмерное увлечение Интернетом может оказать пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы жизни, а также вызвать такое расстройство, как Интернет-зависимость.

Какие симптомы должны послужить сигналом к бедствию?

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн;

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой;

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- расстройства сна, изменение режима сна;
- пренебрежение личной гигиеной.

Развитие Интернет-зависимости, как и любой другой зависимости, проходит через следующие стадии:

1. формирование;
2. развитие;
3. удерживание.

Можно ли полностью вылечить человека от Интернет-зависимости?

Работа с Интернет-зависимостью – это приблизительно такая же работа, как с любой другой зависимостью: наркоманией, алкоголизмом и т.п. Возможно ли вылечить? Здесь все зависит от человека, как от его индивидуальных особенностей, свойств личности, так и от его психики. Например, при наркозависимости говорить о полном выздоровлении не принято, говорят, что у человека длительная ремиссия.

Конечно, все определяется стадией зависимости, насколько человек не может обходиться без Интернета. Однако патологическое использование компьютера, возможно, не так опасно в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания (химические зависимости). Однако очевидно, что компьютерная зависимость все же негативно влияет на личность человека.

Можно ли предотвратить негативное влияние развлекательных виртуальных проектов на психологическое состояние человека?

Мнение офтальмолога

В современном мире множество людей буквально «живут» в Интернете. Подскажите, каким образом эта «привычка» влияет на наше зрение и можно ли себя уберечь от вредного воздействия компьютера на глаза?

Если вы регулярно пользуетесь компьютером, возможно, вы страдаете от компьютерного зрительного синдрома (КЗС), относящегося к комплексу зрительных проблем, связанных с использованием компьютера, и встречающегося примерно у 75% пользователей. КЗС проявляется в виде жжения в глазах, чувства «песка» под веками, болей при движении глаз, покраснения глазных яблок, болей в области глазниц и лба, в области шейных позвонков, быстрого утомления при работе. Длительная работа на близком расстоянии в сочетании с неправильным освещением и излучением монитора может быть причиной спазма аккомодации, когда без объективного ухудшения зрения вы начинаете хуже видеть вдаль. Когда вы работаете за компьютером, моргаете в несколько раз реже. Это может быть причиной усиливающейся в процессе работы сухости глаз, которая особенно может беспокоить людей, пользующихся контактными линзами. КЗС может привести к более тяжелым последствиям: снижению остроты зрения, замедленной перефокусировке, двоению предметов, развитию близорукости. Когда наше зрение работает с повышенной нагрузкой это равносильно получению стресса, а если стресс длительный, то это приводит к общему ослаблению организма.

Желательно иметь специальную мебель. Стол, на котором стоит монитор, должен быть достаточно длинным и расстояние от глаз до монитора должно быть не меньше 60-70 см. Экран не должен отражать посторонний свет. В сумерках нужно зажечь дополнительный мягкий свет над рабочим местом.

Каждый раз, когда чувствуется усиление напряжения глаз – необходимо закрыть их и легко, не надавливая, помассировать глазные яблоки через веки. Выполнять простые и эффективные упражнения для тренировки глаз. Вот несколько упражнений, которые направлены на это:

- Желательно в среднем каждые 2 часа делать упражнения на расслабление мышц глаз, шеи и спины. Покрутить головой, подвигать плечами, несколько раз наклониться. Это позволит сбросить накопившееся напряжение.
- Пару минут расслабленно посмотреть «в никуда», лучше всего вдаль за окном. Не нужно всматриваться, спокойно моргайте.
- Закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево, вверх, вправо, вниз и обратно. 4 раза в одном направлении, 4 – в другом. Старайтесь не жмуриться.
- Снова закройте глаза и посмотрите вверх, затем вниз – 8 раз.

- Смотрите прямо перед собой. 30 секунд быстро моргайте. Повторите 3 раза.

Мнение невролога

Человечество всегда развивается и в XXI веке трудно себе представить человека без компьютера. Но одно дело, когда Интернет используется, как справочная система, как развивающая и обучающая программа, как средство общения, наконец. И другое дело - компьютерные игры, особенно различные «стрелялки», требующие агрессивности и жесткости игрока. Очень часто эти игры вызывают зависимость у людей, особенно у подростков. Такие пациенты часто обращаются с жалобами к неврологу на нарушение сна, головные боли, раздражительность, повышенную возбудимость, частую смену настроений, метеозависимость, нарушение остроты зрения. У подростков формируется характер такой же агрессивный, жесткий, не признающий никаких авторитетов. Поэтому особенное пожелание для родителей - проводить тщательную рецензию отбора игр, которые могут пагубно влиять на формирование еще неокрепшей детской психики.

Общие же требования по санитарным нормам: проведение за компьютером не более 2 часов в сутки, в освещенной комнате, на расстоянии не менее 70 см от монитора.

Мнение ортопеда

При многочасовом сидении за компьютером сложно сохранить стройную осанку. Помимо этого, многие проводят свой досуг за компьютером. В итоге получается, что большую часть времени человек проводит перед экраном монитора, сидя в неудобном положении. Каким образом эти действия влияют на осанку и, в целом, позвоночник?

Эти действия приводят к нарушению осанки, появлению кифотических и сколиотических деформаций, развитию и обострению остеохондроза с неврологической симптоматикой. Если говорить об оптимальном времени, проводимом одновременно за компьютером в сидячем положении – есть прекрасные нормы для школ, в которых 40-минутные уроки перемежаются 10-15 минутными переменами, на которых дети обычно носятся, как угорелые. Велика ли доля людей, играющих по несколько часов в день и при этом реально заботящихся о том, чтобы это не нанесло вреда их здоровью? Минимальна! Максимум – поход до холодильника, не больше. Сама картина человека, сидящего в офисе или дома за компьютером, и несколько раз в день встающего сделать упражнения, кажется странной, непривычной для нас. Не надо стесняться, здоровая спина важнее стереотипов. Разминка абсолютно бесплатна, приятна, и гораздо полезнее еще десяти минут смотрения в монитор. Фокус в том, что надо просто делать ее, а не читать такие рекомендации в Интернете, скособочившись и оперевшись подбородком на руку, свободную от мышки.

Что касается мебели, то этот вопрос действительно очень важен для здоровья спины любителя сидеть за компьютером. Дело вовсе не в цене кресла или его материалах, а в самой конструкции. Лучшие кресла – это анатомические сиденья для спортивных автомобилей. Мало того, что они хорошо «обнимают» водителя, они еще и изготавливаются с учетом всех физиологических изгибов позвоночника каждого пилота. Если же говорить о бытовой мебели – прекрасно, если ваши финансы

позволяют заказать вам индивидуальное кресло для вашей спины. Но, во-первых, сидя дома, мало кто согласится быть жестко зафиксированным боковыми подпорами, а во-вторых, скорее всего, на такие траты фанат компьютеров не пойдет. Главное, чтобы кресло имело поясничный подпор. Правильно подобрав подпор под спину, вы снизите напряжение позвоночника при сидении, а также исключите наиболее вредные посадки. Кресло не должно быть слишком жестким или слишком мягким, в принципе, офисная мебель отвечает этим критериям. А вот вечная болезнь всех «стульев на колесиках» – низкое качество изготовления, а как следствие – поломки спинки или механизма качания, это серьезная проблема, на которую почему-то часто закрывают глаза. Именно изменение геометрии кресла может привести к изменению посадки и нарушению осанки – следите за исправностью вашей мебели!