

## СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА

*Гартвик Татьяна Дмитриевна,  
старший преподаватель кафедры управления и технологий образования  
Гомельского областного института развития образования*

Стресс является комплексом различных адаптационных реакций, которые возникают как ответ на влияние внешние факторов или стрессоров. Стрессором может стать любое воздействие, которое может вывести человека из психологического и физиологического равновесия. Если действие стрессоров является систематическим и длительным, то могут возникать головная боль, бессонница, чувство напряжения и усталости. Ребенок реагирует поведенческими расстройствами. Медицинское лечение не всегда оказывается эффективным, так как не воздействует на причину возникновения стресса.

Любая разновидность стресса, личностного или межличностного, является по своей сути информационной, так как основой развития стресса всегда является информация в виде внешних событий или внутренних представлений памяти, которые травмируют психику и являются пусковым моментом, определяющим угрозу возникновения стресса. Непрерывное воздействие информации может приводить к тому, что возникает сенсорная перегрузка, приводящая к частому и сильному напряжению.

В условиях современного мира с его огромными потоками информации источниками информационного стресса могут выступать средства массовой коммуникации: интернет, телевидение, реклама. Дети особенно подвержены негативному влиянию информации. Для того, чтобы обезопасить себя и детей от постоянного развития информационного стресса важно знать его причины.

Во-первых, нужно помнить, что не любая информация может выступать в качестве стрессора. Для этого она должна обладать следующими видами характеристик:

семантическими: а) дефицит информации; б) противоречивость информации; в) субъективная сложность задачи; д) избыточность информации и т.д.;

временными: а) высокий темп предъявления информации; б) аритмичность предъявления информации; в) возрастающий информационный поток.

организационными: а) неправильный выбор необходимой информации; б) отвлечение внимания; г) объективная сложность задачи и т.д.;

техническими: а) отказ системы; б) маскировка сигнала; в) блокировка сигнала; г) отключение сигнала; д) искажение информации; е) недостаточный привлекающий эффект сигнала.

Во-вторых, злом современного мира является намеренное распространение ложной информации, целью которой является – ввести в

зablуждение, манипулируя общественным мнением для получения политической или финансовой выгоды. Фейки (фальшивые новости) наносят ущерб не только рейтингу или репутации человека, но и его здоровью. Современный человек может «отравиться» такой некачественной информацией, что приводит к серьезным эмоциональным проблемам [1].

Залогом сохранения здоровой психики является умение критически относиться к информации, размещенной в интернете, отличать правду от лжи, для того, чтобы видеть четкую и ясную картину мира.

Большое количество времени современный человек проводит в социальных сетях, которые также перегружают мозг бесполезными данными. Поэтому стоит проводить ревизию аккаунтов и оставлять только те, которые необходимы для работы или общения только с близкими людьми. В сети необходимо ориентироваться на качество потребляемых сведений, поэтому, проводя ревизию, стоит задать себе вопрос: «Это общение (этот контент) действительно принесет мне пользу?»

Огромное влияние на психическое здоровье человека оказывает такое явление как думскроллинг (англ. doom – ужас, рок; scrolling – пролистывание) – склонность к просмотру и чтению плохих новостей, намеренный их поиск [3]. Причины такой заикленности на негативе могут быть внутренними и внешними. Внутренние причины связаны с тем, что люди, испытывающие потребность в негативной информации склонны считать, что они могут обрести контроль над жизнью, что таким образом (найдя подтверждение или опровержение своим мыслям) застрахуют себя от неожиданностей. Внешние причины связаны с тем, что – новостные агентства, ради гонки за рейтингом и аудиторией, используют заведомо ложную, сенсационную и шокирующую информацию.

При длительном погружении в информационный негатив психика человека приходит в состояние повышенной тревожности, могут возникать панические атаки, неврозы. Особенно эти состояния чаще склонны испытывать ранимые и гиперчувствительные дети и подростки.

Для профилактики думскроллинга необходимо воспользоваться следующими советами:

- обратите внимание на свои реакции на информацию;
- если эти реакции увеличивают тревогу, страхи, гнев необходимо сказать «стоп» и остановить нарастающий стресс любыми доступными для этого способами (выпить воды, выйти в другую комнату);
- откажитесь от потребления негативной информации.

Как уже говорилось, эффективнее работать с причиной информационного стресса, а не с его последствиями. В первую очередь хотелось бы выделить принцип избирательного, сбалансированного отношения к потребляемой информации. С таким отношением связан осознанный подход к работе с информацией. Перед тем, как зайти в интернет необходимо поставить цель и составить примерный план работы с информацией. Заданные себе вопросы «Что мне нужно узнать?», «Сколько времени я могу потратить на поиск этой информации?» помогут избежать

бессмысленного времяпровождения и возникновения информационной перегрузки.

Количество мирового объема информации с каждым годом увеличивается, эта масса данных, в большинстве случаев не нужных. Стоит выбирать, что слушать и смотреть согласно своим желаниям, иначе реакция на переизбыток сведений не заставит себя ждать.

В качестве современных средств помощи при информационном стрессе используется цифровой детокс (англ. digital detox) – временный сознательный отказ от использования смартфонов, компьютеров и других устройств с целью снятия стресса и погружения в реальное общение, работу или творчество. Так называемая перезагрузка во время детокса, позволит освободить время для живого общения с близкими и окружающими, сохранить зрение, слух, а также освободить, разгрузить мозг от ненужной информации. Такие разгрузочные дни будут особенно полезны для сохранения зрения, слуха и психического здоровья детей [2].

Также необходимо помнить об отдыхе. А лучшим отдыхом, как известно, является смена деятельности. Эта смена должна быть полезна для психоэмоционального и физического состояния. Это такие виды отдыха как пешие прогулки, занятия плаванием, йогой, полноценный сон и хобби.

Для того, чтобы обезопасить себя и детей от негативного влияния избыточной и вредной информации необходимо следовать простым правилам информационной гигиены: определять ежедневный фронт работ, это поможет сосредоточить внимание только на важной, качественной и необходимой информации, отдыхать и не перегружать мозг негативной и ненужной информацией.

#### Литература

1. Николас, Дж. Карр «Пустышка: что Интернет делает с нашими мозгами» [Электронный ресурс] / Дж. Карр Николас. – Режим доступа: [itmir.me/br/?b=566650&r](http://itmir.me/br/?b=566650&r). – Дата доступа: 05.05.2022.
2. Просьба не беспокоить: зачем и как уходить в цифровой ботекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [google.com /amp/s/trends/](https://www.google.com/amp/s/trends/) – Дата доступа: 05.05.2022.
3. Стельмах, Н. Думскроллинг: спасаем психику от наплыва негативной информации / Н. Стельмах // Здоровый образ жизни. – № 3. – 2022. – С. 26–29.