

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ

Н. И. МАЛАШ, Д. В. КРАВЧЕНЯ, А. А. ДАНИЛОВА
N. I. MALASH, D. V. KRAVCHENYA, A. A. DANILOVA

Академия управления при Президенте Республики Беларусь
Минск, Беларусь
Academy of Public Administration under the President of the Republic of Belarus
Minsk, Belarus

e-mail: mmmalash@mail.ru

Чрезмерное времяпрепровождение за компьютером грозит различными последствиями: от влияния на психику шума процессора до интернет-зависимости или игромании. Первым больше страдают студенты, офисные работники, а также сотрудники на удалёнке, которая начала набирать обороты в связи с недавними событиями и технологическим прогрессом. Интернет-зависимость и игромания является, в большей степени, проблемой подростков и детей.

Ключевые слова: компьютер, психическое состояние, интернет-зависимость, нервная система, перенапряжение.

Excessive time spent in front of a computer can have various consequences: from the effects of processor noise on the psyche to internet addiction or gambling addiction. Students, office workers and remote workers are more affected by the former, which has been gaining momentum due to recent events and technological advances. Internet and gambling addiction are more of a problem for teenagers and children.

Keywords: computer, mental health, internet addiction, nervous system, overstress

ВВЕДЕНИЕ

Компьютерные технологии оказали огромное влияние на окружающий нас мир, а также трансформировали его до неузнаваемости. Фактически все люди в настоящем мире приобрели персональный компьютер, являющийся неотъемлемой частью его повседневной жизни. А для детей компьютер теперь является свойственной частью детства. Дети считают, что компьютер – это увлекательная и занимательная игрушка. И эта игра может занять их и отвлечь от реальности, которая не всегда так красочна, как хотелось бы.

Ни один человек не противоречит, что персональный компьютер считается важным и практичным изобретением, которое во много раз делает жизнь современных людей проще. Однако если постоянно сидеть за компьютером огромное количество времени, то это отрицательно скажется и на физическом, и на психическом здоровье среднестатистического человека.

Но как конкретно персональный компьютер оказывает влияние на психическое состояние взрослых людей, подростков и детей? Далее будет отражён детальный разбор в этих вопросах и пути их решения. Ведь человек, которого предупредили, несомненно, знает, каким образом ему требует вести себя, чтобы уменьшить риски и свести к минимуму негативные последствия.

Основная часть

Нервная система категории компьютерных пользователей, которые вынуждены проводить определённое количество часов подряд перед экраном из-за работы, страдает зачастую от вирусов, утечки важной информации, торможения и неправильной работы системы компьютера и подобных проблем. Так же эмоциональная усталость и перенапряжение этой группы пользователей возникает из-за большого потока информации, которая в большинстве своём избыточна.

Психика людей, которые регулярно много времени посвящают виртуальному миру: играют в игры, смотрят различные бесполезные видеоролики, листают ленту, привыкает к воздействию, и пользователи уже не могут представить себя без заветных часов возле монитора. Таким людям зачастую нужна поддержка в реальной жизни, потому что они склонны к проблемам в общении с людьми вживую, застенчивые и неуверенные в себе.

Конечно, работа за компьютером и активная виртуальная жизнь могут стать причинами самого настоящего и серьёзного стресса. Это может произойти из-за неправильной работы системы, зависанием программ и интернет-страниц, медленной загрузкой. Разумеется, что на это нужно реагировать как можно спокойнее, но иногда это может стать причиной ссоры с семьёй, коллегами, друзьями. Для того, чтобы избежать подобных ситуаций, есть несколько простых советов:

1. Вовремя обновлять программное обеспечение и драйвера.
2. Сменить провайдера, если у вас медленный интернет.
3. Следить за чистотой техники.
4. Работать при достаточном освещении.

5. Не ждать загрузки определённой вкладки.
6. Не осуществлять приёмы пищи за компьютером, чтобы избежать плачевной ситуации.

В дальнейшем тревожность и раздражение будет проникать во все сферы жизни. От чего будет снижаться способность сконцентрироваться, пропадёт желание что-либо делать, будет преследовать постоянная усталость, плохое настроение и равнодушие к радостям жизни.

Для поддержания психики существуют также очень простые и очевидные советы:

1. Старайтесь свести виртуальное общение к минимуму. Переписки не заменят встреч с друзьями, эмоциональных разговоров и взаимодействия с реальным миром.
2. Гуляйте. Старайтесь чередовать работу за компьютером и прогулки, получайте удовольствие от окружающего мира, дышите свежим воздухом.
3. Постарайтесь найти увлечение, не связанное с компьютером и интернетом, и регулярно уделяйте ему внимание.
4. Проверьте уровень витамина D. Это крайне важно для хорошего самочувствия. При нехватке витамина D сильно падает иммунитет, наблюдаются хронически плохое, депрессивное настроение, упадок сил, слабость. Если жизнь проходит от компьютера до постели, то велика вероятность, что витамин D сильно снижен.

Вывод

К несчастью, не существует какого-то “многофункционального лекарства или таблетки”, как быть здоровыми, сильными и крепкими постоянно и в любых ситуациях. Неведомого секрета не существует – каждый совет с первого взгляда примитивен, но конкретно они-то и действуют. Самое основное – это конечно же систематичность. Важно помнить, что в любой непонятной для вас ситуации вначале нужно записываться на консультацию с доктором.

Применение компьютеров наблюдается воздействием на организм детей и подростков ряда факторов, которые оказывают неблагоприятное воздействие на самочувствие и работоспособность, на их становление, на душевное и физическое здоровье. Предупредить чрезмерную усталость и все отрицательные моменты занятий за компьютером можно, если следовать всем вышесказанным советам по работе за компьютером.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. club.dns-shop.ru: сайт. – URL: <https://club-dns--shop-ru.turbopages.org/club.dns-shop.ru/s/blog/t-98-drugie-kompyuteryi/25928-kak-sohranit-zdorove-za-komputerom-sovetyi-kotoryie-rabotaut/> (дата обращения: 20.03.2023).
2. Бестужева лавка: сайт. – URL: <https://bestlavka.ru/vlijanie-kompjutera-na-psihiu-vzroslyh-i-detej/> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Блог «Твой компьютер»: сайт. – URL: <https://tvojkomp.ru/rabota-za-kompyuterom-i-nervnye-rasstrojstva/> (дата обращения: 20.03.2023).