

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

№ 1, 29 апреля 2020 г.

С развитием человечества и под воздействием новейших технологий появляются новые проблемы, о которых ранее люди даже не задумывались.

С развитием человечества и под воздействием новейших технологий появляются новые проблемы, о которых ранее люди даже не задумывались. Стремление обеспечить себе и своим близким комфортные условия существования переросло в жажду наживы, статус и положение в обществе ценятся выше нравственных качеств. Думаю для многих не секрет то, что большое количество людей на данный момент уже борются с этими проблемами. Так зависимость от видеоигр или социальных сетей набирает все большие и большие обороты. Люди пытаются уйти от своих проблем, скуки, невозможности достичь карьерных успехов. И в итоге они бегут от социума в виртуальный мир, пренебрегая решением проблем, забывая о своих друзьях, хобби, работе. Они окунаются в мир безграничной власти, где они, наконец, могут почувствовать себя сильными и успешными. В нашей газете мы собрали пару статей, которые раскрывают некоторые проблемы современности.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ, СТАРШЕ-КЛАССНИКИ! ГИГИЕНА СНА. ИЗБЕЖИМ БЕССОНИЦЫ!

Если у вас бессонница, возможно, вы неправильно готовитесь ко сну. Чтобы быстрее и легче засыпать, попробуйте соблюдать эти несколько правил... **продолжение на стр. 4**



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: СТАТИСТИКА ПО 10«А» КЛАССУ

читайте на стр. 2

КИБЕРБУЛЛИНГ — ПРОБЛЕМА МИРОВОГО МАСШТАБА

Неуважительное и враждебное поведение в обществе – проблема мирового масштаба, несмотря на то, что об этом не принято говорить. Одним из проявлений асоциального поведения в обществе является травля.... **продолжение на стр. 3**



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Благодаря современным технологиям, социальные сети стали одним из самых используемых средств общения между людьми... **продолжение на стр. 2**

КОРОНАВИРУС: РЕКОМЕНДАЦИИ

В наше время дети, подростки, взрослые и пожилые люди пренебрегают своим здоровьем, выходя на улицу во время того...**продолжение на стр. 4**

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: СТАТИСТИКА ПО 10«А» КЛАССУ

С началом карантина все стали больше времени проводить дома, что в итоге привело к быстрому росту популярности видеоигр. Нас обеспокоило то, что так же вырос процент зависимых от видеоигр людей. В итоге мы решили провести анкетирование, которое было ориентировано на ребят из 10А класса Гимназии №104. Всего в нашем анкетировании приняло участие 18 респондентов. Для более глубокого изучения этой темы мы попросили ответить респондентов на следующие вопросы:

1. Играете ли Вы в видеоигры и много ли это занимает у вас времени?
2. Считаете ли Вы нормальным обменивать свои деньги на игровую валюту (в виде донатов)?
3. Как часто между видеоиграми и общением вживую Вы выбираете видеоигры?
4. Бывают ли у Вас ссоры с родителями из-за компьютера?
5. Считаете ли Вы себя зависимым от видеоигр?
6. Считаете ли Вы видеоигры способом уйти от реальности?
7. Как Вы думаете, что заставляет людей сбегать в виртуальный мир?
8. Как Вы думаете, что можно сделать, чтобы помочь кому-то избавиться от зависимости?
9. Считаете ли Вы, что зависимость от компьютерных игр влияет на психическое и физическое здоровье? Если да, то как?

Изучив ответы респондентов на данные вопросы, мы выяснили, что 100% из всех опрошенных играют в видеоигры, 41% из них проводят за играми от 1 до 3 часов в день, 47% - от 4 до 6 часов в день, 12% - от 7 до 10 часов в день и 0% - от 10 и более часов в день. Из ответов на второй вопрос мы поняли, что респонденты разделились на так называемые два лагеря: «да» и «нет». За «да» проголосовало 14 человек (77,7%), а за «нет» проголосовало 4 человека (22,3%). Из ответов на последующие вопросы мы так же выяснили, что 22,23% все опрошенные предпочитают игру в видеоигры, общению вживую. Так же часть из них (22,22%) испытывают некоторые проблемы взаимоотношения с родителями, у них бывают ссоры из-за использования компьютера. Проанализировав ответы на 5 вопрос, мы получили такую картину: 5,56% считают, что они, возможно, зависимы, 22,22% - что они не зависимы, но они не уверены в этом, а 72,22% из всех опрошенных считают, что они не зависимы. Опираясь на результаты анкетирования, мы можем сказать, что 77,7% опрошенных считают, что видеоигры могут послужить способом ухода от реальности. Из ответов опрошенных выяснилось, что недостаточная мотивация, трудности в жизни, скука, стресс, отвращение к реальному, проблемы, невозможность сделать в реальной жизни что-то, что можно сделать в игре, могут привести к тому, что человек погрузится в мир видеоигр настолько, что в итоге потеряет надобность взаимодействовать с другими людьми и заменит все потребности в общении видеоиграми. Так же из ответов опрошенных мы выяснили, что зависимость от видеоигр влияет не

только на физическое здоровье человека (например, ухудшается зрение, появляется искривление осанки, ожирение, дистрофия мышц), но также и на психическое здоровье (например, появляется эмоциональная нестабильность, неконтролируемая агрессия). В конце анкетирования, мы попросили респондентов поделиться с нами их мнением о том, как можно помочь человеку, зависящему от видеоигр. И вот что стоит предпринять, судя по ответам: нужно ограничить доступ человека к видеоиграм, попытаться увлечь человека чем-то новым, предложить ему посетить разные достопримечательности, посоветовать человеку обратиться за помощью к психологу.

Подводя итоги анкетирования, мы можем сказать, что довольно много людей испытывают проблемы, связанные с компьютерными играми. Если вы заметили, что ваш близкий друг зависим от видеоигр, не будьте равнодушны и постарайтесь помочь ему, но только если ваш друг желает помощи. Помните, насильно помочь невозможно. Будьте аккуратными и берегите друг друга.



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Благодаря современным технологиям, социальные сети стали одним из самых используемых средств общения между людьми. Почти у каждого человека появился смартфон и доступ к разным подобным сайтам. И нельзя назвать их полезными или вредными, так как всё зависит от того, с какой целью использует их человек. Изначально данные сервисы задумывались как средство доступной и быстрой коммуникации людей из разных регионов, стран и даже континентов. Но с годами их начали преобразовывать, добавился разнообразный функционал. У людей появилась возможность пользоваться социальными сетями не только как мессенджером (средством для общения), но и как публичным электронным дневником, который может увидеть пользователь. Люди начали активно загружать фотографии, делиться жизненными впечатлениями, кто-то даже обрёл популярность.

В современном мире социальные сети очень важны для каждого человека, ведь в них мы делимся информацией о своей жизни и изучаем жизни других людей. И основной проблемой социальных сетей стало то, что они начали заменять живое общение. Люди становятся всё более асоциальными. Настоящее, порой эмоциональное, общение заменяется набором текста на смартфоне и просмотром фотографий. Также социальные сети «крадут» очень много времени. Некоторые ученые даже доказали, что от них может появиться зависимость*. Ещё одним минусом является то, что люди подвергают себя опасности и становятся уязвимы, выкладывая информацию в подобные онлайн источники, ведь в современном мире существует очень много интернет-мошенников, которые могут воспользоваться этой информацией в опасных целях.

Безусловно, можно выделить и плюсы таких сайтов. Теперь можно без проблем найти близкого человека, который живёт далеко от вас, узнать о нём много информации и пообщаться с ним. Также можно найти новые знакомства, друзей по общим

интересам. Через социальные сети можно создать свой круг интересов и объединиться с другими людьми. В пример ещё можно привести практику социальных сетей, которая происходит в мире сейчас. Люди, сидя дома, не перестают социализироваться, они также общаются, работают и учатся с помощью подобных сайтов.

Социальные сети кардинально изменили мир и общество.

*Если зависимость от соцсетей действительно существует, ее можно считать типом общей интернет-зависимости, которая является официально признанным расстройством.

В 2011 году ученые из Университета Ноттингема Дария Кусси и Марк Гриффитс проанализировали 43 предыдущих исследования в этой области и пришли к выводу, что зависимость от соцсетей действительно является психическим расстройством и требует профессиональной помощи.

КИБЕРБУЛЛИНГ — ПРОБЛЕМА МИРОВОГО МАСШТАБА

Неуважительное и враждебное поведение в обществе – проблема мирового масштаба, несмотря на то, что об этом не принято говорить. Одним из проявлений асоциального поведения в обществе является травля. Травля – агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого, но также часто группы лиц.

В эпоху развитых технологий это агрессивное поведение также перешло и в виртуальную среду, получив определение «кибербуллинг», что дословно в переводе с английского означает: виртуальная, связанная с информационными технологиями (кибер) травля (буллинг). Кибербуллинг – это вид травли с применением интернет-технологий, включающий оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала. Все действия совершаются с использованием сообщений в мессенджерах и социальных сетях, а также посредством выкладывания фото и видеоматериалов, содержащих губительную для репутации жертвы информацию, в общественную сеть. Здесь главное отметить, что единичные оскорбления или иные проявления грубости не могут считаться кибербуллингом, так как это явление имеет длительный характер.

К сожалению, жертвы интернет-травли более уязвимы, чем жертвы унижений в реальной жизни. Это связано с тем, что нельзя полностью ограничить себя, создав комфортную среду, при использовании интернета.

Важно понимать, что интернет-травля – это такая же серьёзная проблема, как и травля в реальной жизни, поэтому с этим тоже нужно бороться. Кибербуллинг может стать причиной появления комплексов, расстройств психики у индивида. Поэтому необходимо делать всё возможное, чтобы предотвратить травлю. Или же, если это уже произошло, знать, как оказать психологическую помощь.

В параллели 10-х классов гимназии №104 мы провели опрос, который содержал следующие вопросы: зачем и почему люди подвергают травле других? Что при этом чувствует жертва, каковы её дальнейшие мысли и действия? Что может помочь жертве травли справиться с переживаниями? Как предотвратить кибербуллинг?

Стоит сначала подумать о том, почему же люди приходят к кибербуллингу, становятся его инициаторами? Опираясь на результаты анкетирования, удалось выяснить, что в большинстве случаев это связано с тем, что инициатор травли получает наслаждение, самоутверждаясь за счёт унижения другого человека. В меньшей степени причиной кибербуллинга выступают межличностные конфликты.

Согласно одному из результатов опроса, унижения были связаны с внешностью, чертами характера индивида.

Жертва, которая подверглась травле, чувствовала себя беспомощной, потерянной. В некоторых ситуациях это имело ещё



большее воздействие на её психику, что влекло за собой самоповреждения, изменение пищевого поведения. Эта информация ещё раз доказывает то, что уже известно многим современным людям. При длительном эмоциональном воздействии у человека могут появиться комплексы или даже психические заболевания (например, депрессивные расстройства, расстройства пищевого поведения).

Важно оказывать своевременную помощь жертве, чтобы предотвратить ухудшение ситуации. Сделать это можно разными способами. Например, предложить обратиться к психологу или психотерапевту. Это поможет человеку стать сильнее духом. Сеансы психотерапии способны оказать большое влияние на то, как индивид оценивает себя. Также они помогут изучить ситуацию с разных сторон, дав жертве травли понять своего оппонента, тем самым изменив свое поведение, реакцию на происходящее, что в дальнейшем скажется благоприятно на устранении возникшего конфликта.

Если же нет возможности обратиться к специалисту, можно помочь жертве и самому, если вы действительно хотите поддержать человека и обладаете достаточными эмоциональными ресурсами. В этом случае вернее всего будет отвлечь его от травли, привлекая внимание к тем вещам, которые делают его счастливым. При этом важно поддерживать постоянный контакт с человеком, давая ему понять, что вы – его друг, который будет вместе с ним, станет для него опорой. Главное – дать человеку время на рефлексию, не обесценивая его чувства.

При оказании самостоятельной помощи проведите с человеком беседу, в которой вы объясните, что всё временно. Важно донести ему мысль о том, что люди, которые негативно влияют на его самовосприятие, не заслуживают его внимания, и их слова не должны нести для него никакой ценности. Выстраивание личных границ – важная часть восстановления после кибербуллинга.

Какой бы способ оказания психологической помощи вы не выбрали, не стоит забывать о том, что жертве буллинга

также нужно ограничить количество нежелательной информации, поступающей к ней. Это можно сделать, блокируя источники информации или устанавливая фильтры.

Помните, что помимо оказания психологической помощи жертве важно и искоренять саму проблему. Этого можно достичь несколькими способами. Самый простой заключается в правильном воспитании человека, нацеленном на то, чтобы из него не вырос инициатор травли. С детства человеку надо прививать идею того, что нельзя оскорблять и унижать других людей. Важно воспитывать в ребёнке уважение к окружающим. Таким образом, в голове у человека не будет установки о том, что травить кого-то как в интернете, так и в реальной жизни приемлемо. Конечно, эта мысль весьма утопична, поэтому в настоящий момент можно лишь стремиться к тому, чтобы наше общество было воспитанным.

В настоящее время мы можем игнорировать тех людей, которые занимаются травлей. Ведь как уже было сказано ранее, такие люди получают наслаждение от того, что они унижают других. То есть, лишая их ответной реакции, мы не даем им того, что для них является целью в этом процессе. Человек становится менее заинтересованным в продолжении буллинга, что уже говорит о его возможном прекращении.

В завершение этой статьи хочется сказать, что, если вы подвергаетесь или же подвергались травле в интернете (или в реальной жизни), не бойтесь говорить об этом. Крайне важно, чтобы в этот тяжелый момент вы не оставались одни, ведь вам нужна поддержка.

Если же вы видите, что кто-то из ваших знакомых подвергается травле, не оставайтесь равнодушными. Даже если вы не обладаете достаточными ресурсами, чтобы быть с человеком на связи, поддержите его простыми фразами. Например, «ты чудесный человек, я это знаю. Я всегда буду на твоей стороне». Даже такие банальные вещи порой могут сильно повлиять на ситуацию.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ, СТАРШЕКЛАССНИКИ!

Если у вас бессонница, возможно, вы неправильно готовитесь ко сну. Чтобы быстрее и легче засыпать, попробуйте соблюдать эти несколько правил.

1. Здоровый сон длится не менее 7-8 часов ночью. В идеале нужно засыпать примерно в 22:00 или хотя бы до полуночи, когда начинается выработка очень важного для организма гормона – мелатонина.

2. Ещё один шаг к хорошему сну – поставить будильник за час до сна и отключить экраны девайсов.

3. Ужинайте регулярно за 2-4 часа до сна. Регулярность – вообще важнейшее правило ритма жизни, которое поможет наладить сон.

4. Возможная причина того, что вам трудно заснуть – конфликты перед сном. Постарайтесь обеспечить себе и другим спокойную атмосферу.

5. Если у вас чуткий сон, лучше, чтобы домашние животные не находились в спальне во время сна.

6. Если не получается заснуть, лучше не оставаться в кровати, а уйти в другую комнату и вернуться, когда снова захочется спать.

7. Всё равно бывает трудно отогнать мысли, лёжа в кровати. Если вы попробуете глубоко и медленно дышать, концентрироваться на вдохе и выдохе, а не на потоке мыслей, это может успокоить активное мышление. Утро вечера мудренее!



КОРОНАВИРУС: РЕКОМЕНДАЦИИ

В наше время дети, подростки, взрослые и пожилые люди пренебрегают своим здоровьем, выходя на улицу, когда очень опасный для человека вирус может ходить по улицам нашего города. Жители не осознают всю серьёзность ситуации и считают, что выйти прогуляться со своей семьёй во время «отдыха» является благо-разумным решением, что в корне не соответствует с действительности. Наша газета подготовила сводку рекомендаций для людей, которые живут на Урале, для того, чтобы они смогли обезопасить себя и своих близких.

1) Лучше дома. Выходите из дома только по самым неотложным делам – в ближайший магазин или аптеку, для выноса мусора или выгула домашних животных.

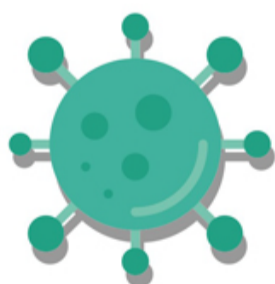
2) Чистота – залог здоровья. Держите руки в чистоте – часто мойте их водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, после чего насухо вытирайте одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства.

3) Спасём мир вместе. Используйте маску

при посещении публичных мест и, если пользуетесь общественным транспортом. Помните, маску необходимо менять каждые два-три часа. Если все люди будут носить маски, то процент заразившихся начнёт падать.

4) Врачи лучше знают. При ухудшении самочувствия не занимайтесь самолечением, вызовите врача. Специалисты помогут выявить коронавирус и при необходимости смогут госпитализировать вас до того момента. Не будьте халатны по отношению к себе и к людям.

Меры профилактики КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей.

При обращении за медицинской помощью на территории Санкт-Петербурга информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.



использовать средства защиты органов дыхания (маски)



не посещать рынки, где продаются морепродукты, животные



ограничить посещение культурно-массовых мероприятий



при первых признаках заболевания, обращаться за медицинской помощью в медицинские организации, не допускать самолечения!



употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду



мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи, использовать для обработки рук антисептические спиртосодержащие средства



избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп

