

iDisorders - новые виды психических расстройств, связанные с использованием современных информационных технологий



**Подготовила студентка
лечебного факультета,
5курса, 8 группы
Доровская В.А.
Научный руководитель:
асс. Федотов И.А.**

**Цель нашей работы
заключается в описании
НОВЫХ, пока еще
малоизученных, но,
несомненно, актуальных
психических расстройств,
вызванных использованием
современных технологий.**



Но́мофобия



(термин представляет собой сокращение устоявшегося выражения «no mobile phone phobia») - это навязчивый страх остаться без мобильного телефона.

Симптомы номофобии:

- 1)Постоянное использование гаджета.**
- 2) Тревога и нервозность при мысли забыть или потерять телефон.**
- 3) Постоянные проверки телефона на наличие новых сообщений.**
- 4) Необходимость держать телефон включенным 24 часа в сутки.**
- 5) Предпочтение общению через телефон и социальные сети реальному общению.**
- 6) Значительные ежемесячные платежи за мобильную связь.**

Эпидемиология.

Более 53% пользователей мобильного телефона отмечали страх, что их телефон может разрядиться, пропадет сеть или закончились деньги на счете .

Лечение.

Некоторые авторы указывают на эффективность применения антидепрессантов, бензодиазепинов и когнитивно-бихевиориальной терапии.

N.L. Bragazzil, G. Puente(2014); K. Kamibeppu, H. Sugiura (2005); S.A. Bataller (2006)

Технофобия (киберфобия)



- это страх
использования
современных
компьютерных
устройств.

Эпидемиология.

Данная патология в большей мере представлена у лиц пожилого возраста и, по видимому, связаны с трудностями обучения новым навыкам в силу когнитивных изменений.

Причины:

- 1. быстрый темп технологических изменений,**
- 2. отсутствие надлежащей подготовки,**
- 3. увеличение нагрузки,**
- 4. отсутствие стандартизации в технологиях,**
- 5. неуверенность в собственных способностях к быстрому обучению**

Симптомы:

- 1. напряжение глаз,**
- 2. боли в спине,**
- 3. головные боли,**
- 4. боли в суставах,**
- 5. сухость во рту и горле,**
- 6. напряжение мышц,**
- 7. боли в груди,**
- 8. учащенное сердцебиение,**
- 9. нарушения пищеварения,**
- 10. повышение артериального давления,**
- 11. затруднение дыхания и другие.**

Лечение заключается в использовании когнитивно-
бихевиориальных техник работы с фобиями, а также в
особом методическом подходе к обучению азам
компьютерной грамотности.



Киберболезнь (киберукачивание)

- это особое функциональное расстройство, вызываемое просмотром стереокино, использованием шлема виртуальной реальности, а также у пользователей iPad и iPhone из-за эффекта параллакса.



Эпидемиология:

Только 20% зрителей могут нормально смотреть кино в 3D-очках. Остальные 80% испытывают после просмотра недомогание.

Причиной

данного расстройства является конфликт между тремя сенсорными системами: зрительной, вестибулярной и проприоцептивной.

Симптомы:

- со стороны вестибулярного аппарата: нарушение ориентации в пространстве, тошнота и рвота, головокружение, боли в животе, повышенная потливость, напряжение глаз.
- психические симптомы: дереализация, нарушения сна, тревожные симптомы вплоть до панических атак.

Решение данной проблемы заключается в совершенствовании технологий, что позволит синхронизировать поток информации от различных анализаторов.



Усиление нарциссических черт личности при использовании социальных сетей

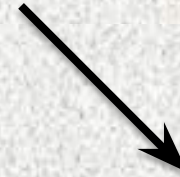
**Нарциссизм- всеобъемлющее
ощущение собственного
превосходства, потребность в
восхищении и чрезмерное
самолюбие.**



Эпидемиология



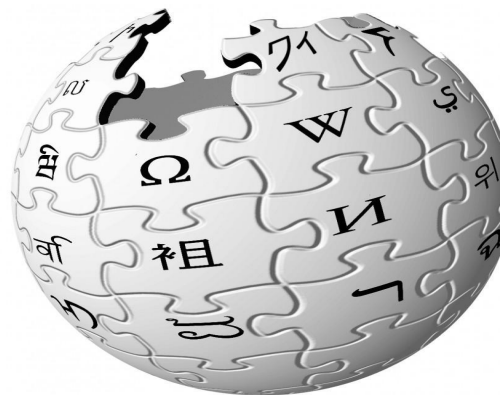
Исследования социологов среди пользователей сети Facebook показали, что большинство из них (57%) по типу акцентуации характера являются нарциссами и, самое интересное, не скрывают это в сети. Причем имеются тенденции к увеличению представленности данного явления.



Но существует и другое полярное мнение, что никакого роста нарциссизма нет. Социальная сеть, в данном случае, не «плодит» нарциссов – это лишь новый инструмент, через который проще реализовать и показать себя, как нарциссическую личность.

Поисковые системы, такие как google, и доступные электронные энциклопедии создают у современных людей иллюзию наличия высоких знаний, что усиливает нарциссические черты. Стирается некая грань, и люди не могут отличить личное знание от интернет-информации. Таким образом, человек может думать, что он умнее, чем есть на самом деле.

WIKIPEDIA
The Free Encyclopedia



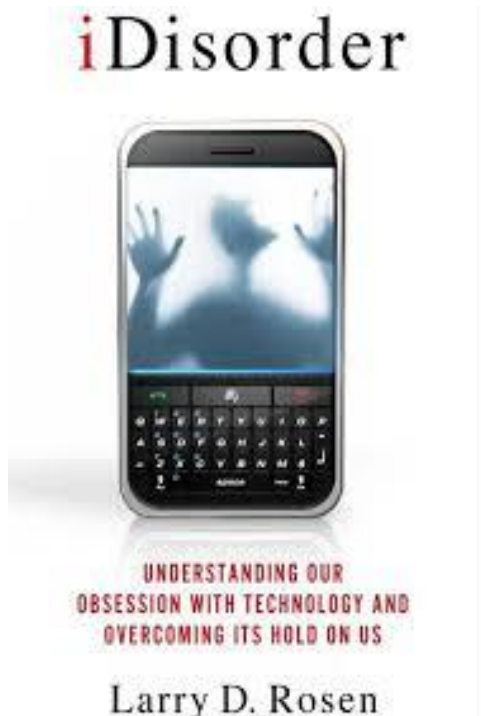
Зависимость от «медийного шума»

**- это навязчивая потребность
в наличии звукового фона:
звука телевизора, радио,
музыки и т.п.**



Эпидемиология.

L.D. Rosen (2012) провел опрос среди своих студентов. Им предлагалось провести один час в полной тишине. Большинство при этом испытывали дискомфорт, например, не могли читать в библиотеке без музыки в наушниках.



Причины.

Респонденты при наблюдении за собой пришли к выводу, что шум и связи в социальных сетях позволяют им чувствовать успокаивающий близкий контакт с людьми.



L.D. Rosen (2012)

Инсомния, вызванная использованием гаджетов.

**Свет, исходящий от
экрана телевизора,
телефона или
планшета, может
наносить вред
здоровью.**

Причина.

Излучение мониторов компьютеров, смартфонов и планшетов в синей части спектра очень интенсивно, потому использование гаджетов в вечернее время может нарушать выработку мелатонина, сбивая циркадианные ритмы .

Симптомы:

- **трудность засыпания,**
- **частые пробуждения,**
- **раннее пробуждение,**
- **ощущение разбитости в течение дня,**
- **дневная сонливость,**
- **нарушение памяти,**
- **перепады настроения.**



Лечение

Для лечения данных нарушений предлагается использовать препараты мелатонина. А для профилактики - ограничение использования гаджетов в ночное время. Также существуют специальные программы, которые изменяют свечение экрана в зависимости от времени суток (Night Mode, Screen Filter, F.lux).



PHANTOM VIBRATION SYNDROME

Синдром фантомной вибрации

- ощущение вибрации
мобильного телефона, который на самом
деле не вибрирует.



Эпидемиология.

Около 89% владельцев телефонов испытывают так называемые «фантомные вибрации».

Причина.

Основным механизмом возникновения синдрома фантомной вибрации считают «ошибки в познавательной фильтрации».



M. B. Rothberg [et al.] (2010)

M. Drouin, D. H. Kaiser, D. A. Miller (2012)



Спасибо за внимание!