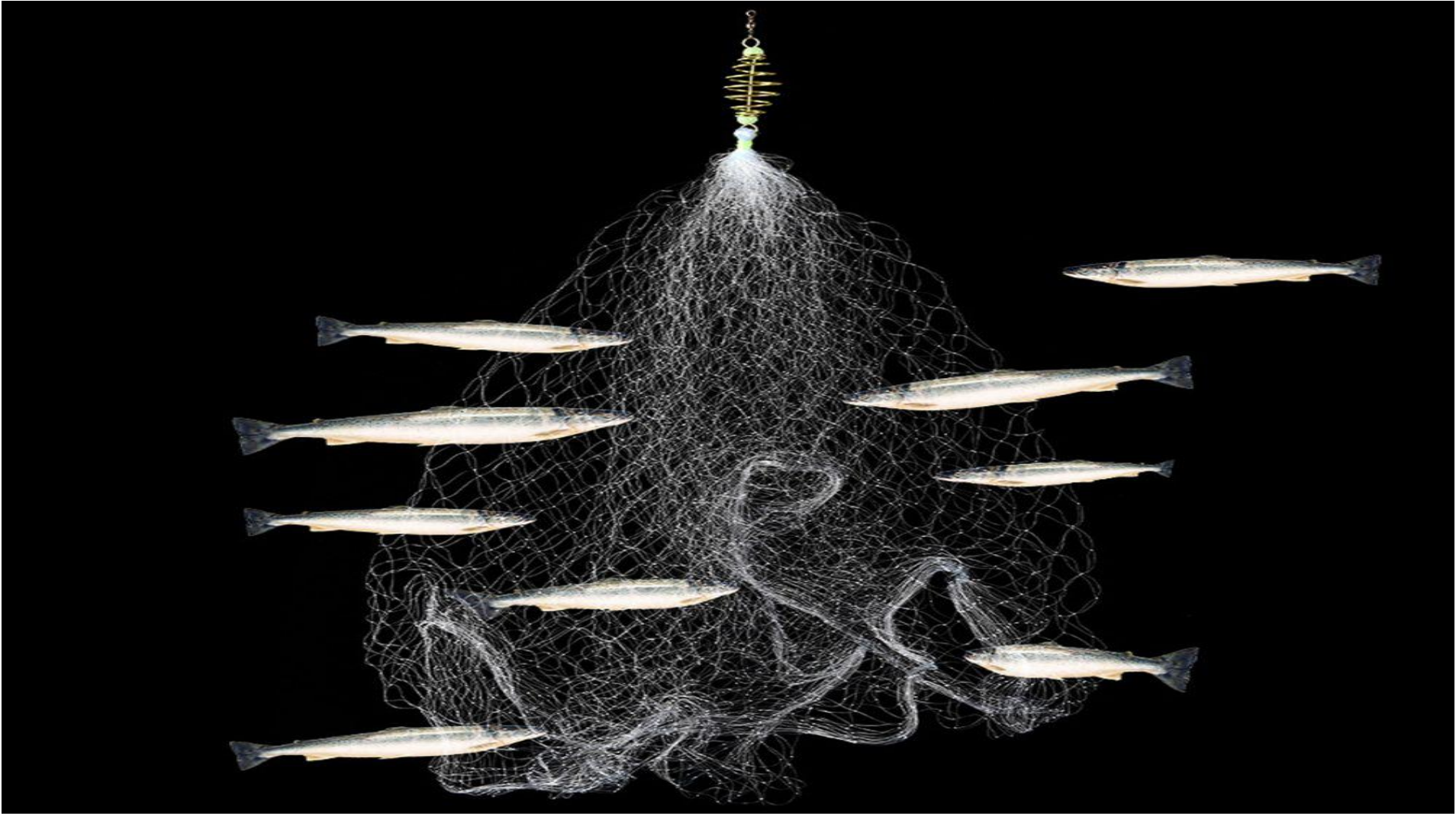


Жизнь в статусе «онлайн» или «Мозг на крючке»

Зюкин Дмитрий Викторович,

руководитель проекта «Правовое просвещение молодого поколения, председатель научно-образовательного общественного союза «Курская парадигма», к.э.н., доцент



Так почему же нас так тянет к этим штукам? Всё дело в нашем мозге, а точнее в дофамине. Дофамин — это такое вещество, которое отвечает за удовольствие и мотивацию.

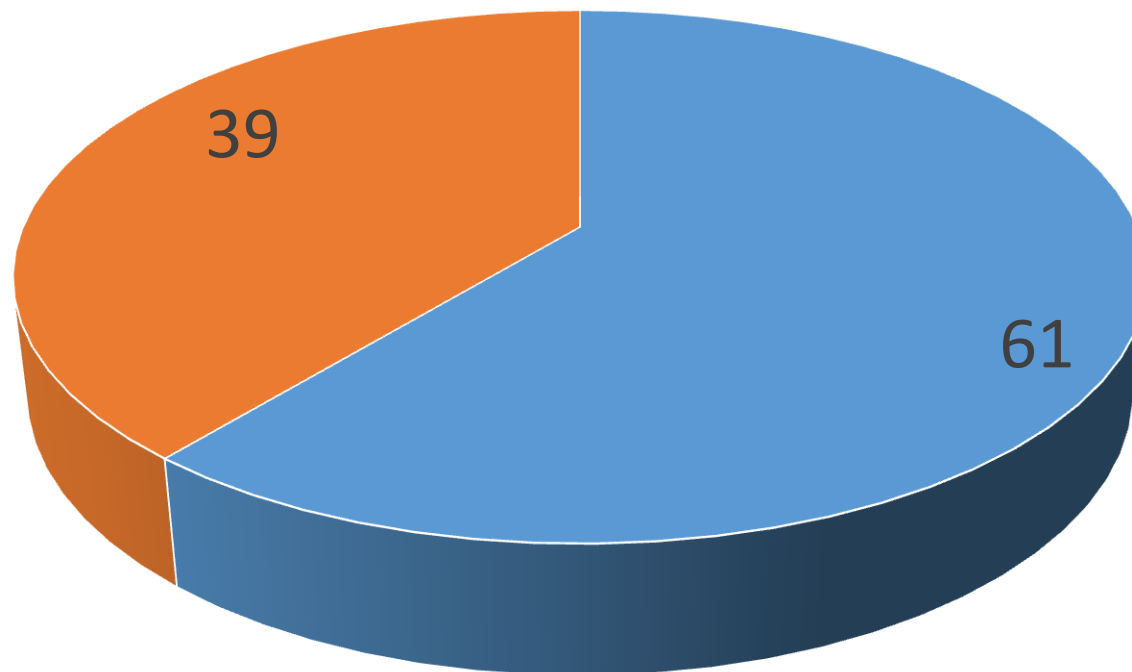
Когда нам что-то нравится, например, вкусная еда или когда нас хвалят в соцсетях, мозг выделяет дофамин. Нам это приятно, и мы хотим это повторить.

Гаджеты как раз и создают идеальные условия для дофамина. Каждое новое уведомление, лайк или комментарий — это как маленькое «дофаминовое удовольствие», которое заставляет нас брать телефон снова и снова. Получается такой цикл: взял телефон — получил удовольствие — повторил. **Так и формируется привычка, а потом и зависимость.**

Результаты ВЦИОМ

Какое общение Вам комфортнее?

14-18 лет



■ Онлайн общение

■ Живое общение

До 9 часов в день в аккаунтах

**Площадки Telegram, «ВКонтакте», WhatsApp
стали главным пространством социальной
жизни и информационного потребления для
молодежи.**

Контент: создание или потребление?

Для многих цифровая активность остается скорее инструментом потребления, чем самопрезентации. **Большинство респондентов не публикуют собственный контент регулярно и в целом не придают большого значения самовыражению в соцсетях.** Мужчины и старшие возрастные группы в меньшей степени склонны делиться личным, тогда как молодежь 16-24 лет и женщины проявляют большую активность и интерес к выражению себя через публикации.

Потребление контента

**Юноши: юмор, образование, наука, киберспорт,
НОВОСТИ**

Девушки: здоровье, семья, культура, кулинария

Скорость потребления видеоконтента:

Reels, Shorts и VK Клипы

3 секунды и 10 секунд

Проблемы

1. Страх упустить важное (что-то происходит без меня) Тревога.
2. Скука, стресс, депрессия — всё это можно заглушить бесконечным скроллингом ленты.
3. Иллюзия идеальной жизни (я живу плохо, моя семья не такая, все успешные, яркие и т.д.)
4. Социальные сети создают новые стандарты: успех измеряется лайками и количеством подписчиков. И чем больше подросток вовлечён в этот мир, тем сильнее хочется ему соответствовать.

Проблемы

5. Замкнутый круг. Тревога — скроллинг сетей — дофамин — обесценивание — снова тревога

6. Формирования самооценки «Кто я?», «Чего я стою?», «Как меня видят другие?» (Раньше на самооценку влияли семья, друзья, школа — ограниченный круг людей. Теперь добавилось огромное неконтролируемое пространство интернета, где каждый может высказать мнение о твоей внешности, мыслях или поступках)

7. Проблемы со здоровьем. Нарушение психики, сна, раздражительность, зрение, снижение иммунитета, ухудшение памяти, проблемы с позвоночником (поза креветки).

Проблемы

Риск мошенничества — злоумышленники играют на стремлении подростков к независимости, предлагая лёгкие способы заработка, или провоцируют отправку компрометирующих материалов.

Подростки - группа риска. Могут стать жертвой мошенничества или быть соучастником.

Ответственность за правонарушения в сети интернет

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЭКСТРЕМИСТСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Статья 20.29. Производство и распространение экстремистских материалов
Административный штраф в размере от 1000 –3000 т.р.
Административный арест на срок до 15 суток с конфискацией указанных материалов и оборудования, использованного для их производства.



НЕЗАКОННАЯ РЕКЛАМА НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ

Статья 6.13 Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, новых потенциально опасных психоактивных веществ
Административный штраф в размере от 4 –5 т.р. с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления.

НАРУШЕНИЕ АВТОРСКИХ ПРАВ

Статья 146. Нарушение авторских и смежных прав
Штраф до 200 т.р. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательные работы на срок до 480 часов, либо исправительные работы на срок до 1 года, либо арест на срок до 6 месяцев.



КЛЕВЕТА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Статья 152. Защита чести, достоинства и деловой репутации
Штрафные санкции до 1 млн. р. или размер заработка в общей сумме до 1 года.
Обязательные работы в совокупности до 240 часов.

МОШЕННИЧЕСТВО, СВЯЗАННОЕ С БЛОКИРОВАНИЕМ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРОВ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Статья 272. Неправомерный доступ к компьютерной информации
Штраф до 200 т.р. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательные работы на срок до 480 часов, либо исправительные работы на срок от 6 мес. до 1 года, либо лишение свободы на срок до 2 лет.

Статья 273. Создание, использование и распространение вредоносных программ для ЭВМ

Лишение свободы до 3 лет со штрафом от 200 т.р. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев.



РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ И СВЕДЕНИЙ О ЧАСТНОЙ ЖИЗНИ

Статья 137. Нарушение неприкосновенности частной жизни
Штраф в размере до 200 000 руб., обязательные или исправительные работы на срок до 360 часов или до 1 года; арест до 4 месяцев; лишение свободы до 2 лет.

ХИЩЕНИЯ, СОВЕРШАЕМЫЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ

Статья 272. Неправомерный доступ к компьютерной информации
Штраф до 200 т.р. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительные работы на срок до 1 года, либо ограничение свободы на срок до 2 лет, либо принудительные работы на срок до 2 лет, либо лишение свободы на тот же срок.



Безопасное поведение школьника в сети интернет



Всегда рассказывай родителям, если у тебя есть какие-либо подозрения или страхи, связанные с интернетом



Никогда и не при каких обстоятельствах не отправляй незнакомцам контактную информацию о себе и реквизиты банковских платежных карточек родителей

Не переходи по предложенным незнакомцами ссылкам. Не открывай спам-сообщения с различными файловыми вложениями



Не покупайся на различные заманчивые предложения на страницах интернета



Помни, что совершая покупки в интернете ты потратишь свои реальные денежные средства

Никогда не встречайся с незнакомцами из интернета в реальной жизни и не выполняй для них какие-либо услуги за денежное вознаграждение



Не публикуй в интернете информацию, которая в дальнейшем может скомпрометировать тебя или твоих близких

Информация, которую не следует размещать на своих страницах в социальных сетях



О СВОЕМ МЕСТОПОЛОЖЕНИИ



О ПЛАНАХ НА ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПОЕЗДКИ



ФОТО ДОРОГИХ ВЕЩЕЙ И ПОДАРКОВ



ФОТО КВАРТИРЫ ИЛИ ДОМА



СВОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС



КОПИИ ЛИЧНЫХ ДОКУМЕНТОВ

Реальная жизнь лучше :)

Первое — это понять, что проблема есть. Если вы чувствуете, что гаджеты вас контролируют, а не наоборот, пора что-то менять.

Цифровой детокс — это как перезагрузка. Установите время, когда вы отключаетесь от интернета и делаете что-то другое. Начните с малого, постепенно увеличивая это время.

Найдите занятия, которые вам нравятся: спорт, чтение, прогулки, общение с друзьями, хобби. Важно найти то, что будет занимать вас, чтобы не тянуло к гаджетам.

И если вы чувствуете, что сами не справляетесь, не стесняйтесь обратиться к специалисту. Психологи и психотерапевты помогут вам разобраться в причинах зависимости и найти выход.

Зависимость от гаджетов — это сложная штука, но мы не жертвы. Мы сами решаем, как к ним относиться и как они будут влиять на нашу жизнь. Умеренность, осознанность и баланс — вот что нам нужно. Мы можем использовать гаджеты для пользы, но не забывать о реальном мире и о живом общении. Мы можем быть современными, но при этом оставаться свободными.

Спасибо за внимание

