

Зависимость от телевидения

Публицист Вячеслав Скосарь проанализировал с позиции христианина вредное влияние телевидения на человека, дал этическую оценку психологической зависимости от телевидения и предложил способы борьбы за свободу от телезависимости.

Научно-технический прогресс – добро или зло? Как относиться к благам прогресса?

В исходном смысле научно-технический прогресс представляется нам явлением положительным, поскольку входит в замысел Творца, благословившего человека плодиться и размножаться, населять землю, обладать ею и владычествовать над животным миром.

Но любое достижение можно использовать как во имя добра, так и во зло. Все зависит от целей человека. Его мотивы можно разделить на три группы.

Положительные мотивы: сюда входит познание тварного мира во имя познания Творца, сотворчество человека Богу, поскольку он призван быть сотворцом Богу в благоустройстве мира и обожении всего человечества.

Условно нейтральные мотивы, которые нельзя однозначно назвать положительными или отрицательными – удовлетворение любовознательности, профессиональная работа ради получения средств на жизнь.

Отрицательные мотивы: сюда входит жажда власти, богатства, тщеславие и карьеризм, то есть греховные страсти человека. Поскольку использование благ прогресса в реальной жизни происходит преимущественно в контексте достижения богатства, власти и победы в конкурентной борьбе, то и блага эти служат злу.

Следствием отрицательного использования многих благ прогресса является возрастающая суета, которой живет большинство людей. Суета отнимает время, мешает молиться, сосредоточиться на мыслях о Боге.

Растет зависимость человека от удобств прогресса, в частности от телевидения, Интернета. Преподобный Лаврентий Черниговский пророчествовал, что в домах в том месте, где ранее были иконы, будут стоять «обольстительные прилады для прельщения людей». Люди будут испытывать потребность в этих приладах, говорить, что им нужно смотреть и слушать новости, но через них человечество будет обольщено, обмануто и добровольно примет мирового диктатора Антихриста.

Из-за информационной перегруженности, постоянного стресса современный человек все чаще страдает невротическими

нервно-психическими расстройствами, депрессией. О динамике роста числа нервно-психических расстройств сообщила директор ГНЦ социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского академик Татьяна Дмитриева. По сравнению с 90-ми годами предыдущего столетия количество клиентов психиатрических клиник в России увеличилось почти в два раза. Выросло число страдающих такими психическими заболеваниями, как шизофрения, маниакально-депрессивный психоз. Депрессия приводит человека к ощущению безрадостности, отчаяния, постоянной тревоги, уныния. Растет количество суицидов.

Из-за телевидения развиваются невротические расстройства, депрессивные состояния, раздражительность, хроническая усталость, даже эпилепсия. В 1997 году в Японии был зарегистрирован случай госпитализации почти 700 детей с диагнозом «оптически стимулированный эпилептический приступ». Фотосенситивная эпилепсия была спровоцирована трансляцией по телевидению мультипликационной видеоигры о покемонах, той ее частью, где показывают мигающее цветное изображение.

27% взрослого населения Евросоюза страдают той или иной формой психического расстройства. В развитых странах растет число людей, вынужденных использовать снотворное, транквилизаторы, антидепрессанты. Как считает известный богослов профессор А.И. Осипов, в развитых странах люди разочаровываются в жизни, страдают потерей к ней интереса и смысла.

Другим негативным следствием научно-технического прогресса является воспитание человека в потребительском духе.

Огромный вес в информационном потоке занимает навязчивая реклама товаров и услуг, распространяемая через телевидение, радио и Интернет. Реклама использует приемы, позволяющие запрограммировать волю человека на определенные покупки, приковывает внимание, озадачивает. Ключевые фразы могут быть оформлены и как утверждения, и как вопросы, на которые может быть только один ответ. Реклама может ставить сознание в тупик, а в это время ключевая информация, минуя сознательного цензора, программирует подсознание человека. Реклама может работать на ассоциациях, увязывая покупку продвигаемого на рынок товара с какими-либо человеческими ценностями: с успехом в карьере, профессионализмом, здоровым образом жизни, заботой о детях и др.

Психологическая зависимость от телевидения

В современном обществе появляются все новые и новые виды зависимостей, аддикций. Слово addiction означает склонность, пагубную привычку. Аддиктивное поведение связано с желанием, причем чаще всего неосознанным, уйти от реальности, от проблем. Некоторые специалисты выделяют три формы зависимостей: химические аддикции – алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания; биохимические аддикции – анорексия, булимия; нехимические аддикции – зависимость от телевидения, Интернета, мобильных телефонов, религиозных сект и пр. К нехимическим аддикциям относятся психологические зависимости.

Зависимость – такое внутреннее состояние человека, когда личность больше или меньше утрачивает свободу воли.



ТЕЛЕМАНИЯ

- Уже много лет, как человек стал рабом этого «ящика»
- Вред наносится как на физическое, так и на психическое здоровье.
- Гиподинамия, ожирение, заболевания сердечнососудистой системы далеко не единственный вред.
- Развитие неврозов.
- Психозомоциональные нарушения. Ученые считают, что телевизор может спровоцировать неадекватное поведение.

Одной из распространенных психологических аддикций является телевизионная зависимость, иногда ее относят к информационным зависимостям

Одной из распространенных психологических аддикций является телевизионная зависимость, иногда ее относят к информационным зависимостям.

Как отмечает заведующий кафедрой наркологии Харьковской медицинской академии последипломного образования, доктор медицинских наук профессор И.К. Сосин, в последнее десятилетие происходит формирование «новых телезависимых контингентов» с характерным типом «телезлоупотребления», нуждающихся в психокоррекции. Эти телезрители склонны к фоновому, «клиповому» потреблению телеинформации, так называемому «зэппингу» или («заппингу»). Заппинг трактуется как навязчивое состояние щелканья пультом по каналам. В условиях многоканальности телевидения зритель щелкает пультом дистанционного управления, бегло просматривая программы на разных каналах. Привычка переключать каналы приобретает формы навязчивости. «Клиповой» формой телепотребления поражены от 32 до 60% телезрителей, в основном в возрасте до 40 лет. Массовость заппингового телеконтингента нашла отражение в новом термине, придуманном Виктором Пелевиным в романе «Generation П» – Homo Zapiens.

Вначале заппинг может развиваться как попытка уйти от рекламы. Затем телезритель доходит до того, что может параллельно смотреть несколько каналов. При этом цельное представление о программе и интеллектуального обогащения человек не получает.

Кроме того, при просмотре телепрограмм зритель может курить и выпивать.

Что мы смотрим?

Вредное воздействие на человека телевидения усугубляется качеством преподносимой там информации. Недавно группа журналистов провела эксперимент: целые сутки они смотрели телевизор и фиксировали показываемые события. Насчитали 202 убийства, 160 драк, 66 пьянок, 300 других негативных новостей и всего лишь 20 благородных поступков, 45 хороших новостей и 74 шутки. По данным других исследователей, в среднем на каждую положительную новость телевидение показывает 7 отрицательных.

Как отмечает О. Маховская в своей книге «Телемания: болезнь или страсть?», одним из психологических эффектов телевидения является эффект «намоленной иконы» – сакрализации, обожествления телевизора. Когда телевизор в 60-х годах XX столетия вошел в советский быт, все, кого показывали по телевидению, превозносились. Такое

идолопоклонство не потеряло своего значения и в наши дни.

Возле телевизора мы переживаем искренние эмоциональные реакции. Экранные образы насыщены эмоциями и переживаниями многих людей. Перед телевизором мы получаем зарядку и разрядку. Избавиться от подобного допинга большинству зрителей не удается.

Ослабевают усилия, затрачиваемые человеком на духовное совершенствование.

Как пишет архимандрит Рафаил (Карелин), телевизор серьезно посягнул на духовную сферу. Современные фильмы фантазируют на тему духовного мира и духовной жизни, что рождает опасную ложь, по терминологии святых отцов, – прелесть.

Заядлые телеманы чаще других людей ощущают себя несчастными, если им приходится оставаться один на один с собой, у них возникают трудности с концентрацией внимания. Они реже участвуют в общественных и спортивных мероприятиях.

Особенно вреден телевизор для детей. Дети преждевременно просвещаются на «взрослые» темы. Телевидение учит ребенка агрессивности, тому, что жизнь человека ничего не стоит.

Из-за телевизора взрослые и дети лишаются прогулок на воздухе. Телевизор похищает здоровье, способствуя развитию гиподинамии. Ухудшается зрение, атрофируются мышцы спины, искривляется позвоночник.

Можно предложить простой тест на обнаружение телевизионной зависимости: для этого нужно проследить реакцию респондента на отлучение от телевизора на 3-4 дня. Если появляются плохое настроение, раздражительность, слабость и упадок сил, снижение трудоспособности, неуверенность в себе, дискомфорт, тревожность, невротические страхи, страдание, чувство вины, чувство неудовлетворенности, апатия, агрессивность, которые исчезают при возобновлении доступа к телевизору, то налицо явная телезависимость.

Как бороться с телезависимостью?

Как бороться с негативным влиянием телевидения? Нужен волевой сознательный отказ от телевидения или ограничение его до минимума. Например, в США создана ассоциация «Америка, свободная от телевидения». Граждане перестали пользоваться телевидением или сократили его просмотр, в результате за 2006 год три самые большие телекомпании потеряли 3,5 млн зрителей. Если очень хочется посмотреть телевизор,

можно включить передачи о животных, которые, по мнению психологов, положительно влияют на психику человека.

Родители не должны оставлять детей один на один с телевизором. Надо обсуждать увиденное, давать ему свою этическую и религиозную оценку. Старшим детям нужно объяснять, что некоторые интимные сцены на экране искажают подлинную любовь.

Нужно сводить к минимуму просмотр телевизора, выбирать преимущественно научно-популярные программы. Верующие могут смотреть специальные религиозные передачи.

Родители должны не жалеть время на игры и занятия с детьми, чтение. Детей надо занимать чем-то полезным, интересным, несущим добро: рукоделием, помощью в приготовлении пищи, несложными покупками, домашними обязанностями, общением и прогулками, уходом за домашними животными, посещением концертов классической музыки, активными играми.

Если же страсть телемании уже глубоко пустила корни или поддерживается какими-то весомыми причинами, то необходима помощь специалиста – психолога, психоаналитика, нарколога, психиатра. Они выяснят причины зависимости. Ребенок может следовать примеру родителей. Или в семье существует конфликт родителей и детей, когда ребенок не может отстоять свои личностные интересы и вынужден жить с подавленным протестом, со скрытой агрессией.

Врач должен информировать пациента и его родственников о проблеме телемании, заппинга как о клинической форме зависимых состояний. Задача врача состоит также в том, чтобы психотерапевтическими методами вызвать у пациента признание проблемы телемании, мотивировать на избавление от нее, и психокоррекцией исправить зависимые формы поведения. Не исключается психокоррекция нарушенных семейных и социальных отношений. Врач может назначить лекарственную терапию – препараты вальпроовой кислоты, поскольку при зависимых состояниях, телемании нарушена биоэлектрическая активность головного мозга, появляется пароксизмальная активность.

В период синдрома лишения врач может прибегнуть к терапии антидепрессантами, анксиолитиками, корректорами расстройств сна.

Верующим существенную поддержку может оказать опытный священник. Церковь может помочь как в борьбе с телеманией, так и в смягчении конфликтной ситуации в семье, утешить душу.