

*Ошуркевич А. Ю.*

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ**

*Научный руководитель ст. преп. Гиндюк Л. Л.*

*Кафедра гигиены труда*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Компьютерная революция положила начало такому социотехническому и социокультурному процессу как информатизация. Информатизация повлияла на духовную жизнь общества, мышление, образ жизни, что повлекло за собой изменение всей ноосферы, в результате чего появляется новая «среда обитания», так называемая инфосфера (информационная среда). Система «человек-человек» претерпела изменения, и в XXI веке скорее выглядит как «человек-компьютер(гаджет)-человек». Использование информационных технологий в производственной и повседневной бытовой жизни человека на протяжении последних лет стало массовым. Формирование инфосферы, без сомнений, должно сопровождаться развитием культуры и образования в области использования информационных технологий.

**Цель:** дать гигиеническую оценку рисков воздействия информационных технологий на здоровье человека.

**Материалы и методы.** При выполнении работы были использованы санитарно-гигиенические и статистические методы.

**Результаты и их обсуждение.** Цифровая коммуникация начинает играть важную роль в жизни людей. Цифровая гигиена – система знаний, изучающая закономерности влияния информации на формирование, функционирование, состояние психического, физического и социального благополучия человека и разрабатывающую мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды. Цифровую гигиену рассматривают с разных позиций: с одной стороны, это защита информации (информационная безопасность), а с другой стороны – комплекс мер для обеспечения информационного здоровья человека в особенности той части его благополучия, которая формируется и зависит от информации. По данным Mail.ru Group ежемесячно около 66 миллионов человек посещают Интернет, из них более 95% являются пользователями социальных сетей. Частое использование и компульсивная проверка социальных сетей, в долгосрочной перспективе, способно вызывать нарушения здоровья у людей. Исследования на эту тему подтверждают идею о том, что социальные сети препятствуют социализации в реальном мире, влияют на психологическое здоровье, благополучие, продуктивность. Другой потенциальной опасностью является «захват внимания» пользователей социальных сетей и продажа им в дальнейшем различных услуг, либо внедрение человеку в сознание некой выгодной кому-то идеи («ментальный вирус») в случае несоблюдения цифровой гигиены.

**Выводы.** Цифровые гаджеты и экраны, на сегодняшний день, являются неотъемлемыми атрибутами жизни. Осознанный и умеренный подход к их использованию способен снизить негативное влияние на состояние здоровья пользователей. Роль и актуальность цифровой гигиены не вызывает сомнений, необходима разработка профилактических мероприятий от негативного влияния информационной нагрузки, при использовании разных источников, на здоровье населения - это приоритетное направление в этой области. Необходима разработка профилактических программ на популяционном и индивидуальном уровнях, проведение оздоровительной работы с населением.