

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сорокіна Л.В., Кравець Л.В.

Науково-дослідний інститут інтелектуальної власності

НАПрН України, м. Київ

Питання комп'ютеризації, вплив комп'ютера на здоров'я є однією з важливих проблем сучасності. Комп'ютер впливає на всі біологічні характеристики організму людини, і насамперед на його фізичне та психічне здоров'я. Дослідження, проведені у низці країн, встановили, що користувачі ПК та моніторів мають широкий спектр захворювань, які тепер належать до професійних. Це хвороби очей та зоровий дискомфорт, зміни кістково-м'язової системи, стрес та його наслідки, шкірні захворювання, негативний вплив на результат вагітності, розлади нервової системи та ін.

Людський зір абсолютно не адаптований до комп'ютерного екрану, ми звикли бачити кольори та предмети у відбитому світлі, що виробилося у процесі еволюції. Негативний вплив інформаційних технологій виявляється не лише на фізичне здоров'я людини, а й на психічне. Сучасні технології та стиль життя мають величезний вплив на нашу психіку. Часто, навіть самі того не усвідомлюючи, ми робимо все для того, щоб завдати шкоди своєму здоров'ю. Більшість людей починає свій ранок з перегляду новин, а завершує його лежачи в ліжку з телефоном, і знову ж таки читаючи останні новини – завдяки досягненням сучасних технологій. Щодня та щогодини кількість інформації тільки зростає. Дуже часто ми заглиблюємося в неважливі та зайві подробиці, що стосуються катастроф, аварій чи природних катаклізмів, кількість убитих та поранених. Одним із наслідків постійного поглинання негативної інформації стають психологічні проблеми, зокрема тривожність. Так сталося, що інформаційне поле, в якому ми постійно перебуваємо, передає здебільшого лише страх та негатив.

Відомо, що мозок реагує однаково на реальну ситуацію та вигадані події, яких насправді не було. Тому, отримуючи негативну інформацію з різних джерел в інтернеті, ми піддаємо свій мозок зайвому стресові, адже він реагує так, начебто це сталося безпосередньо з нами.

Таким чином, можна зробити наступний висновок - інформаційні технології мають величезний вплив на життя людини і на її здоров'я. Нехтуючи рекомендаціями щодо безпечної поведінки при використанні інформаційних технологій, людина може придбати різні захворювання.