

О вреде компьютера можно говорить бесконечно

От разговоров вреда не будет.

Джеральд Блок, психиатр из Орегонского университета здоровья и науки в Портленде, в статье, опубликованной в мартовском выпуске американского журнала по психиатрии, предложил внести интернет-зависимость в официальный справочник психических заболеваний Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Летом прошлого года на съезде Американской медицинской ассоциации (АМА) обсуждалось предложение группы влиятельных терапевтов, несколько ранее в своей публикации предложившей внести в тот же список зависимость от компьютерных игр. У этих инициатив есть много противников, но, что любопытно, в большинстве своем не по сути дела, а по формальным показателям: большинство врачей и психологов согласны, что в ряде случаев отклонения налицо. Однако описать их свойства, последствия и предпосылки настолько четко, чтобы практикующие врачи могли руководствоваться этим описанием при постановке диагноза, невозможно.

Это хороший повод, чтобы поговорить на тему «Компьютер и здоровье». Характерно, что в ведущих компьютерных журналах вы практически не встретите рекомендаций по этому вопросу, выходящих за рамки банального «соблюдайте правильную осанку». Все дело в том, что тема предельно спекулятивна: что бы вы ни написали, вас немедленно обвинят в предвзятости и лоббировании чьих-то интересов. Можно ли внести ясность в этот вопрос, избежав подобных обвинений?

Начнем с того, что компьютерная область развивается так быстро и одновременно имеет такое большое влияние на нашу жизнь, что возникновение разного рода «страшилок» — просто неизбежное следствие этого процесса. Новое всегда и манит, и пугает. Лев Толстой точно определил суть этого явления, когда говорил, что «изобретения и материальные усовершенствования разрушают нравственный порядок жизни». Вот и срабатывает защитная реакция в форме возникновения всяческих ограничителей, и совершенно необязательно, чтобы они были «научно обоснованными». Не злоупотребляй! — хорошее правило на все случаи жизни.

Но разобраться все же в том, где тут правда, где — чьи-то бескорыстные заблуждения, а где — сознательное манипулирование настроениями публики, никогда не мешает. На самом деле есть всего три области, где отрицательное воздействие компьютеров на организм более-менее точно доказано, хотя и там есть множество нюансов. Это:

- действие мониторов на зрение;
- ряд проблем, связанных с эргономикой рабочего места;
- стрессы и психологическая зависимость.

Прежде чем приступить к разбору этих моментов, пару слов об одной распространенной «страшилке», касающейся воздействия электромагнитных полей. Для начала заметим, что электромагнитные поля бывают очень разные (солнечный свет тоже электромагнитное поле). Излучение от военного радиолокатора на расстоянии метра от антенны может убить, а на расстоянии километра — вообще не чувствоваться. Влияние слабых электромагнитных полей, как высокочастотных (мобильники или микроволновые печи), так и низкочастотных (бытовая сеть или ЛЭП), на человеческий организм точно не доказано. Предположительно, влияние это может существовать — нервная система основана на передаче электрических сигналов, с электрическими потенциалами связано и функционирование клеточных систем. Но вот обнаружить такое влияние, достоверно выделить его из огромного количества равнозначных сопутствующих факторов и доказать, что вот такой конкретный эффект связан именно с воздействием поля, — никому пока не удалось.

Мониторы

Для параноиков заметим, что главным источником электромагнитных полей в компьютерах были старые мониторы на основе электронно-лучевой трубки (ЭЛТ). Современные плоские (жидкокристаллические — ЖК) в этом отношении не отличаются от любого другого бытового прибора и наверняка уж безопаснее — если, повторим, таковая опасность вообще имеет место, — чем мобильные телефоны. Еще заметим, что плазменные экраны в этом отношении гораздо хуже ЖК, но они в качестве настольных мониторов не употребляются, а телевизоры никто с расстояния в полметра, где поле еще имеет заметную интенсивность, и не рассматривает.

Но гипотетическая электромагнитная опасность — совсем не главный недостаток ЭЛТ. Куда хуже — на этот раз вполне доказанное — их воздействие на зрение. ЭЛТ-экран по принципу своего устройства мерцает, и это происходит с недостаточно высокой скоростью (обновлять экран чаще, чем 100 раз в секунду, не получалось даже у самых лучших образцов, обычная цифра — 60-80), чтобы зрительный аппарат мерцания не замечал. Когда вы рассматриваете такой экран с достаточно большого расстояния, как у телевизоров, то этот эффект сглаживается. А вот мониторы рассматривают с расстояния полметра и даже меньше, и глаза очень устают. Особенно это заметно в темном помещении — при выключенном верхнем свете резь в глазах может появиться уже через несколько минут.

А вот современные ЖК-мониторы этого недостатка лишены принципиально (в них картинки плавно перетекают одна в другую, что, кстати, не лучшим образом сказывается на качестве). Мораль: если у вас по недоразумению еще задержалась старая модель ЭЛТ-монитора и при этом вы проводите за компьютером более часа в день — смените ее на современную. Вполне вероятно, что близкий по качеству ЖК-монитор вам покажется непропорционально дорогим — но, честно, здоровье дороже, к тому же у плоских мониторов есть еще и масса других достоинств.

Эргономика

Теперь про эргономику — на том самом «сохраняйте правильную осанку» не будем останавливаться, тут за нас уже производители компьютерной мебели постарались. Но есть и несколько неочевидных или неоднозначных моментов. Для начала — опять о зрении. Избавившись от мерцания, ЖК-мониторы практически стали равнозначны по вредности напечатанному тексту, но кто сказал, что целыми днями читать книги — полезно для глаз? Как минимум нужна периодическая гимнастика: повесьте в дальнем углу красивый постер и регулярно переводите глаза на него (ну, или просто в окно). Чаще моргайте и каждый час устраивайте кофе-брейки. Кроме того, не злоупотребляйте яркостью и контрастностью: для бытовых применений следует установить их на необходимый минимум — только так, чтобы белое воспринималось белым, не более. Рамка монитора и предметы вокруг него должны быть освещены так, чтобы примерно соответствовать по яркости экрану, но источники освещения не должны давать бликов на самом экране. Наиболее «продвинутые» мониторы «умеют» самостоятельно менять контраст и яркость в зависимости от освещения и даже от режима работы — например, увеличивать их при демонстрации кино.

Второй момент в области эргономики связан с т.н. «запястным («туннельным») синдромом», выражающемся в постоянном ощущении ломоты или дискомфорта в руках, ослаблении и даже онемении кисти. В конце прошлого тысячелетия это даже было признано профессиональным заболеванием «тружеников мышки и клавиатуры», но после тысяч исков, посылавшихся на работодателей, медики были вынуждены сдать назад и перестать ставить подобные диагнозы. Это может показаться нечестным, но все дело в том, что работодатель просто ничего не может сделать: все в ваших руках.

Если вы работаете на компьютере вплотную не более пары часов в день, то можете о «запястном синдроме» не задумываться. А вот перед профессионалами, которые целыми днями набирают тексты или щелкают мышью, рано или поздно эта проблема встанет. Чтобы облегчить себе жизнь, для начала сделайте так, чтобы запястье было на том же уровне, что и клавиатура или мышь: есть такие специальные подставки (нередко они входят в комплект клавиатуры) и коврики для мыши с подушкой. С ноутбуками в этом смысле проблем гораздо меньше, и не только из-за положения запястья: если компьютер у вас настольный, то постарайтесь добыть клавиатуру с таким же мягким нажатием и четкой фиксацией, как у ноутбуков, хотя это может сначала показаться непривычным.

И, наконец, подбирайте мышку по руке. Плюньте на все «навороты» (проводная-беспроводная, лазерная-нелазерная) и сосредоточьтесь на том, чтобы мышь лежала в руке легко и свободно. Опытным путем я также обнаружил, что конфигурация «для левшей», когда правше главную кнопку приходится нажимать средним пальцем, а не указательным, приносит гораздо меньше проблем — рука в покое оказывается практически полностью расслаблена. Еще один путь: вместо мышки использовать планшеты — специальные устройства, на которых управление курсором напоминает рисование карандашом, их часто используют профессионалы-

художники (хотя и не все их могут освоить).

Психологические «страшилки»

В области человеческой психики вообще нет ничего однозначного: даже алкоголики бывают очень разные; то, что для одного есть просто полное отсутствие силы воли, для другого — серьезная медицинская проблема, а для третьего — просто привычный образ жизни, который ничему особенно не мешает (да-да, встречаются и такие). В точности то же самое можно сказать и про компьютерные зависимости всех разновидностей.

Описать все нюансы в этом отношении просто невозможно, отметим только, что компьютеры — все же не наркотики. В одном из обзоров я вычитал интересную вещь: было установлено, что у интересующихся компьютерными играми детей несколько лучше развиты внимание, мыслительные операции и процессы принятия решения. Но автор делает абсолютно честный вывод: нельзя установить, что тут следствие, а что причина, может статься, что дети и подростки с развитыми мыслительными способностями просто сильнее интересуются компьютерными играми, чем их менее способные сверстники.

Можно даже пойти дальше и заключить, что компьютеры сами по себе тут вовсе ни при чем: чересчур увлекающийся онлайн-играми человек в другой ситуации нашел бы себе иной способ ухода от действительности. Это очень вероятный сценарий, и ограничивая своих детей в их компьютерных увлечениях, не забывайте подкинуть им что-то замещающее, иначе как бы не было еще хуже.

Пресловутый вопрос о жестокости, которую якобы воспитывают игры, также неоднозначен: для начала я бы предложил разобраться с телевидением. Действие на телеэкране не интерактивно, оно не предоставляет возможности содействовать, по-настоящему почувствовать себя участником, и в то же время активно воспитывает, формирует ложную картинку окружающего мира, претендуя на якобы отображение «реальной жизни». А «жестокие» игры — в умеренных дозах — могут быть даже полезны, предоставляя каналы для перенаправления природной агрессии, и любой — даже самый увлеченный игроман — реальность настоящую и реальность игровую все-таки никогда не спутает.

Но проблемы тут могут, конечно, существовать, ничем не отличаясь по сути от тех же проблем, например, в болезненном пристрастии к картам или рулетке. И профилактика, и избавление от подобных зависимостей те же самые: ограничить в доступе и найти замещение в реальности. Конечно, в повышенную группу риска попадают дети, но не следует их отлучать от развлечений только из одной боязни «как бы чего не вышло». Советы теоретиков от педагогики, обычно сводящиеся к «ограничивайте игровое время полчаса в день», малоприменимы на практике: просто следите за тем, как ребенок себя ведет. В упомянутом обзоре профессиональный психолог утверждает, что, по его наблюдениям, обычно через несколько недель очень плотного увлечения игровой приставкой дети сами возвращаются к привычным занятиям. А вот если появляются признаки пристрастия болезненного — ребенок ловит каждый момент, чтобы вернуться к джойстику, обманывает родителей и скрывается даже от сверстников — то тут пора вмешаться.

И еще один момент, связанный с Интернетом. Люди постарше (интересно бы узнать, сколько упомянутому в начале статьи Джеральду Блоку лет?) часто путают интернет-зависимость с тем фактом, что онлайн-общение просто становится одним из определяющих способов коммуникации между людьми. Давно замечено, что женщины снимают стресс, разговаривая часами по телефону: их бы тоже можно было заподозрить в подверженности некой «телефонной зависимости», правда? Все мы ненормальные в той или иной степени, но стремление к утолению информационного голода — еще не патология. И Интернет в этом смысле всяко лучше, чем «ящик», а ведь относительно ТВ еще лет тридцать-сорок назад рождались совершенно аналогичные «страшилки» и — осмелюсь утверждать — гораздо более обоснованные. И где они теперь?

Автор: Юрий Ревич © Новая газета ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2130 12.06.2008, 11:35 📄 181

URL: <https://babr24.com/?ADE=46125> Bytes: 12219 / 12198 Версия для печати Скачать PDF

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)