

Міністерство освіти і науки України

Національний університет харчових технологій

**80 МІЖНАРОДНА НАУКОВА
КОНФЕРЕНЦІЯ
МОЛОДИХ УЧЕНИХ,
АСПІРАНТІВ І СТУДЕНТІВ**

*“Наукові здобутки молоді –
вирішенню проблем харчування людства
у XXI столітті”*

Частина 4

10–11 квітня 2014 р.

Київ НУХТ 2014

37. Профілактика психічних захворювань XXI століття у студентської молоді

Наталія Чугасва

Національний університет харчових технологій

У сучасному світі спілкування набуває нових форм, що створюють можливості для більш продуктивного навчання, пошуку нових інформаційних джерел та приділення часу для розваг. Разом з тим, інноваційні способи спілкування, зокрема Інтернет і мобільні пристрої, спричинили появу нових психічних захворювань. Огляд найпоширеніших проблем висвітлює сайт про технології 3Dnews [див.: 1].

Синдром фантомного дзвінка – досить поширене психічне захворювання, зумовлене стресом, яке проявляється у слухових і моторних галюцинаціях, коли людині здається, що телефон в кишені дзвонить або вібує, хоча нічого насправді не відбувається. Формування розладу пов'язано з частим використанням мобільного телефону та очікуванням дзвінка.

Номофобія. Даний термін являє собою складноскорочений вираз «no mobile fobia». Іншими словами – страх залишитися без мобільного телефона. У світі залишається все менше людей, які не страждали б від цього розладу, однією з причин якого є увялення про мобільний телефон, як про звичний предмет першої необхідності. У когось при відсутності доступу до мобільного телефону, наприклад, через те, що сім акумулятор, з'являється легке занепокоєння, а хтось впадає у справжню паніку.

Кіберхвороба («цифрова морська хвороба»). Сутність її полягає в тому, що у людини з'являється запаморочення, дезорієнтація і нудота при взаємодії з певними електронними пристроями. Термін було введено ще в 1990-і роки XX ст., коли з'явилися перші пристрої віртуальної реальності.

Депресія від соцмереж, її сутність полягає в тому, що люди впадають в депресію від контактів у соціальній мережі або, навпаки, від їх відсутності. Вченими доведено, що люди викладають тільки ті фотографії і новини про себе, які підкреслюють їх позитивний імідж. В результаті у глядачів створюється враження, що у друзів і знайомих життя є кращим, яскравішим і більш насиченим.

Інтернет-залежність – це хворобливе і постійне бажання отримати доступ в комп'ютерну мережу, яке негативно позначається на інших сферах життя, часто повністю витісняючи їх. Наприклад, особисте життя або роботу. Існують різні наукові версії щодо того, чи можна віднести інтернет-залежність до наркоманії або ж це психічний розлад.

Залежність від онлайн-ігор. Це більш відоме і руйнівне захворювання. Нерідкі випадки, коли гра буквально затягувала людину у віртуальний світ, в результаті вона втрачала роботу, сім'ю, а часом і життя. Даний розлад викликає важкі депресії і може, у деяких випадках, призвести до фізичного виснаження.

Кіберхондрія. Людина з цим розладом вважає, що у неї є захворювання і, як правило, не одне, про яке вона читала в Інтернеті. В результаті здорова людина, у якої просто заболіла голова, може переконати себе в наявності у неї серйозних проблем. А подібна переконаність може негативно позначитися на здоров'ї і дійсно стати причиною вже реальної, а не уявної хвороби.

«Ефект Google». Людина з такою хворобою впевнена, що знання їй не потрібні, тому що будь-яку інформацію легко знайти у мережі Інтернет. При цьому навіть,

якщо людина думає інакше, це не гарантує їй відсутності «ефекту Google». Науковці вважають, що механізм є наступним: мозок відмовляється запам'ятовувати інформацію, незалежно від бажання людини, знаючи, що набагато простіше буде знайти матеріал, тому вважає за необхідне звільнитись від непотрібної, зайвої інформації, щоб уникнути перевантаження.

Зазначимо, що студенти, які входять у групу найчастіших користувачів технічних засобів, дізнаючись про те, що нові досягнення цивілізації мають не тільки позитивні сторони, а і негативні, погоджуються з цим, наводять приклади з власного досвіду, що показують прояви того чи іншого психічного розладу, пов'язаного з так званими гаджетами.

Опитування студентів проілюструвало, що найпоширенішими серед них є Інтернет-залежність та залежність від комп'ютерних ігор. Багато молодих людей усвідомлюють, що Інтернет та мобільні телефони поступово стали для них звичкою та інколи частиною їх життя, дехто з них навіть відчуває провину за те, що забирає час, який можна було б присвятити навчанню, рідним і близьким, самовдосконаленню. Дуже часто молодь асоціює так званий Інтернет-серфінг (безпредметне бродіння просторами Інтернету) з розвагами, однак, такий відпочинок не є повноцінним, тому що перевантажує нервову систему. З іншого боку, багато хто з них мали змогу пересвідчитись у цьому на власному досвіді. За словами багатьох студентів, «ефект Google» та номофобія є також поширеними у студентському середовищі, хоча вони не настільки усвідомлені.

Після стадії усвідомлення наявності таких ознак, настає час важливішого кроку – прийняття рішення про власний позитивний розвиток та вдосконалення за допомогою психології. У великій кількості студентів виникає питання, як побороти погані звички, які згодом можуть перерости у вищезазначені психічні захворювання. Ці питання, разом з іншими, що їх хвилюють, вони можуть вирішити за допомогою знань з «Психології», отриманих під час навчання в НУХТ.

Література:

1. *Агеев И.* Восемь новых психических расстройств, подаренных человечеству Интернетом и смартфонами [Електронний ресурс] /Иван Агеев. – Режим доступу: <http://www.3dnews.ru/769513>