**НЕМНОГО ИНФОРМАЦИИ К РАЗМЫШЛЕНИЮ**

**об интернете**

Мы перенесли в Интернет значительную часть нашей жизни. Это поменяло не только наш образ жизни, но и отразилось на нашей личности. Насколько сильно – параметры индивидуальные, а вот **как** повлияла на нас жизнь в формате онлайн – об этом предлагаемая информация.

**4,66 млрд. людей пользуются интернетом**

**4,20 млрд. людей пользуются соцсетями**

**5,22 млрд. людей пользуются мобильными устройствами**

**📚 Полезные материалы**

Безусловно, возможности Интернета принесли большое количество выгод и значительно упростили нашу жизнь: от поиска информации и экономии времени на библиотеках до поиска одежды, продуктов и более мелких покупок. Однако у всего есть обратная сторона: эхо-ловушки, информационные пузыри и другие эффекты – об этом читайте в блоке:

* «[Пузыри фильтров: как не оказаться в информационном вакууме](https://4brain.ru/blog/puzyri-filtrov-kak-ne-okazatsja-v-informacionnom-vakuume/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Проблемы дистанционного обучения и способы их решения](https://4brain.ru/blog/problemy-distancionnogo-obuchenija-i-sposoby-ih-reshenija/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Эхо-камера: миф или реальность?](https://4brain.ru/blog/eho-kamera-mif-ili-realnost/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Что такое информационный пузырь и как из него выйти](https://4brain.ru/blog/information-bubble/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Основы фактчекинга в интернете: как отличить правду от вымысла](https://4brain.ru/blog/%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B-%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Современные технологии: добро или зло?](https://4brain.ru/blog/sovremennye-tehnologii_-dobro-ili-zlo/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Индоктринация: что это такое и как от нее защититься?](https://4brain.ru/blog/indoktrinacija-chto-eto-takoe-i-kak-ot-nee-zaschititsja/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069" \t "_blank)»
* «[Социальные сети не для прокрастинации: советы тем, кто хочет извлекать из соцсетей больше пользы](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B8-%D0%BD%D0%B5-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Эффект Google: как наша память ускользает в поисковую систему?](https://4brain.ru/blog/effekt-google-kak-nasha-pamjat-uskolzaet-v-poiskovuju-sistemu/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»

Порой Интернет настолько встраивается в нашу жизнь, что становится нашей вредной привычкой – рука сама тянется к гаджету каждые 5 минут, а когда мы забываем телефон, начинаем испытывать настоящий стресс. О том, как Интернет влияет на наше психологическое состояние и что с этим делать – в блоке ниже:

* «[Психологические эффекты использования интернета](https://4brain.ru/blog/%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%8B-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Что такое интернет-зависимость и как с ней бороться](https://4brain.ru/blog/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Цифровой детокс: как очистить свой мозг от информационного передоза](https://4brain.ru/blog/info-detox/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Цифровой минимализм: как упростить свою онлайн-жизнь](https://4brain.ru/blog/%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Зависимость от смартфонов](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D1%82-%D1%81%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Волк в овечьей шкуре: тайная сторона социальных сетей](https://4brain.ru/blog/tajnaja-storonaja-socialnyh-setej/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как перестать отвлекаться на соцсети?»](https://4brain.ru/blog/%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)
* «[Зависимость от социальных сетей](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D1%82-%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»

Случалось ли вам когда-либо иметь мнение, противоположное тому, которого придерживаются ваши коллеги или друзья, и при этом вы его не высказывали лишь потому, что оно не найдет понимания? Если так, то вы, скорее всего, стали жертвой группового мышления.

Несмотря на то, что каждый из нас является индивидуальностью, иногда мы можем попадать под действие массового сознания, начинать зависеть от чужого мнения:

* «[Конформизм](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%BC/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Массовое сознание на практике](https://4brain.ru/blog/massovoe-soznanie/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Что такое конформность и как ее избежать](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как перестать зависеть от чужого мнения](https://4brain.ru/blog/kak-perestat-zaviset-ot-chuzhogo-mnenija/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как избежать группового мышления](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Эксперимент Аша: действительно ли люди склонны менять свое мнение под давлением большинства?](https://4brain.ru/blog/eksperiment-asha/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Формы социального поведения людей](https://4brain.ru/blog/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B-%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B5%D0%B9/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Групповое подкрепление как основание для ошибок группового мышления](https://4brain.ru/blog/gruppovoe-podkreplenie-kak-osnovanie-dlja-oshibok-gruppovogo-myshlenija/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_566&u=15352620221393&p=687069)»

**Упражнение «Отказываемся от интернет-зависимости»**

Любая зависимость – это лишь привычка. А от любой привычки можно избавиться, даже если кажется, что она прочно укоренилась и никогда никуда не денется. Это касается и интернет-зависимости, причем побороть ее проще, чем большинство других форм аддиктивного поведения, и ниже мы расскажем, как это сделать.

**Вот всего лишь несколько шагов, которые вам помогут:**

* Расширяйте кругозор. Да, банальный совет, но в случае с зависимостью от Интернета он очень кстати. Путешествуйте, ходите в походы, посещайте музеи и выставки. Заставляйте свой мозг воспринимать информацию вне экрана монитора или смартфона.
* Трудитесь физически. Чтобы отвлечься от зависимости и не испытывать при этом дискомфорта, отлично подходят любые физические упражнения: от бега трусцой до колки дров. Выделяйте на них минимум 1 час в день.
* Читайте книги. Еще один эффективный способ отвлечься и заполнить мысли полезной пищей для ума. Читайте то, что вам нравится, чтобы это было в удовольствие, а на само чтение выделяйте хотя бы 1 час в день.
* Проводите день офлайн. Хотя бы 1 раз в неделю у вас должен быть день без Интернета вообще, когда вы занимаетесь чем угодно, только не выходите в Сеть. Это позволит вам отдохнуть, заняться полезными вещами и начать больше общаться вживую.
* Лимитируйте время онлайн. Начните проводить в Интернете не более, например, 4 часов в сутки (10 минут в 2 часа и т.п.) Назначьте себе удобные временные рамки и постепенно сокращайте время онлайн.

**📌Это полезно**

Использовать новые технологии себе во благо, избегая негативных проявлений и сторон медали, можно и нужно, и этому легко научиться. Рассказываем как:

1. Узнавайте больше о теме, с которой сталкиваетесь, включайте режим исследователя.
2. Развивайте осознанность в каждом вопросе.
3. Обучайтесь навыкам, которые помогут преодолевать трудности и выносить максимум пользы для себя.