

# **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:***

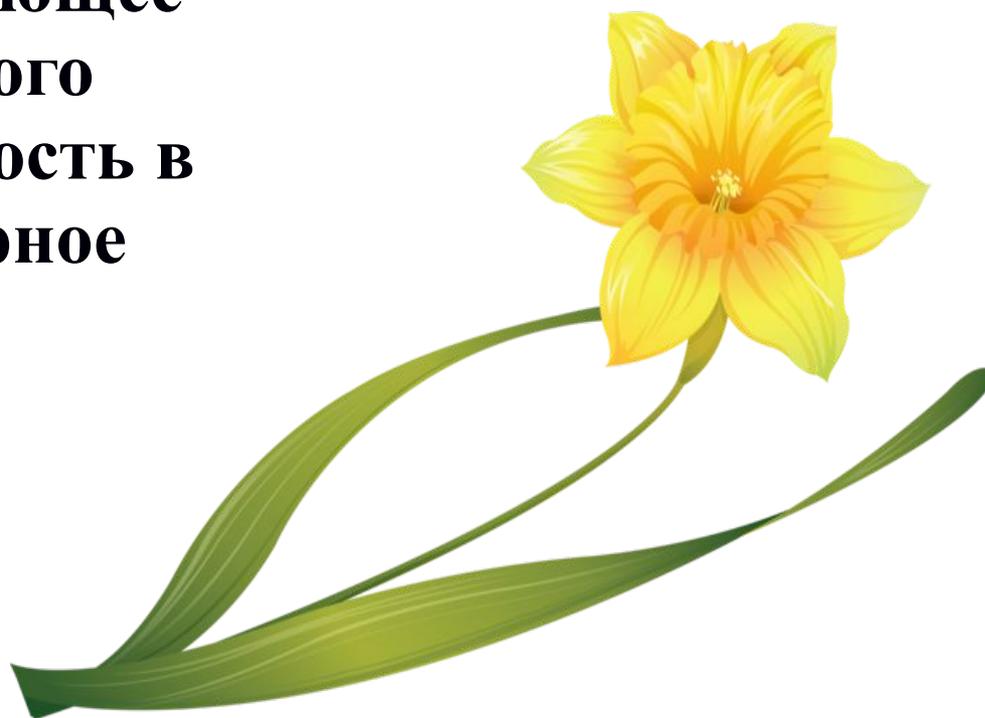
- со стороны вестибулярного аппарата: нарушение ориентации в пространстве, тошнота и рвота, головокружение, боли в животе, повышенная потливость, напряжение глаз.
- психические симптомы: дереализация, нарушения сна, тревожные симптомы вплоть до панических атак.

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



# **Усиление нарциссических черт личности при использовании социальных сетей**

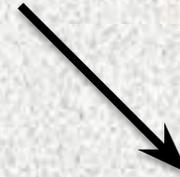
**Нарциссизм- всеобъемлющее  
ощущение собственного  
превосходства, потребность в  
восхищении и чрезмерное  
самолюбие.**



# **Эпидемиология**



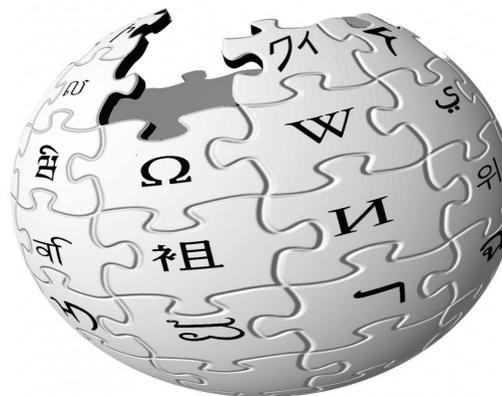
**Исследования социологов среди пользователей сети Facebook показали, что большинство из них (57%) по типу акцентуации характера являются нарциссами и, самое интересное, не скрывают это в сети. Причем имеются тенденции к увеличению представленности данного явления.**



**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*



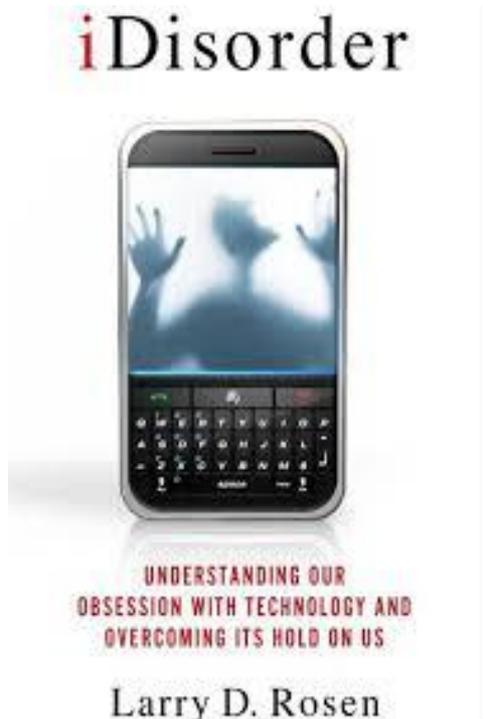
# **Зависимость от «медийного шума»**

**- 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».**

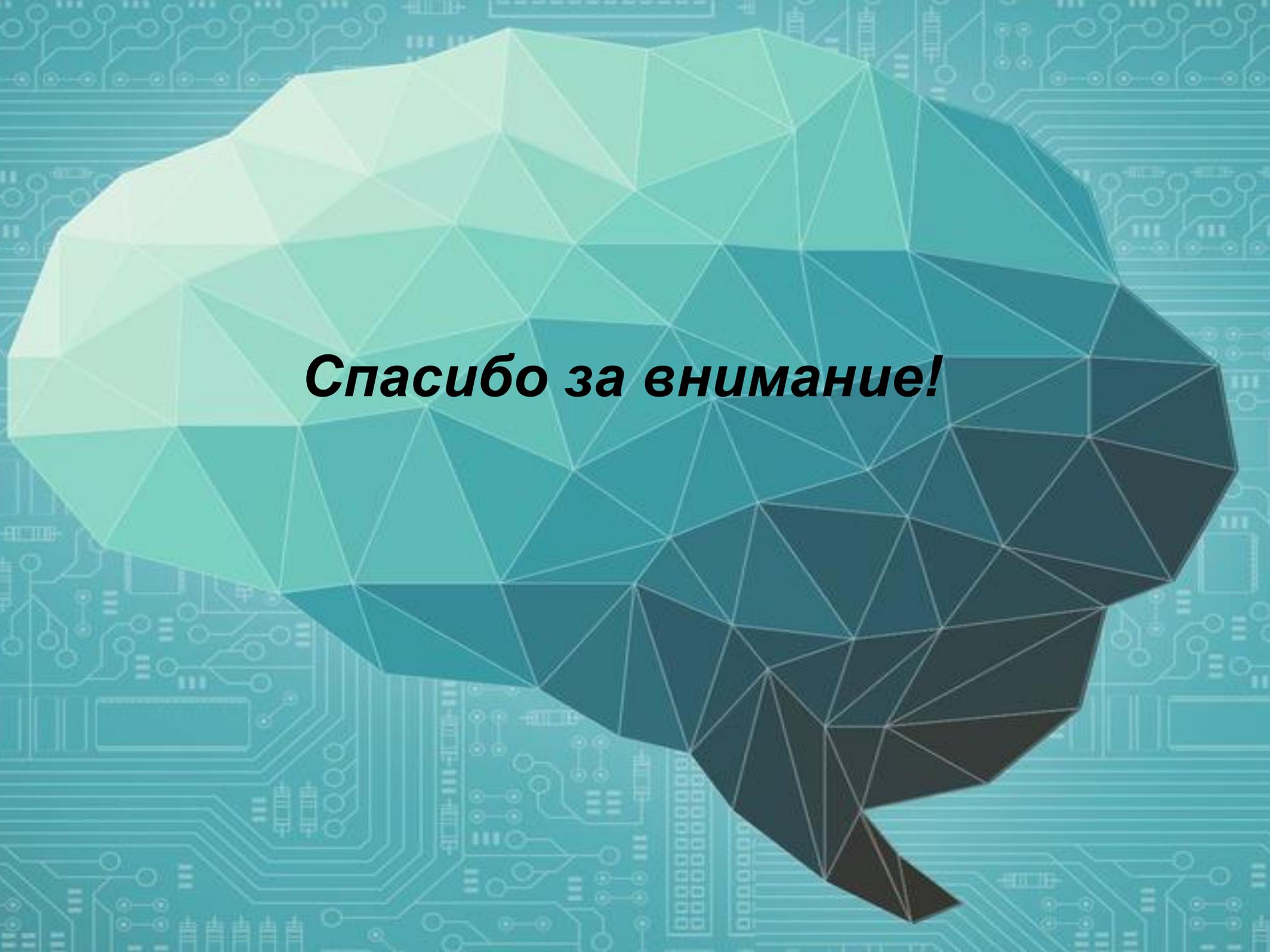
## ***Причина.***

**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!***