Автор: admin
12.02.2013 23:25 -

Что такое информационная перегрузка и чем она опасна?

Мы живем в мире цифровых технологий, где информация получила независимый статус и может рассматриваться как что-то материальное. Возросли информационные потоки – скорости и объемы передачи данных. Если раньше, читая только одни газеты, можно было быть в курсе всех событий, то сейчас и телевидения, и интернета, и всей прессы вместе взятой бывает не хватает для полного обзора имеющихся событий.

Как же в таких условиях чувствует себя человек? Точнее, как чувствует себя мозг человека – главный обработчик данных, поступающих из окружающего мира? Нужно сказать, что очень по-разному он себя чувствует.

Известно, что наш мозг сам по себе работает далеко не на полную мощность, а именно - задействовано около 5 %. И все же при этом он может обрабатывать колоссальное количество информации. Вся проблема в том, что наша ЖИВОТНАЯ нервная система просто не в состоянии справиться с такой нагрузкой, и именно поэтому оставшиеся 95 % серого вещества заблокированы до поры до времени.

Прогресс цивилизации в настоящее время развивается стремительно и, естественно, не обращает внимание на физическую способность человека развивать характеристики своего мозга с нужной скоростью. Поэтому стало актуальным такое понятие, как информационная перегрузка, или нервное истощение.

Подобное расстройство возникает из-за постоянного напряжения, когда человек продолжительное время усиленно думает сразу о нескольких задачах, хранит в памяти большое количество единичной информации (например, множество несвязанных между собой цифр), отслеживает большое количество визуальной информации, вынужден быстро обрабатывать входящие данные (например, получая вопрос, быстро отвечать). Если подобное состояние прерывно, кратковременно, оно очень полезно и развивает, но если оно постоянно, можно в один прекрасный момент ожидать сбоя.

Первым признаком нервного истощения считается потеря сна. Вроде бы ничего страшного, когда лежишь в постели, вертишься и все думаешь-думаешь, анализируешь.

Кажется, что организм просто не хочет отдыхать, но это не так. Нервная активность мозга слишком велика, чтобы перейти в состояние сна. С подобной бессонницей наверняка сталкивался каждый из нас, кто от работы, кто от любовных переживаний, кто от еще чего. Кто-то может сказать, что нужно вкалывать – тогда спать будет лучше. Ничего подобного! Вкалывать тоже необходимо с умом!

Вторым признаком является потеря аппетита. Или, например, когда забываешь, что именно ел, вкусно ли было и прочие детали, связанные с потреблением пищи.

У многих нервное истощение проявляется ощущением «словно сжатая пружина», когда появляется нервозность, вспыльчивость.

Практически все при перегрузке начинают «тупить», то есть замедленно обрабатывать несложную информацию.

Все это признаки начинающегося нервного перегруза.

Затянувшаяся перегрузка проявляется трясущимися ни с того ни с сего руками, подергиванием кожи (например, на лице), учащенным сердцебиением, аритмией сердца, расстройством живота и др. Это уже физическая реакция организма – так работает нервная система, чтобы защитить себя от разрушения.

Естественно, зная, что существует опасность подобного психологического расстройства, людям, занятым в слишком нервной или информационной работе, следует внимательно относиться к поведению своих нервов. Не зря биологический факт превратился в поговорку: Нервные клетки не восстанавливаются! Поэтому следует себя беречь и уметь в определенный момент сказать компьютеру «нет!», и пойти прогуляться по парку.

Автор - **Восприятие Мира**
Источник