Интернет – ***это не только гигантское хранилище информации, но и еще один инструмент общения, который нередко становится заменой реальной жизни.***

Стоит ли бояться распространения Всемирной паутины, рассказывает Зураб Кекелидзе, заместитель директора ГНЦ социальной и судебной психиатрии имени В. П. Сербского.

«Особенное место». «К появлению Интернета наши соотечественники среднего возраста **оказались не готовы**, как, например, и к казино, — рассказывает Кекелидзе, — в советское время ничего подобного не было».

Поэтому многие до сих пор воспринимают его не как еще один способ получения информации и коммуникации, а как что-то из ряда вон выходящее.

«Как сейчас в Интернет, раньше люди ходили в Ленинскую библиотеку. И не только для того, чтобы весь день сидеть за книгами – вспоминает Кекелидзе, — а чтобы поговорить в курилке, подискутировать, обзавестись знакомствами в кругу единомышленников».

«Приют социофоба». «Есть понятие социофобии, — напоминает Кекелидзе, — когда человек боится общения с окружающими, даже в бытовых аспектах. Он не может спросить, который час, или узнать правильную дорогу, остаться наедине с кем-то, оказаться в компании и так далее».

Интернет дает возможность **преодолеть эту фобию**, поскольку позволяет отказаться от личного контакта с собеседником. В таком случае человеку не надо вспоминать правила этикета, прилично одеваться и даже грамотно разговаривать.

Однако все имеет обратную сторону. «Это как калькулятор в руках первоклассника, – замечает Кекелидзе, — он дает возможность складывать и вычитать, но не учит устному счету».

Поэтому подобная форма общения нередко ухудшает состояние социофоба и доводит его до настоящей депрессии. Как выяснили специалисты из США и Великобритании, даже среди популярных пользователей социальных сетей немало одиноких людей. Ведь в межличностных контактах важно все-таки не количество, а качество.

«Без наказания». Кроме того, общение во Всемирной паутине дает человеку **ощущение свободы и вседозволенности**, поскольку его сложно привлечь к ответственности за слова и действия. Все происходит как бы не по-настоящему и не грозит наказанием за оскорбления, предоставление ложной информации и все то, что в обычной жизни вполне наказуемо.

При помощи Интернета есть возможность продвигать любые идеи, зачастую даже опасные для окружающих. Так, исследователи из Университета Джона Хопкинса в США обнаружили, что в увеличении числа случаев анорексии среди подростков не последнюю роль играют специализированные ресурсы в сети.

«Компьютерный придаток». Впрочем, Интернет опасен не только недостатком килограммов, но и их излишком. Ведь вполне закономерным результатом ухода в сеть становится увеличение продолжительности пребывания за компьютером.

Обычные **последствия сидячего образа жизни**: низкая двигательная активность, приводящая к увеличению массы тела и, как следствие, сердечно-сосудистым и даже онкологическим заболеваниям.

Причем, если увлечение Интернетом начинается в подростковом возрасте, в дело подрыва здоровья включается еще и нарушение режима дня. А оно у молодого организма вызывает не только появление лишнего жира, но и нарушения памяти, проблемы в обучении и даже искривление позвоночника из-за однообразной и неправильной позы.

Как справиться. Несмотря на возрастающую распространенность увлечения Интернетом, профессор Кекелидзе настроен оптимистично. Он считает, что Интернет вскоре станет таким же **обыденным способом** получения информации, как и книги и газеты в прошлом.

«Лет через десять не будет людей, не знающих, что такое Интернет, – объясняет психиатр. – И этот инструмент станет настолько привычным, что утратит эффект новизны и излишнюю привлекательность».

А сейчас, чтобы нейтрализовать негативные последствия сидения за компьютером, можно самостоятельно принимать **профилактические меры**.

Эргономика. Дома вы или на работе, не забывайте регулярно – раз в час — отрываться от монитора и делать небольшую зарядку и гимнастику для глаз. Почаще меняйте позу, чтобы снизить однообразную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Дома лучше пользоваться стационарными компьютерами, а не ноутбуками: монитор должен находиться не ближе, чем в 70 см от глаз, а его центр – чуть ниже уровня прямого взгляда.

Энергозатраты. Контролируйте свою двигательную активность. Каждый лишний час, проведенный в сидячем положении, укорачивает жизнь.

Прогуляйтесь лишний раз, займитесь спортом или домашними делами – если вы ненадолго отвлечетесь от насыщенной интернет-жизни, ничего непоправимого не произойдет.

Питание. Не ешьте за компьютером. Увлекшись происходящим на мониторе, вы можете употребить гораздо больше калорий, чем рассчитывали.

Тем более, что в таких случаях люди чаще налегают на готовую еду, обладающую высокой калорийностью и низкой питательной ценностью – в ней слишком много жира, соли и сахара.

Надежность. Чаще встречайтесь как со старыми друзьями, так и найденными в сети. Гуляйте, выезжайте на природу, катайтесь на велосипедах и организуйте другой активный досуг.

Так вы не только снизите негативные последствия малоподвижного образа жизни, но и приобретете психологический комфорт. *Доказано*, что одинокие люди больше болеют и раньше умирают. Зато *дружба продлевает жизнь*.

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Адыгея
г. Майкоп, ул. Краснооктябрьская 43
тел. (8772) 52-75-67, (8772) 52-18-17

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Республики Адыгея

Жизнь в сети

г. Майкоп