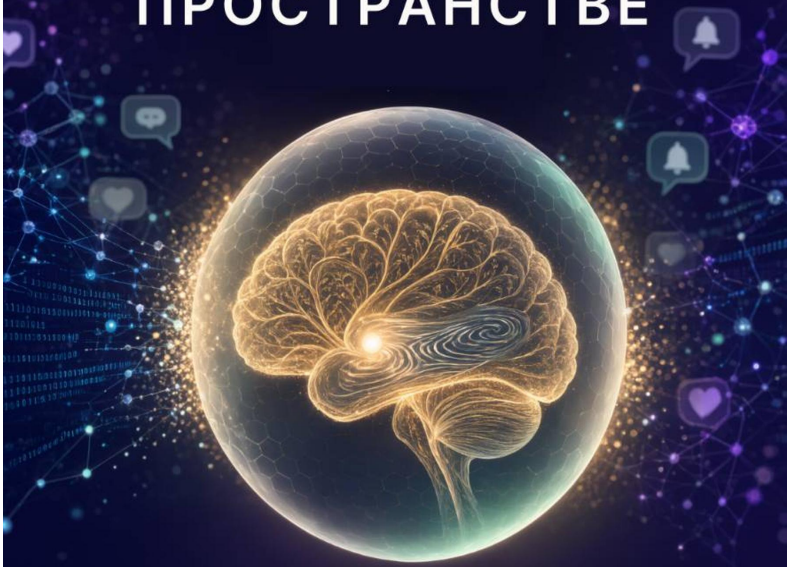
ЮЛИЯ РЯБИКИНА

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

https://litres.ru/74697084
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение 5
П 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

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.

II

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.