

Памятка для родителей

*Цифровой (информационный) аутизм и его последствия:
виртуальная жизнь делает людей глупыми и жестокими*

Что такое цифровой (информационный) аутизм, какие он имеет последствия, и как не допустить его в своей жизни?

Психотерапевт Андрей Курпатов дал такое определение цифровому аутизму: «*Цифровой аутизм* — это состояние, при котором люди не могут поддерживать длительный психологический контакт друг с другом, не интересуются внутренним миром другого человека».

Простыми словами, *цифровой аутизм* возникает, когда виртуальная реальность становится значимее и важнее, чем реальная жизнь. Люди перестают ценить живое общение и сравнивают себя с картинкой на экране, что может вызвать глубокую депрессию и болезненную неудовлетворенность. Почему возникает цифровой аутизм и как его избежать?

Цифровой аутизм: в чем он проявляется и как влияет на мозг?

Еще несколько лет назад, мы читали в социальных сетях нормальные и глубокие статьи, были очень популярны блоги. А потом начался период, когда люди разделились на два лагеря: одни начали постить статусы, котиков и прочую ерунду, не имеющую никакой смысловой нагрузки, другие же продолжали писать полезный и интересный вещи, вначале превращая социальные сети в некий дневник, а потом и в бизнес.

Еще раньше мы читали книги и журналы. Причем читали не первую и последнюю страницу или предложение в начале и в конце, а целиком, каждое слово. И нам даже и в голову не приходило читать буквой Z или только смотря на первые слова в ряду. А дальше что? Придумывать?

Уже допридумывались до того, что одна и та же информация трактуется по-разному и искажается так, что если дойдет до первоисточника, то не факт, что человек догадается, что это он писал или говорил.

Почему так происходит? Ответ лежит на поверхности. Человек глазами просматривает текст, выхватывает из него несколько знакомых слов, из которых он потом воссоздает такую картину, на сколько хватает его умственного потенциала. Или же, даже прочитав, примеряет написанное на себя. Причем, может полностью исказить в мыслях начальный смысл текста, узнать в нем себя и сильно обидеться. Это самый лучший вариант. В худшем, он еще и сольет весь свой негатив в комментариях.

Если в плане еды мы постоянно говорим и слышим: «Мы то, что мы едим», то почему же тогда не применить эту фразу к тому, что мы потребляем в виде информации из социальных сетей? Сегодня под раздачу попадут именно они.

Вспомните, раньше вы смотрели котиков или любые другие картинки и нормально реагировали на них. Сейчас же мы становимся все более требовательны и изощреннее в своих предпочтениях. «Нам важен визуал» — эту фразу я слышу все чаще. «Мы даже не будем читать и смотреть, что там написано, если нет шика, блеска и вранья». Наш мозг так устроен, что среди двух задач он выберет ту, на которую ему не нужно тратить энергию. И вместо того, чтобы прочитать текст из четырех абзацев, он переключит вас на просматривание красивых фоточек. Такое чувство, что происходит соревнование, кто сделает более простой и примитивный контент, чтобы дорогой читатель не напрягал свое серое вещество. Другими словами, деградировал.

Цифровой аутизм и социальные сети

Постепенно мы меняем системное мышление на зрительные образы, где нет ни аналитического мышления, ни системного. Наш мозг находится в трех состояниях.

Когда мы поглощаем информацию, еще есть название «мозг активный», за этот процесс отвечает центральная сеть. Когда мы ориентируемся в ситуации, у нас включается уже совершенно другая часть мозга — сеть выявления значимости. Она включается, когда вы что-то ищете, когда ориентируетесь в пространстве. И бывает такое состояние, когда вы как бы зависаете. Вроде ни о чем не думаете, но в этот момент ваш мозг просчитывает разные ситуации. Именно в этом состоянии приходят самые неожиданные открытия и инсайты. И этот процесс самый важный. Вы не раз слышали такую фразу, как выстраивание нейронных связей. Только вот мало кто понимает, что это такое. Когда мы растем и учимся, мы программируем свой мозг на всю оставшуюся жизнь. Представьте, что сейчас закладывают туда наши дети, да и мы тоже! Хуже всего, что три вышеописанные системы не работают одновременно. Когда включается одна, отключается другая. И когда мы постоянно принимаем информацию, часть мозга, которая отвечает за мышление, полностью отключается. Вы, наверно, замечали это на примере подготовки к экзаменам. Когда вы всю ночь учили, а на утро вообще ничего не помните из того, что учили. Но стоит отдохнуть или поспать, как тут же все в голове становится по полочкам.

Пролистывание Instagram или ленты facebook — это тоже своего рода потребление информации. А теперь представьте, что вы за этим занятием проводите 4, 6, 8 или больше часов. Что происходит у вас с мозгом? Иногда складывается впечатление, что у людей, которые много времени проводят в соцсетях, он вообще отсутствует. Именно те люди, которые сидят много времени в соцсетях, пишут комментарии невпопад, основываясь на нескольких словах, что увидели со всего текста, и именно такие люди более агрессивны.

Цифровой аутизм крадет сострадание и живое, глубокое общение.

Современные дети, да и некоторые взрослые при разговоре напрягаются, что бы вспомнить слова. А эти привычки постоянно писать сообщения! Другими словами, народ тупеет! Чем больше люди ходят с телефоном, тем менее значимыми для них становятся другие люди. Вы посмотрите на компании гуляющей молодежи — каждый в своем телефоне. Причем они не читают, они просто листают ленту. Такой человек-палец, так как ему нужно за короткий промежуток времени пролистать как можно больше ленты и поставить лайки. А парочки в кафе — это что-то! Каждый в своем телефоне. Люди не готовы общаться, глядя друг другу в лицо. Нам на это не хватает времени, у нас есть более важные дела: пролистать ленту, почитать сплетни, посмотреть блогеров, свято веря всему, что они вещают.

Люди перестают сопереживать, так, чтобы по-настоящему. Мы настолько привыкаем в виртуальной жизни, что перестаем ценить реальных людей. Не понравилось, что пишет человек или какие выставляет фото — отпишусь. Обратите внимание, в жизни мы начинаем вести себя точно так же. Не выгоден человек, не интересен — вычеркиваем.

К сожалению, при цифровом аутизме виртуальная реальность становится ближе и комфортнее, чем живое общение.