

## Как излечиться от киберзависимости? | Comment soigner la cyberdépendance?

Author: Ольга Юркина, [Берн](#) , 08.12.2011.



Объем информации в современном мире равносителен 12 000 книг в день на человека  
(© Musée de la communication / Hannes Saxer)

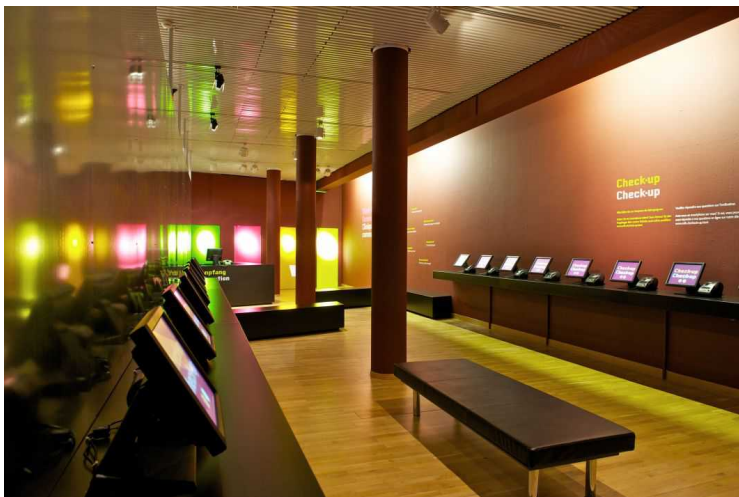
Музей связи в Берне посвящает выставку опасностям информационного перенасыщения и открывает клинику релаксации для тех, кто даже на каникулах не расстается с мобильным телефоном, электронной почтой и социальными сетями.

Le Musée de la communication de Berne présente une exposition consacrée aux risques de la sur-communication et propose une clinique spéciale pour ceux qui ne peuvent pas oublier leurs portables, boîtes électroniques et réseaux sociaux même pendant les vacances.

## Comment soigner la cyberdépendance?

Сколько времени прошло с того момента, когда Вы в последний раз заглядывали в электронную почту или проверяли новые сообщения на смартфоне? Для большинства из нас, детей века коммуникации, время в ответе на этот вопрос будет исчисляться минутами, если не секундами. А отправлялись ли Вы когда-нибудь на каникулы без мобильного телефона, ни разу не выходя в Интернет или «в контакт» во время отпуска? Ежедневный поток информации, курсирующей в мире, в объеме достигает около 7,355 миллиардов гигабайт, или 72 500 миллиардов книг.

Если представить, что все человечество участвует в обмене и переработке этой информации, каждый из нас должен был бы читать примерно 12 000 книг в день. Что ж, по мнению специалистов, за день нормальный человек может вдумчиво прочитать всего 350 страниц. Каждую секунду в мире отправляется 200 000 sms, и понадобилось бы 20 лет, чтобы прочитать все сообщения, написанные на планете Земля за сутки. И это еще не все: почти 16 лет ушло бы на просмотр всех видео на youtube.



Электронный "вопросник" позволяет каждому посетителю установить свою степень киберзависимости (© Musée de la communication / Hannes Saxer)

Ничего удивительного, что от переизбытка информации, окружающей нас повсюду, и постоянного страха упустить что-то важное, мы чувствуем себя подавленными, измотанными, нервными. Музей Коммуникации в Берне предупреждает: «Коммуникация опасна для здоровья!» - и проводит выставку, посвященную рискам передозировки информацией, как правило, совершенно необязательной для восприятия.

«Общение само по себе является фундаментальным аспектом человеческой жизни, как еда или питье, - объясняет директор музея Жаклин Штраус. - Но если мы объедаемся или питаемся все время одним и тем же, это сказывается на нашем здоровье. То же касается и коммуникации. В современном мире у нас есть доступ к любым средствам информации и новым технологиям, но часто мы неспособны справиться с переизбытком данных и становимся рабами коммуникации. Это заболевание схоже с синдромом эмоционального выгорания, но о нем мало кто говорит».

Что мы боимся упустить в ежедневном потоке информации? Почему хотим постоянно чувствовать себя на связи? С какого момента неограниченный объем поступающей

информации становится неуправляемым и подавляет нас психически? Чтобы понять, угрожает ли Вам информационное перенасыщение и вовремя предотвратить развитие киберзависимости, бернский музей коммуникации предлагает пройти обследование в необычной клинике.

Осмотр начинается с постановки диагноза. Для этого посетителям предлагают ответить на 20 вопросов, чтобы выявить их степень зависимости от информационного потока. Разработанный Институтом социологии при Бернском университете специально для выставки, вопросник позволяет вычислить индивидуальный индекс коммуникации, иллюстрирующий уровень полезности, удовольствия и вреда, которые получает тот или иной человек от процесса переработки информации.



Над сценографией выставки работало архитектурное бюро Holzer Kobler (© Musée de la communication / Hannes Saxer)

Согласно диагнозу, посетителю назначается сеанс релаксации в одной из комнат отдыха. «У каждого из нас определенные взаимоотношения со средствами массовой информации и новыми технологиями, поэтому важно, чтобы посетитель осознал пределы своих возможностей и опасности, скрывающиеся в передозировке информацией», - комментирует Жаклин Штраус. «Зеленая» комната отдыха предназначена для тех, кто чувствует себя совершенно здоровым, желтая - для уставших от спама и рекламы в почтовых ящиках. В красную направляют «больных» с серьезными случаями киберзависимости, предлагая им несколько минут медитации на огромных мягких подушках.

Хотя чудодейственного рецепта от засилья ненужной информации не существует, Музей связи предлагает несколько интересных стратегий в борьбе с передозировкой. Например, советует, как эффективно сортировать письма в электронной почте, противостоять агрессии мобильных телефонов в общественном транспорте, рекламы и комментариев на Twitter.

«Перефразируя американского журналиста и специалиста по коммуникациям Клая Ширки, я бы сказал, что проблема заключается не в переизбытке информации, которому ежедневно подвергается человек, а в его неспособности фильтровать данные, - объясняет куратор выставки Ульрих Шенк. - Самое простое решение, таким образом, заключается в умении строго отбирать окружающую информацию - ту, которую мы получаем и ту, которую передаем другим».



Пачка "Коммукаина" поможет лучше усвоить советы по эффективной борьбе с синдромом киберзависимости (© Musée de la communication / Hannes Saxer) Ведь посетители выставки и каждый из нас может оказаться не только как жертвой информационного потока, но и его носителем, потенциально опасным для окружающих. Кто ни разу не говорил по мобильному телефону в поезде, не заботясь о других пассажирах? Или не переполнял социальные сети случаями из личной жизни, лишеными всякого объективного интереса? Музей связи в Берне предлагает каждому задуматься о своем коммуникативном поведении и переоценить его.

«Нельзя отрицать разницу в отношении к новым технологиям между новым поколением и людьми, родившимися до 1980 года, - признает Ульрих Шенк. – Цель нашей выставки – не устроить процесс компьютерным играм или социальным сетям, но привлечь внимание публики к вроде бы обычному поведению, которое, в случае злоупотребления, может оказаться вредным для самого человека и окружающих».

Поэтому, по завершении выставки, в качестве сувенира и напоминания о рисках киберзависимости, посетители уносят с собой рецепт врача или лекарство «Коммукаин», представляющее резюме полезных советов. «Посмотрите на облака, проплывающие в небе, и выключите ваш мобильный телефон на сутки»: ведь для излечения от передозировки ненужной информацией самое главное – желание и воля.

**["Внимание: коммуникация опасна для здоровья!"](#)**

**Музей связи в Берне**

**4 ноября 2011 - 15 июля 2012**

[синдром эмоционального выгорания](#)

Статьи по теме

[«Ты где?» - в Берне идет выставка, посвященная мобильным телефонам](#)

[Относительность мобильной связи](#)

[Депрессия от... и без Интернета](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashagazeta.ch/node/12644>