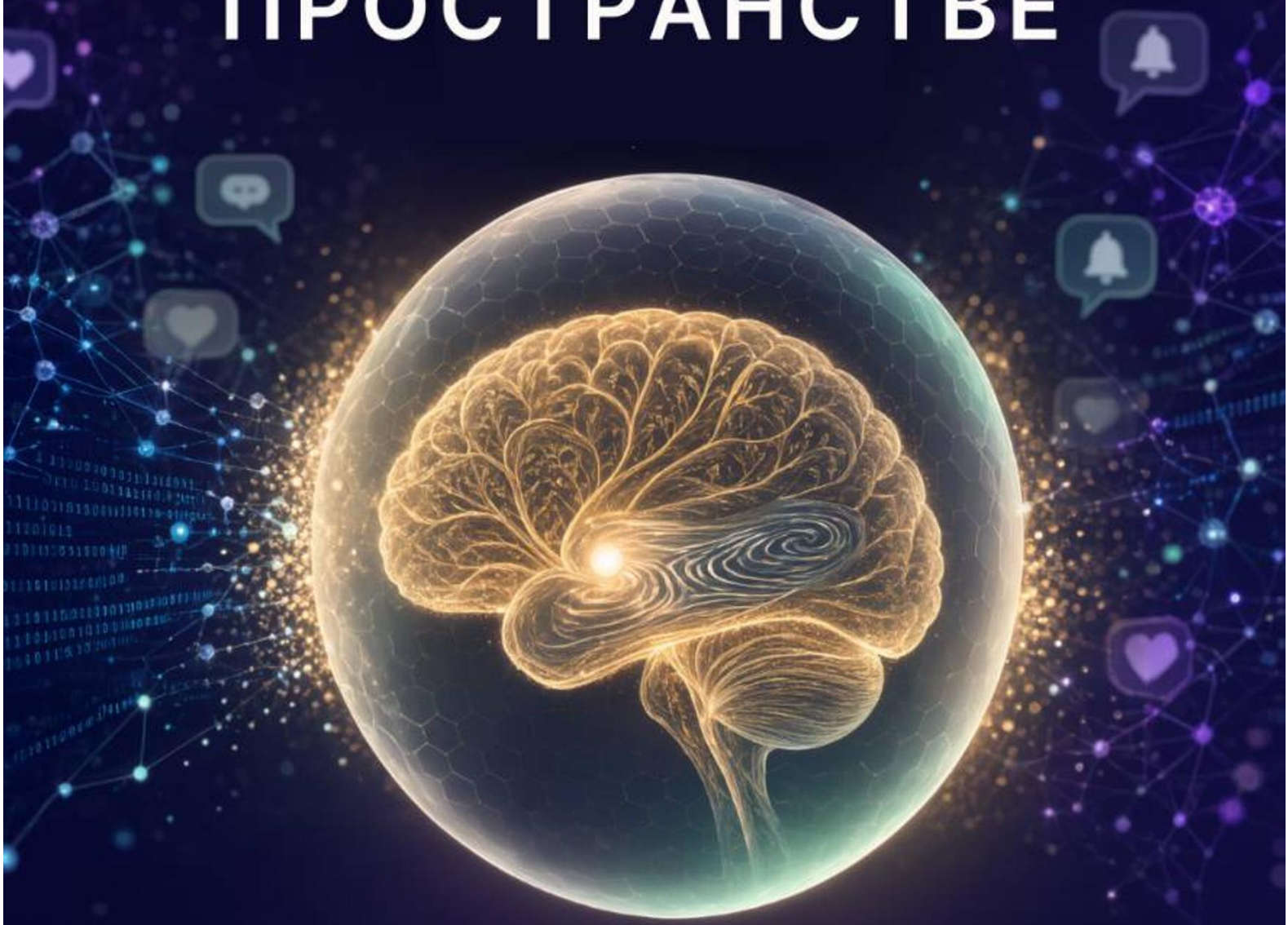
ЮЛИЯ РЯБИКИНА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ



КАК СОХРАНИТЬ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЭПОХУ АЛГОРИТМОВ И НЕЙРОСЕТЕЙ

Юлия Рябикина

Психологическая безопасность в цифровом пространстве. Как сохранить ментальное здоровье в эпоху алгоритмов и нейросетей

«Автор»
2026

Рябикина Ю.

Психологическая безопасность в цифровом пространстве. Как сохранить ментальное здоровье в эпоху алгоритмов и нейросетей / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Мы просыпаемся с телефонами в руках и засыпаем под тусклый свет экранов. Читаем тревожные новости и не можем остановиться. Сравнивая свою жизнь с идеализированными образами из чужих социальных сетей, мы чувствуем себя хуже. Хотя мы на связи с сотнями людей, ощущение одиночества не покидает нас.Цифровая среда не нейтральна. Она активно воздействует на нашу психику, играя на слабостях, о которых мы часто не подозреваем. Бесконечные потоки новостей, дофаминовые ловушки и алгоритмы, знающие о нас больше, чем мы сами, формируют новую реальность, к которой наш мозг не успевает адаптироваться.Психолог Юлия Рябикина предлагает методы, которые помогут обрести внутреннюю устойчивость, не прибегая к панике, запретам или радикальным решениям, таким как «выбросить телефон и уехать в лес». В этом практическом руководстве вы найдете эффективные техники, чек-листы и упражнения, которые помогут вам жить в цифровом мире безопасно и спокойно.

© Рябикина Ю., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
П 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Юлия Рябикина
Психологическая безопасность в цифровом пространстве. Как сохранить ментальное здоровье в эпоху алгоритмов и нейросетей

Введение

Проснувшись, мы первым делом хватаемся за телефон, не успев поприветствовать себя. Едим, листая ленту, и еда теряет вкус. Услышав уведомление, рука тянется к телефону автоматически, как у собаки Павлова. Засыпаем под синий свет экрана и удивляемся, почему тревога не исчезает. Обсуждаем новости, которые вызывают тревогу, и не можем перестать их читать, хотя они уже ничего не изменят. Хотя мы на связи с сотнями людей, чувствуем себя одинокими.

Это не просто слабость или рекомендация ограничить время в телефоне. Это среда, созданная умными инженерами, которые знают, как работает наш мозг. Каждый лайк, бесконечная лента новостей и автоматически воспроизводящиеся ролики — не случайность. Это продуманная архитектура, основанная на дофамине, страхе пропустить что-то важное и нашей потребности быть замеченными.

Я психолог и каждый день наблюдаю, как эта архитектура влияет на моих клиентов.

Вот подросток, чья самооценка упала, потому что его фото набрало меньше лайков, чем у одноклассника. Вот мужчина, который не может работать дольше трёх минут и винит себя в прокрастинации, хотя его мозг перегружен. Вот женщина, плачущая после часа в соцсетях, потому что ей кажется, что у всех нормальная жизнь, а у неё — нет. Вот пожилой человек, потерявший деньги из-за мошенников, потому что не распознал фальшивый звонок. Вот пара, сидящая в одной комнате, но каждый из них смотрит в свой экран и почти не разговаривает друг с другом.

И я вижу себя. Потому что я тоже тянусь к телефону, когда мне скучно или тревожно. Я тоже залипала в ленте, хотя собиралась просто проверить время. Я тоже чувствовала себя хуже после чтения новостей. Я тоже злилась на себя за это, а потом злилась, что злюсь.

Эта книга не о том, чтобы отказаться от интернета и уйти в лес. Лес, конечно, прекрасен, но цифровой мир остаётся с нами. Мы живём в нём. Вопрос не в том, как от него сбежать. Вопрос в том, как научиться осознанно и безопасно существовать в этой среде.

Психологическая безопасность — это не значит прятаться в бункере и отказываться от интернета. Это умение оставаться в цифровом мире, сохраняя внутреннее равновесие. Важно понимать, когда окружающая среда начинает негативно влиять. Необходимо знать свои слабые стороны. И, конечно, иметь инструменты для защиты себя и близких.

В этой книге мы исследуем, как цифровая среда влияет на нашу психику, иногда причиняя ей боль.

В первой части мы рассмотрим скрытые угрозы: почему мы не замечаем, как digital меняет нашу жизнь. Как действует дофаминовая ловушка. Почему нас привлекают плохие новости и как с этим справиться. И почему в эпоху максимальной связи мы чувствуем себя одинокими.

Во второй части я расскажу о тех, кто наиболее уязвим. Это дети и подростки, чей мозг всё ещё развивается. Пожилые люди, оказавшиеся в цифровом мире без инструкций. Женщины, которые в сети сталкиваются с хейтом, объективацией и преследованием.

Третья часть посвящена новым вызовам. Нейросети, приобретающие статус «друзей». Дипфейки, разрушающие доверие к реальности. Привлекательность самодиагностики через ИИ. Всё это казалось немыслимым пять лет назад, а сегодня стало частью нашей жизни.

Четвёртая часть посвящена практическим аспектам. Здесь мы разберём конкретные инструменты: как настроить цифровую гигиену, фильтровать информацию, устанавливать границы в сети, возвращать внимание и восстанавливаться после контакта с токсичным контентом.

Пятая часть посвящена будущему. Мы обсудим, как воспитывать детей с цифровой осознанностью. Также поговорим о том, что можем сделать — платформы, государство и общество — чтобы цифровая среда стала безопаснее.

Я не буду вас пугать. Страх — плохой мотиватор. Он работает день-два, а потом мы возвращаемся к привычному.

Я хочу, чтобы, читая мою книгу, вы ощутили: я не одинок, не слаб и не глуп. Я просто человек, который живет в мире, к которому наш мозг еще не приспособился. Но я могу стать более осознанным, спокойным и уверенным в этой среде.

Давайте начнём этот разговор. Он давно уже назрел.

П

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.