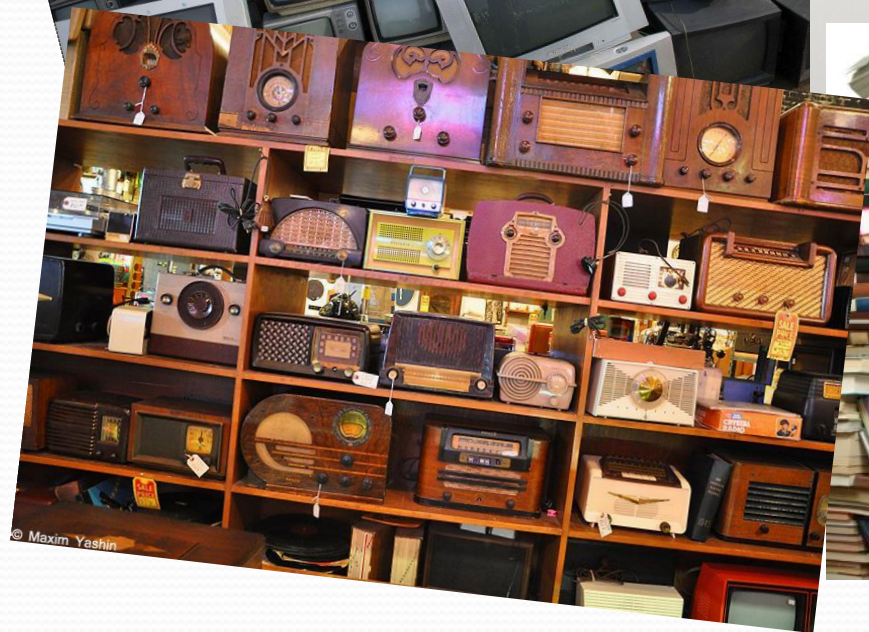


# Информационная перегрузка



Мазунина Элла  
ГМУ-15

По данным информационного бюллетеня Microsoft на планете существуют 2 млрд. телевизоров, 3 млрд. радиоприёмников, кроме того, ежегодно появляются 150 тыс. журналов, 5 млрд. научных книг и статей, 250 тыс. диссертаций и отчётов.



Суть перегрузки информацией заключается в следующем: количество поступающей полезной информации превосходит возможности ее восприятия человеком, т.е. человек не способен справляться с информацией в огромных масштабах.

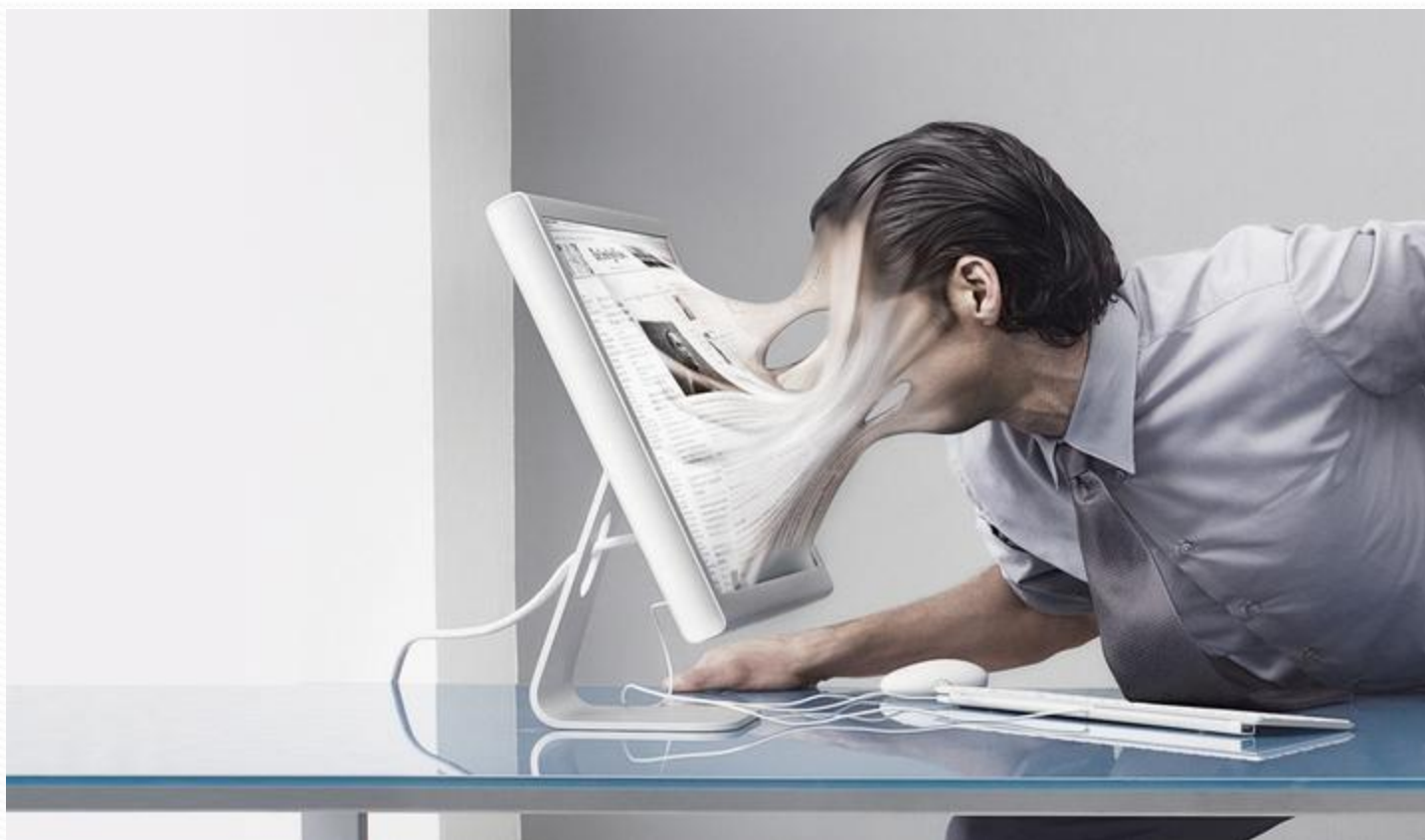


# Признаки информационной перегрузки:

- отсутствие ясности в голове, хаотичная умственная деятельность;
- ухудшение памяти, провалы в памяти;
- назойливая музыка или же обрывки фраз, звучащие в голове;
- постоянное желание что-нибудь сказать (чтобы избавиться от лишней информации);
- рассуждения вслух, бормотание во сне или перед сном;
- в тяжёлых случаях можно услышать голоса во время засыпания или шум в ушах;
- что касается телесных признаков, это может быть напряжённость челюстей, а также задней части шеи;
- кстати, к признакам информационной перегрузки относится тошнота. Но это, как правило, в сочетании с неправильным положением тела. Тошнота — это тревожный сигнал: если она вас беспокоит, подачу информации надо прекращать.

# Причины информационной перегрузки:

1) Информационный вампиризм



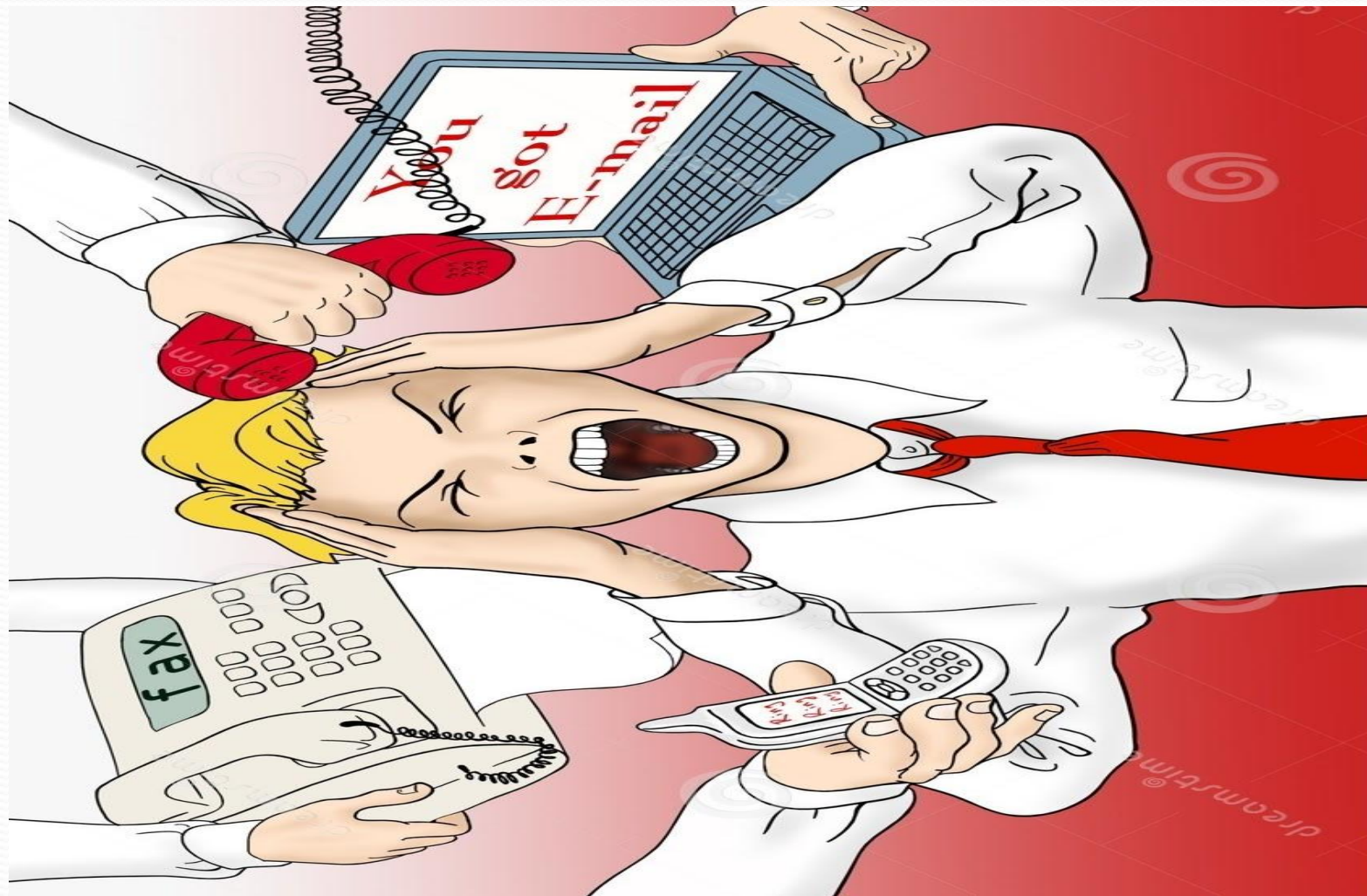
## 2) Перенасыщение лишней информацией



### 3) Потеря продуктивности мышления



#### 4) Неумение планировать свое время



## 5) Непредсказуемость потока получаемой информации



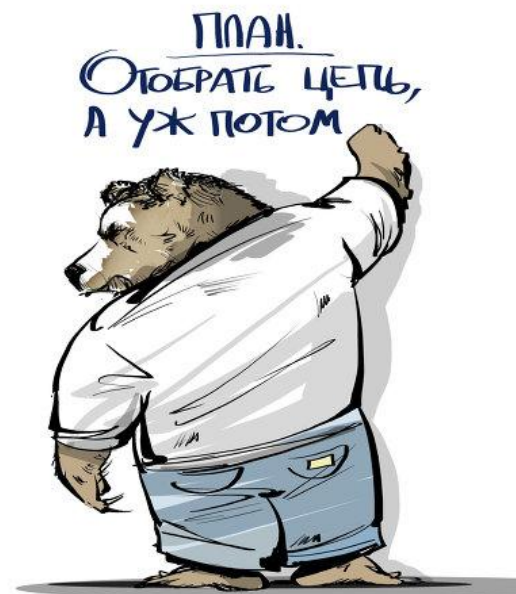
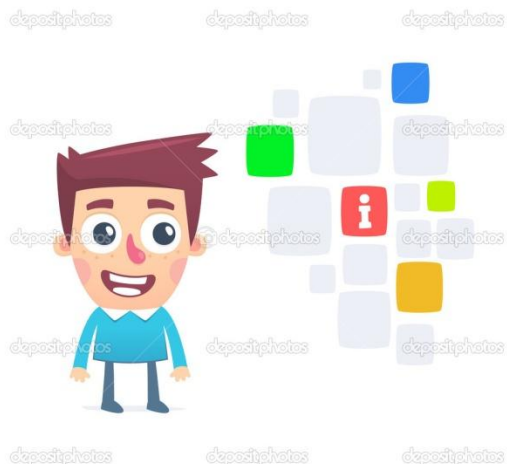
## 6) Переутомление



# Чем опасна информационная перегрузка?



# Как бороться с информационной перегрузкой?



Виталий Поддубинский  
для RIA.RU

Современный человек может принять очень много информации за короткий промежуток времени. Если информация не содержит жизненно важных моментов, она не будет волновать человека внутренне. С другой стороны, любая информация как-то воспринимается организмом, поэтому лучше себя не перегружать. Берегите себя и Будьте здоровы!

