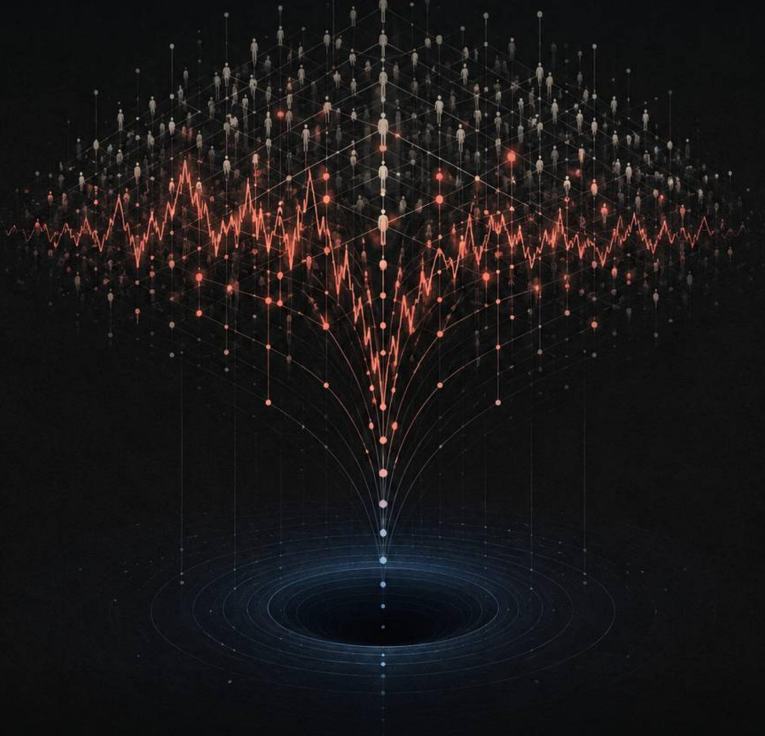
ИГОРЬ НОВИЦКИЙ

ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОЕ ОБЩЕСТВО



Психопатология цифровой цивилизации

Игорь Новицкий

Тревожно-депрессивное общество. Психопатология цифровой цивилизации

https://litres.ru/74711518
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему человечество, достигнув беспрецедентного уровня технологического развития, стало настолько тревожным, уставшим и одиноким? По-чему в мире, где практически всё создано для удобства человека, всё труднее обрести спокойствие, почувствовать радость и найти смысл собственной жизни? В книге «Тревожно-депрессивное общество» врач-психиатр и психо-терапевт Игорь Новицкий исследует один из главных парадоксов XXI века: цивилизация становится всё более совершенной технологически, но психологическая цена прогресса оказывается чрезвычайно высокой.

Опираясь на клиническое понимание человеческой психики, социальную психологию, нейронауки и философию, автор рассматривает, как цифровая перегрузка, социальные сети, искусственный интеллект, экономическая нестабильность,

культура успеха, одиночество и страх будущего изменяют эмоциональную жизнь современного человека.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 7
Почему современный человек устал 13
Психиатрия XXI века: от болезни личности к болезни среды 17
Почему тревога стала глобальным языком человечества 22
Для кого эта книга 27
Как читать эту книгу 31
ЧАСТЬ I РОЖДЕНИЕ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ 35
Глава 1. Мир, который перестал быть психологически безопасным 35
Конец эпохи стабильности 35
Ускорение времени 38
Человек в режиме постоянной адаптации 41
Кризис будущего 44
Эпоха хронической неопределенности 48
Глава 2. Почему психика человека не успевает за цивилизацией 52
Эволюционная психика в цифровом мире 52
Мозг охотника в эпоху алгоритмов 55
Переизбыток стимулов и истощение внимания 58

Цифровая перегрузка нервной системы 62
Хроническое возбуждение мозга 65
Глава 3. Тревога как новая норма общества 69
От невроза XX века к тревоге XXI века 69
Почему тревога стала массовой 72
Коллективное чувство угрозы 75
Жизнь в ожидании плохих новостей 78
Психология хронического напряжения 81
Глава 4. Депрессия как усталость цивилизации 85
Эпидемия внутреннего истощения 85
Почему люди перестают чувствовать радость 87
Психическое выгорание общества 91
Эмоциональное онемение 94
Потеря смысла в эпоху потребления 97
Глава 5. Цифровое общество и новая психопатология 101
Как интернет изменил мышление человека 101
Фрагментация внимания 104
Клиповое сознание 106
Информационная зависимость 109
Цифровая усталость 112
Алгоритмы как новые архитекторы психики 115
ЧАСТЬ II СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПСИХИКА 119

ЧЕЛОВЕКА
Глава 6. Социальные сети как фабрика тревоги 119
Психология постоянного сравнения 119
Идеальная жизнь других людей 122
Цифровая зависть 125
Страх быть забытым 127
Конец ознакомительного фрагмента. 130

Игорь Новицкий
Тревожно-депрессивное общество. Психопатология цифровой цивилизации

ПРЕДИСЛОВИЕ

Выражение «тревожно-депрессивное общество» не является диагнозом общества и не подменяет клинические понятия. Оно обозначает аналитическую рамку: как цифровая среда, экономика внимания, социальная неопределенность и ритм жизни меняют распространенные формы тревоги, истощения и утраты смысла. Человечество никогда еще не жило настолько комфортно и настолько тревожно одновременно.

У современного человека в кармане находится устройство, превосходящее по вычислительной мощности компьютеры, с помощью которых запускали космические корабли на Луну. Он может за секунды связаться почти с любой точкой планеты, заказать еду ночью, посмотреть чужую жизнь в прямом эфире, услышать музыку любого времени и получить доступ к знаниям, которые еще сто лет назад были

доступны только университетским библиотекам и закрытым интеллектуальным кругам.

Мир стал быстрым, удобным, цифровым, соединенным. Границы начали растворяться географически и психологически. Человек впервые оказался включен в единое глобальное информационное пространство, где война, катастрофа, скандал, смерть, финансовый кризис, чужая роскошная жизнь, политическая тревога и реклама нового телефона существуют в одном потоке, пролетающем через экран за несколько секунд. Психика человека не создавалась для такого мира.

Иногда складывается ощущение, будто цивилизация начала двигаться быстрее, чем человеческая нервная система способна адаптироваться. Тело современного человека сидит в квартире, офисе, метро или кафе, но его психика одновременно живет в десятках пространств. Пока человек пьет кофе утром, его мозг уже успевает увидеть фотографии чужого отпуска, новости о войне, падении рынка, стихийном бедствии, политическом конфликте, чужом успехе, чужой смерти, новой эпидемии и прогнозах катастрофического будущего планеты. Сознание перестало оставаться локальным. Оно стало глобальным, перегруженным и хронически напряженным. Люди начали уставать как будто без причины.

Многие уже давно не работают на шахтах, не носят тяжелые грузы и не пашут землю вручную, как это делали предыдущие поколения, но ощущение внутреннего истощения ста-

ло почти универсальным состоянием. Усталость XXI века редко похожа на обычное физическое переутомление. Она напоминает медленное эмоциональное выгорание, растянутое на годы. Человек просыпается утром и еще до того, как окончательно открыть глаза, автоматически тянется к телефону. Несколько секунд — и мозг уже включен в поток тревоги. Уведомления, сообщения, новости, рабочие чаты, бесконечные короткие видео, чужие мнения, чужие эмоции, чужие катастрофы. Даже тишина исчезла. Многие люди больше не могут спокойно сидеть без стимуляции. Несколько минут без телефона вызывают почти физический дискомфорт. Пустота стала восприниматься как угроза.

Психиатры, психотерапевты и неврологи по всему миру наблюдают одну и ту же картину. Растет число тревожных расстройств. Увеличивается количество панических атак. Антидепрессанты становятся частью повседневной культуры. Все больше людей жалуются не на конкретную трагедию, а на постоянное ощущение внутреннего напряжения, эмоциональной истощенности, бессмысленности, хронической тревоги, невозможности остановить мысли и чувства, будто психика больше не умеет находиться в состоянии покоя.

Парадокс эпохи выглядит почти пугающе. Человечество никогда так много не говорило о психическом здоровье и никогда одновременно не было настолько психически истощенным.

За последние годы мне приходилось наблюдать людей

самых разных возрастов, профессий и социальных групп. Предпринимателей, подростков, врачей, айтишников, студентов, домохозяек, военных, людей с зависимостями, людей с паническими атаками, людей, внешне выглядящих абсолютно успешными. Нередко за внешне нормальной жизнью скрывается почти одинаковое внутреннее состояние: хроническое напряжение, усталость, ощущение хрупкости будущего и странное чувство эмоционального одиночества среди многих людей.

Человек постоянно находится среди других людей и одновременно чувствует себя изолированным. Никогда раньше человечество не имело такого количества коммуникации, но глубокий человеческий контакт становится дефицитом. Люди часами переписываются, но все реже чувствуют, что их по-настоящему понимают. Они знают новости со всего мира, но плохо понимают самих себя. Они научились демонстрировать счастье, но разучиваются проживать жизнь. Иногда создается впечатление, что тревога стала новой атмосферой цивилизации.

Эта книга появилась не как попытка написать очередной учебник по психиатрии и не как желание объяснить читателю отдельные симптомы тревоги или депрессии. Речь пойдет о чем-то значительно большем. О постепенном изменении самой человеческой психики под влиянием цифровой цивилизации, информационного перенасыщения, глобальной нестабильности и новой культуры существования.

Сегодня тревога уже не выглядит исключительно индивидуальной проблемой конкретного человека. Она приобретает черты коллективного состояния общества. Человек может не читать научные статьи по психиатрии, не знать терминов и никогда не обращаться к психотерапевту, но при этом жить внутри постоянного чувства внутреннего напряжения, как будто мир вокруг стал психологически небезопасным.

Эта книга — попытка посмотреть на современную цивилизацию глазами психиатра. Не для того, чтобы поставить диагноз человечеству. Скорее для того, чтобы внимательно рассмотреть, что происходит с человеком в эпоху, где скорость информации стала выше скорости внутренней переработки эмоций. Где цифровая среда меняет внимание, память, сон, мышление, отношения, самооценку и даже способность чувствовать смысл собственной жизни.

XX век был временем неврозов. XXI век становится эпохой хронической тревоги, эмоционального истощения и депрессивной усталости.

В разных странах это проявляется по-разному. В Соединенных Штатах — через культуру бесконечной эффективности, одиночество и массовое использование антидепрессантов. В Европе — через экзистенциальную усталость благополучного общества. В Азии — через колоссальное давление конкуренции и цифровое переутомление. На Ближнем Востоке — через поколения, выросшие в условиях хронического напряжения и конфликтов. В России — через особую

историческую привычку жить в нестабильности, адаптироваться к тревоге и сохранять внутреннее напряжение как почти нормальное состояние психики.

Российское общество последних лет привыкает существовать в состоянии длительного эмоционального давления. Информационный шум, тревога за будущее, хроническая неопределенность, экономическое напряжение, постоянное ожидание плохих новостей, усталость от мирового конфликта — все это медленно меняет внутреннее состояние миллионов людей. Многие адаптируются внешне. Работают, воспитывают детей, ходят в магазины, шутят, планируют отпуск. Но психика умеет адаптироваться только до определенного предела. Потом напряжение превращается в бессонницу, тревожные расстройства, эмоциональное онемение, раздражительность, зависимость, панические атаки или глубокое внутреннее чувство бессмысленности.

Многие уже перестали замечать собственную психологическую перегрузку. Они живут внутри нее настолько долго, что воспринимают тревогу как обычный фон существования.

Человечество медленно входит в эпоху, где депрессия и тревога становятся не исключением, а культурной средой.

Главный вопрос XXI века выходит за пределы лечения отдельного пациента. Намного важнее понять, что происходит с самой человеческой психикой, когда цивилизация превращает тревогу в норму жизни.

Почему современный человек устал

Современная усталость редко похожа на изнеможение после тяжелого физического труда. Житель мегаполиса может почти не двигаться в течение дня и вечером чувствовать внутреннюю опустошенность, будто выгорело не тело, а способность быть вовлеченным в жизнь. Сон и выходные не восстанавливают; отпуск приносит краткую отсрочку. Такое состояние не тождественно депрессии или тревожному расстройству, хотя может с ними сочетаться: психика долго работает на пределе, а человек утрачивает субъективное чувство восстановления.

Телефон перестал быть устройством. Он стал продолжением нервной системы. Люди просыпаются ночью и автоматически проверяют уведомления. Некоторые делают это почти бессознательно. Короткая вспышка экрана в темной комнате выглядит как маленький ритуал тревоги. Мозг постоянно ждет новую информацию, словно опасаясь пропустить нечто важное для выживания. В этом ожидании формируется состояние хронической мобилизации психики. Организм живет так, будто опасность присутствует всегда.

Человек XXI века редко сталкивается с прямой физической угрозой. Его не преследует хищник, он не идет через зимний лес без пищи и не защищает деревню от нападения. Парадоксально, но мозг продолжает работать в режиме

древней системы выживания. Только вместо звука шагов за спиной он реагирует на новостную ленту, падение курса валют, сообщения о войне, статистику эпидемии, чужой успех, риск увольнения, экономическую неопределенность, политическую тревогу и бесконечное социальное сравнение.

Цифровая цивилизация создала человека, который никогда полностью не выходит из состояния внутренней готовности к угрозе.

Организм плохо различает реальную опасность и информационную. Для нервной системы тревожная новость способна запускать почти те же физиологические механизмы, что и непосредственная угроза жизни. Учащается сердцебиение, меняется дыхание, растет уровень внутреннего напряжения, нарушается сон, мозг непрерывно анализирует потенциальные риски. Когда подобное происходит изредка, психика справляется. Когда это превращается в постоянный фон жизни, возникает хроническое эмоциональное истощение.

Тишина начала восприниматься как пустота. Пустота вызывает тревогу. Человек берет телефон не потому, что ему действительно нужна информация, а потому что несколько секунд внутренней паузы становятся эмоционально некомфортными. Возникает удивительный феномен: цивилизация, подарившая человечеству бесконечное количество развлечений, одновременно резко снизила способность человека чувствовать внутреннее удовлетворение.

Психика адаптируется к перегрузке и требует еще больше информации, еще больше эмоций, еще больше дофаминовых вспышек. Социальные сети, короткие видео, бесконечные ленты контента формируют тип истощения. Человек проводит часы внутри цифрового потока и при этом чувствует странную внутреннюю пустоту. После нескольких часов скроллинга многие люди ощущают не удовольствие, а эмоциональное опустошение, похожее на состояние после переедания. Сознание оказывается переполненным, но не насыщенным.

На приеме психиатра или психотерапевта это проявляется удивительно одинаково в разных странах и социальных группах. Люди говорят фразы, которые еще несколько десятилетий назад встречались значительно реже: «Я ничего не чувствую», «Я постоянно уставший», «У меня нет сил», «Я не могу расслабиться», «Я просыпаюсь тревожным», «Я не понимаю, зачем все это». Иногда человек продолжает работать, общаться, строить карьеру и даже внешне выглядеть успешным, но внутри исчезает ощущение живого участия в собственной жизни.

Это заметно в крупных городах. Мегаполис живет в ритме постоянного ускорения. Люди спешат даже тогда, когда никуда не опаздывают. Пауза вызывает ощущение потерянного времени. Медленность воспринимается почти как социальная неэффективность. Человек XXI века постоянно чувствует, что должен быть продуктивным, доступным, инфор-

мированным, вовлеченным, развивающимся, эмоционально успешным и социально заметным. Психика перестает выдерживать этот объем требований.

Современная усталость связана и с утратой смысла. Человек способен выдерживать колоссальные нагрузки, когда понимает, ради чего живет. Психика переносит тяжелую работу, дефицит, боль и даже опасность, если внутри существует ощущение цели, принадлежности и внутреннего направления. Цивилизация потребления создала общество, где человеку предлагают огромное количество удовольствий, но все меньше дают ответ на вопрос, зачем жить.

Человечество оказалось в странной исторической точке. Технологический прогресс сделал жизнь удобнее, безопаснее и длиннее. Одновременно психика большого количества людей начала чувствовать себя более тревожной, одинокой и эмоционально истощенной.

Психиатрия XXI века: от болезни личности к болезни среды

Психиатрия родилась в мире, где источником страдания считался отдельный человек. На протяжении почти всей своей истории она изучала индивидуальную патологию: бред, галлюцинации, депрессию, тревогу, манию, зависимости, расстройства личности. В центре внимания находился пациент — его симптомы, биография, травмы, наследственность, особенности характера и внутренние конфликты. Человек приходил к врачу как носитель болезни, а окружающий мир воспринимался скорее как фон его жизни. XXI век меняет саму природу этого взгляда.

Психиатр все чаще сталкивается с ощущением, что источник психического напряжения находится не только внутри личности. Он разлит в самой среде существования. Мир начал действовать на психику так интенсивно, что граница между индивидуальной болезнью и реакцией на цивилизацию становится все менее очевидной.

Иногда возникает почти парадоксальное чувство: многие симптомы, с которыми человек приходит к психотерапевту или психиатру, выглядят не столько отклонением от нормы, сколько попыткой нервной системы адаптироваться к ненормальным условиям жизни.

Тревога служит реакцией на хроническую неопределен-

ность. Эмоциональное выгорание — реакцией на культуру бесконечной продуктивности. Информационная перегрузка разрушает внимание. Одиночество возникает посреди гиперкоммуникации. Депрессия все чаще напоминает не классическую психиатрическую картину прошлого, а медленное истощение психики в мире, который требует непрерывной вовлеченности.

Психиатрия долгое время изучала человека отдельно от цивилизации. Сейчас цивилизация сама действует как психиатрический фактор. Это изменение произошло почти незаметно. Мир привык обсуждать технологии как прогресс, интернет как удобство, социальные сети как средство коммуникации, глобализацию как экономический процесс. Значительно реже задавался вопрос о том, что происходит с человеческой психикой внутри этой новой среды. Между тем изменения оказались колоссальными.

Еще несколько десятилетий назад человек мог прожить жизнь, почти не сталкиваясь с непрерывным информационным давлением. Психика существовала локально. У человека был ограниченный круг общения, ограниченное количество новостей, относительно стабильная идентичность и гораздо более медленный ритм жизни. Сегодня сознание современного человека находится внутри глобальной цифровой среды двадцать четыре часа в сутки.

Среда начала проникать внутрь психики. Новости перестали быть событиями. Они превратились в непрерывный

эмоциональный поток. Социальные сети разрушили естественные механизмы социального сравнения. Раньше человек сравнивал себя с соседями, коллегами или знакомыми. Теперь он ежедневно сравнивает свою жизнь с миллионами тщательно отредактированных чужих образов. Психика никогда раньше не сталкивалась с таким масштабом постоянного сравнения себя с другими людьми. Меняется даже структура внутреннего переживания.

Человек XXI века испытывает тревогу иначе, чем человек прошлого. Она стала менее локальной и более размытой. Многие пациенты больше не могут объяснить, чего боятся. Тревога существует как постоянный фон. Как ощущение хрупкости мира. Как внутреннее ожидание плохих новостей. Как чувство, будто жизнь потеряла устойчивость.

Хроническая усталость становится обычной. Нарушение сна приобретает массовый характер. Постоянная тревога воспринимается как часть взрослой жизни. Люди говорят: «Сейчас у всех стресс», — словно речь идет о естественном климатическом явлении. Психика перестает воспринимать перегрузку как исключение.

Мегаполис действует на психику почти как искусственная нейропсихологическая среда. Свет, шум, скорость, реклама, социальная конкуренция, плотность информации, нехватка тишины, отсутствие полноценной темноты ночью, постоянная цифровая стимуляция — все это влияет на нервную систему не меньше, чем личные психологические конфликты.

Человек находится внутри среды, которая постоянно возбуждает его психику. Мозг больше не имеет времени на восстановление. Даже отдых часто становится продолжением информационной нагрузки. Многие люди уже физически не могут долго читать сложный текст, долго концентрироваться или спокойно находиться без внешних стимулов. Внимание дробится. Сознание становится фрагментированным. Появляется ощущение внутренней рассеянности и эмоциональной перегруженности.

Психиатрия сталкивается с болезнями человека и с последствиями нового типа цивилизации. Это проявляется у молодых поколений. Подростки и молодые взрослые формируются уже внутри цифровой среды. Их психика с детства развивается в условиях постоянной стимуляции. Социальная идентичность зависит от виртуального одобрения. Самооценка становится алгоритмизируемой. Человек привыкает измерять собственную значимость количеством просмотров, лайков, реакций и цифрового внимания.

Раньше психиатрия изучала влияние семьи, воспитания и травмы. Сейчас к этому добавляется влияние глобальной цифровой среды, которая формирует мышление миллионов людей одновременно. Человечество впервые оказалось внутри масштабного психологического эксперимента, последствия которого пока до конца никто не понимает.

Технологии развиваются значительно быстрее, чем культура психической адаптации к ним. Искусственный интел-

лект, виртуальная реальность, алгоритмы персонализированного контента, цифровые зависимости, информационные войны, круглосуточные новостные потоки — все это радикально меняет эмоциональную архитектуру общества.

Психиатрия XXI века перестает быть исключительно медициной индивидуального страдания. Она становится наукой о психическом состоянии цивилизации. Здесь появляется одна из самых тревожных мыслей современности. Человеческая психика формировалась тысячелетиями внутри относительно стабильных биологических и социальных условий. Цивилизация последних десятилетий изменила среду существования быстрее, чем нервная система успела эволюционно приспособиться к этим изменениям.

Человек будущего, возможно, будет отличаться от человека прошлого образом жизни и самим устройством внутреннего переживания мира. Психиатрия входит в эпоху, где ей придется изучать уже индивидуальные расстройства личности и патологию среды, способной медленно производить тревогу, одиночество, эмоциональное истощение и депрессию в промышленных масштабах.

Почему тревога стала глобальным языком человечества

Еще совсем недавно тревога воспринималась как относительно локальное человеческое переживание. Человек тревожился перед войной, болезнью, экзаменом, потерей работы, тяжелым разговором или неизвестностью будущего. Тревога была связана с конкретной угрозой и обычно имела определенные границы. Она приходила, когда происходило что-то опасное, и уходила, когда опасность исчезала. Психика человека существовала ритмично. Напряжение сменялось расслаблением. Даже тяжелые исторические эпохи не создавали круглосуточного эмоционального давления такого масштаба, с которым сталкивается человечество. XXI век превратил тревогу в постоянный фон существования.

Человек живет внутри среды, где количество потенциальных угроз стало практически бесконечным. Войны, экономические кризисы, пандемии, политические конфликты, экологические страхи, технологические изменения, риск потери работы, информационные перегрузки, социальное сравнение, нестабильность будущего — все это одновременно присутствует в сознании миллионов людей. Психика больше не успевает разделять действительно важное и второстепенное. Мир начал восприниматься как хронически нестабильный.

Тревога перестала нуждаться в конкретной причине. Многие люди уже не могут объяснить источник своего внутреннего напряжения. Они говорят: «Мне просто тревожно». Это ощущение становится почти атмосферным. Как будто сама ткань повседневной жизни начала пропитываться чувством психологической небезопасности. Даже в мирных и внешне благополучных странах многие живут с постоянным ощущением хрупкости будущего. Тревога стала глобальным языком человечества потому, что человечество впервые оказалось включено в единое эмоциональное пространство.

Психика никогда раньше не жила в таком объеме коллективной тревоги. Социальные сети усилили этот процесс до почти беспрецедентного уровня. Человеческий мозг эволюционно настроен обращать внимание прежде всего на угрозу. Тревожная информация всегда притягивает внимание сильнее, чем спокойная. Алгоритмы быстро научились использовать эту особенность психики. Плохие новости вызывают более сильную эмоциональную реакцию, а значит — удерживают человека дольше внутри информационного потока. Мир превратился в систему непрерывного распространения тревоги.

Иногда создается впечатление, что цивилизация начала экономически зарабатывать на человеческом напряжении. Тревога удерживает внимание. Внимание приносит прибыль. Чем сильнее эмоциональная реакция человека, тем дольше он остается внутри цифровой среды. Информаци-

онные платформы научились конкурировать не за истину и даже не за качество информации, а за способность вызвать эмоциональное возбуждение. Спокойствие плохо удерживает пользователя; паника приносит платформам внимание и прибыль. Человек находится в среде, где тревога постоянно воспроизводит саму себя.

Человечество потеряло ощущение устойчивого будущего. XX век, несмотря на войны и катастрофы, долгое время сохранял веру в прогресс. Будущее представлялось пространством улучшения жизни. Эпоха все чаще рисует будущее как источник угрозы. Люди боятся экономических кризисов, потери идентичности, технологического вытеснения, искусственного интеллекта, климатических изменений, социальных конфликтов и глобальной нестабильности. Будущее перестает быть обещанием. Оно воспринимается как источник неопределенности.

Тревога всегда усиливается там, где исчезает предсказуемость. Психика человека плохо переносит длительное состояние неопределенности. Организм способен выдерживать даже тяжелые условия, если понимает структуру происходящего и имеет ощущение контроля. Мир все чаще лишает человека этого ощущения. Скорость изменений стала слишком высокой. Профессии исчезают быстрее, чем поколения успевают к ним адаптироваться. Информационная среда меняется ежегодно. Политическая и экономическая ситуация выглядит нестабильной даже в развитых странах. Человек

живет в режиме постоянного ожидания перемен, к которым невозможно подготовиться заранее. На этом фоне тревога превращается из симптома в культурное состояние общества. Это хорошо заметно в повседневной речи. Люди все чаще говорят языком тревоги. Разговоры о выгорании, панических атаках, эмоциональном истощении, токсичности, страхе будущего, внутренней нестабильности стали частью массовой культуры.

Психиатрическая терминология медленно выходит из клиник и проникает в обычную жизнь. Человечество словно пытается найти слова для описания собственного внутреннего напряжения. Ярко это проявляется у молодых поколений. Подростки и молодые взрослые растут в мире, где тревога уже встроена в повседневность. Они с детства существуют внутри цифрового шума, глобальных кризисов, информационных конфликтов и постоянного сравнения себя с другими. Многие из них никогда не знали мира без интернета, социальных сетей и непрерывного информационного давления. Для них тревога становится не временным состоянием, а почти базовым эмоциональным фоном взросления.

Тревогу усиливает утрата связи с устойчивыми системами, превосходящими отдельного человека. Человек все меньше чувствует связь с чем-то устойчивым и большим, чем он сам. Ослабление традиционных сообществ, религиозных структур, семейных связей и коллективных идентичностей создает ощущение внутренней изоляции. Человек ока-

зывается один на один с огромным и быстро меняющимся миром. Когда общество теряет устойчивые формы принадлежности, тревога проникает в саму структуру личности.

Тревога редко выглядит как классический страх. Она стала более размытой, хронической и экзистенциальной. Человек тревожится не только за жизнь, здоровье или деньги. Он тревожится из-за ощущения, что мир становится слишком быстрым, слишком сложным и слишком нестабильным для человеческой психики. Тревога превращается в универсальный эмоциональный язык глобальной цивилизации.

Для кого эта книга

Книга адресована людям с психиатрическим диагнозом и тем, кто не считал себя больным, но заметил, как повседневная жизнь меняет его внутреннее состояние. Их объединяют нарушения сна, быстрая утомляемость, трудности концентрации, компульсивная проверка телефона, беспричинная тревога, невозможность отдыхать и внутреннее опустошение при внешнем благополучии. За этим перечнем — очень разные люди: предприниматель, который просыпается ночью и автоматически проверяет рабочие сообщения; студент, неспособный долго удерживать внимание на одной книге; молодая мать, эмоционально выгоревшая от потока тревожной информации; подросток, измеряющий собственную ценность реакциями в социальных сетях; сорокалетний мужчина, который внезапно понимает, что несколько лет живет в постоянном напряжении и уже не помнит настоящего спокойствия.

Эта книга — для тех, кто устал, но не всегда может объяснить, от чего именно. Общество создало удивительную ситуацию. Многие продолжают функционировать внешне нормально. Они работают, улыбаются, строят карьеру, путешествуют, публикуют фотографии счастливой жизни, поддерживают разговоры, планируют будущее. При этом внутри многих из них формируется ощущение эмоционального ис-

тощения, тревоги, одиночества или бессмысленности происходящего. Иногда человек настолько привыкает к этому состоянию, что воспринимает его как обычную часть взрослой жизни.

Эта книга посвящена этому промежуточному состоянию современной цивилизации. Она будет понятна человеку, который никогда не открывал учебник психиатрии. Одновременно — профессиональному психотерапевту, психиатру, психологу, социологу, философу или исследователю цифровой культуры. Потому что разговор здесь идет о симптомах тревоги и депрессии, а также о постепенном изменении самой структуры человеческого существования.

Когда человек ежедневно существует в потоке тревожной информации, постоянного социального сравнения, неопределенности будущего, цифровой перегрузки и эмоционального шума, психика неизбежно реагирует. Эта реакция не всегда означает болезнь. Иногда она означает, что нервная система просто пытается выжить внутри слишком интенсивной цивилизации.

Книга адресована и тем, кто работает с людьми профессионально. Врачи, психологи, психотерапевты, педагоги, социальные работники, руководители все чаще сталкиваются с новым типом эмоционального состояния общества. Многие привычные модели понимания психики уже начинают выглядеть недостаточными. Пациенты и клиенты XXI века отличаются от пациентов прошлого симптомами и самой сре-

дой, внутри которой формируется их внутренний мир.

Тревога современного подростка отличается от тревоги подростка двадцатого века. Депрессия офисного сотрудника цифровой эпохи отличается от депрессивных состояний прошлого. Даже одиночество сегодня переживается иначе, потому что оно существует внутри мира бесконечной виртуальной коммуникации. Становится очевидно: психика меняется вместе с цивилизацией.

Эта книга написана и для родителей, пытающихся понять, что происходит с их детьми. Для людей старшего поколения, чувствующих, что мир стал слишком быстрым и эмоционально чужим. Для молодых людей, выросших внутри цифровой среды и никогда не знавших жизни без социальных сетей. Для тех, кто чувствует тревогу за будущее. Для тех, кто пытается сохранить внутреннюю устойчивость в эпоху постоянного психологического шума.

Для человека из Нью-Йорка, уставшего от культуры бесконечной эффективности. Для жителя Токио, живущего в условиях социального давления и эмоциональной изоляции. Для европейца, чувствующего экзистенциальную усталость благополучного общества. Для человека на Ближнем Востоке, выросшего в атмосфере длительного напряжения. Для жителя России, привыкшего жить в условиях исторической нестабильности, тревоги и постоянной адаптации к меняющейся реальности.

Цивилизация создала удивительно похожие психологиче-

ские состояния в очень разных частях мира. Глобализация объединила человечество не только экономически и технологически. Она объединила его и эмоционально. Люди разных культур начинают одинаково жаловаться на внутреннее истощение, тревогу, потерю концентрации, эмоциональное выгорание и ощущение отсутствия устойчивости.

Когда человек видит связь между собственным внутренним состоянием и устройством современной цивилизации, его тревога перестает казаться исключительно личной катастрофой. Он понимает, что живет внутри эпохи, которая меняет психику миллионов людей одновременно. Тогда появляется шанс посмотреть на себя не как на «сломавшегося человека», а как на человека, пытающегося сохранить внутреннюю устойчивость в мире, который сам становится тревожным.

Как читать эту книгу

Эту книгу не стоит читать как учебник психиатрии.

В ней не будет строгой медицинской схемы, где тревога аккуратно отделяется от депрессии, а каждый симптом занимает заранее подготовленную ячейку классификации. Жизнь давно перестала быть настолько упорядоченной. Человеческая психика XXI века существует в пространстве, где тревога смешивается с информационной перегрузкой, одиночество — с гиперкоммуникацией, эмоциональное истощение — с культом эффективности, а депрессия все чаще скрывается за внешне успешной жизнью.

Ее можно читать медленно. Иногда — останавливаясь на отдельных мыслях. Некоторые главы будут восприниматься как анализ общества. Другие — как описание собственного внутреннего состояния. В определенные моменты читателю может показаться, что речь идет не о человечестве вообще, а лично о нем самом. Это естественное ощущение. Тревога устроена так: она одновременно коллективна и глубоко интимна.

Многие люди привыкли читать книги быстро, как информационный продукт. Пролистать, извлечь основные тезисы, перейти к следующему контенту. Цифровая эпоха приучила сознание потреблять даже сложные идеи фрагментами. Внимание стало торопливым. Мозг все чаще скользит по тексту,

а не погружается в него.

Она написана не для быстрого потребления. Скорее для внутреннего узнавания. Для медленного размышления о том, что происходит с человеком в современном мире. Иногда читатель будет замечать, что отдельные фразы неожиданно продолжают звучать внутри спустя несколько часов или дней. Некоторые наблюдения могут вызывать дискомфорт. Не потому, что в книге есть желание напугать, а потому что цивилизация действительно меняет человеческую психику, и многие люди интуитивно чувствуют это изменение, даже если редко формулируют его вслух.

Психиатрическая терминология начала смешиваться с массовой культурой. Люди легко называют себя депрессивными, тревожными, эмоционально выгоревшими или травмированными, не всегда понимая границы между клиническим расстройством и естественной реакцией психики на тяжелую среду. Эта книга не создавалась для самодиагностики. Ее задача значительно шире.

Возможно, некоторые читатели впервые заметят, насколько сильно изменилась их повседневная жизнь. Как редко они остаются в тишине. Как автоматически проверяют телефон. Как трудно стало удерживать внимание. Как исчезла способность по-настоящему отдыхать. Как тревога превратилась в фон существования. Подобные наблюдения важнее любых тестов и опросников. Они показывают не отдельный симптом, а изменение образа жизни целой цивилизации.

Иногда эту книгу будет полезно читать не как исследование психических расстройств, а как зеркало эпохи.

Не как потребитель контента. Не как пользователь социальных сетей. Не как участник бесконечной информационной гонки. А как человек, пытающийся понять, что происходит с современной психикой и почему человечество одновременно стало более технологичным и более внутренне тревожным.

Некоторые главы могут вызывать сопротивление. У тех, кто привык воспринимать тревогу исключительно как личную слабость или индивидуальную проблему характера. Культура часто требует от человека постоянной устойчивости. Люди должны быть продуктивными, эмоционально собранными, социально успешными и психологически эффективными независимо от того, в каком состоянии находится окружающий мир. Но психика не существует отдельно от среды.

Нервная система реагирует на скорость жизни, информационное давление, неопределенность, социальное напряжение, цифровую перегрузку и утрату устойчивости так же естественно, как организм реагирует на нехватку сна или воздуха. Человек может долго игнорировать эту связь, но она продолжает действовать независимо от того, признает он ее или нет.

Во время чтения может возникать странное чувство узнавания современного общества в самых обычных деталях. В

привычке брать телефон сразу после пробуждения. В тревоге от непрочитанных сообщений. В неспособности долго концентрироваться. В ощущении, что время ускорилось. В хронической усталости, которую сложно объяснить физической нагрузкой. В постоянном ожидании плохих новостей. Из подобных деталей складывается психологический портрет эпохи.

Эта книга не пытается убедить читателя отказаться от технологий, интернета или современной жизни. Цивилизацию невозможно повернуть назад. Мир уже изменился. Гораздо важнее понять, что происходит с человеком внутри этого нового мира.

Возможно, самое ценное, что может дать эта книга, — ощущение, что многие переживания современного человека не являются исключительно его личной несостоятельностью. Нередко это реакция психики на цивилизацию, которая сама находится в состоянии хронического эмоционального напряжения.

ЧАСТЬ I РОЖДЕНИЕ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Глава 1. Мир, который перестал быть психологически безопасным

Конец эпохи стабильности

У человека всегда была потребность чувствовать устойчивость мира. Даже в самые тяжелые исторические периоды психика пыталась находить точки опоры: привычный уклад жизни, понятные правила, семейные связи, религию, профессию, государство, коллективную идентичность. Человек способен выдерживать огромные нагрузки, если внутри сохраняется ощущение предсказуемости. Психика переносит бедность, тяжелую работу, ограничения и даже опасность значительно легче, когда понимает устройство окружающей реальности и может хотя бы приблизительно представить завтрашний день. XXI век разрушает это чувство.

Человек живет в эпоху, где мир начал меняться быстрее,

чем психика успевает адаптироваться к изменениям. Еще несколько десятилетий назад жизнь большинства людей обладала относительной линейностью. Профессия выбиралась на долгие годы. Социальные роли были устойчивыми. Технологические изменения происходили медленно. Будущее воспринималось как продолжение настоящего. Человек мог представить, как примерно будет выглядеть его жизнь через десять или двадцать лет. Сегодня подобное ощущение становится редкостью.

Человек начал жить с ощущением, что любая стабильность временная. Это чувство проникает в повседневную психологию. Люди больше не уверены в долгосрочности работы, финансовой устойчивости, социальных институтов, политической системы, международного порядка и даже привычного образа жизни. Мир становится похожим на пространство непрерывного ожидания перемен, к которым невозможно подготовиться заранее. Психика плохо переносит подобное состояние.

Человеческий мозг устроен так, что стремится прогнозировать реальность. Ощущение контроля снижает тревогу. Предсказуемость создает внутреннюю безопасность. Когда окружающая среда становится хаотичной, нервная система работает в режиме постоянной настороженности. Организм словно перестает чувствовать, что опасность закончилась.

Многие люди уже не замечают, насколько глубоко это ощущение встроилось в их повседневную жизнь. Человек

открывает новости утром еще до того, как окончательно проснулся. Проверяет курсы валют, сообщения, политические события, мировые конфликты, экономические прогнозы. Мозг словно пытается заранее определить уровень угрозы на сегодняшний день. Эта привычка выглядит бытовой мелочью, но на глубинном уровне она отражает важную перемену: психика перестала воспринимать мир как устойчивое пространство. Это ощущается в больших городах.

Мегаполис живет в режиме постоянной изменчивости. Закрываются компании, появляются новые профессии, меняются цифровые платформы, обновляются алгоритмы, исчезают привычные формы коммуникации. Человек чувствует себя внутри непрерывно движущейся среды, где остановка почти невозможна. Даже язык эпохи меняется стремительно. Новые слова, новые страхи, новые формы зависимости и новые модели поведения возникают быстрее, чем общество успевает их осмыслить. Психологически это создает состояние хронической внутренней нестабильности.

Психика начала жить внутри глобальной неопределенности. Любая катастрофа мгновенно становится частью эмоционального пространства миллионов людей. Человек может никогда не пересекать границы своей страны и при этом ежедневно психологически участвовать в десятках мировых событий. Мозг не успевает перерабатывать подобный объем напряжения. Возникает состояние хронического эмоционального перегрева.

Есть и более глубокий культурный процесс. Цивилизация разрушает сами идеи долговечности и устойчивости. Раньше общество строилось вокруг длительных конструкций: профессия на всю жизнь, многолетние отношения, устойчивые сообщества, стабильные биографии. Сегодня мир все чаще поощряет гибкость, временность и постоянное изменение. Даже человеческая идентичность становится менее устойчивой. Люди меняют работу, города, социальные роли, цифровые образы и способы общения с огромной скоростью.

Человек живет в состоянии непрерывной психологической перенастройки. Для части людей это выглядит как свобода. Для психики — как хроническая нагрузка. Нервная система любит устойчивые структуры. Цивилизация лишает человека этих структур или делает их временными.

Ускорение времени

У современного человека появилось странное ощущение, будто время начало двигаться быстрее. Многие люди вспоминают детство как пространство длинных дней, медленных вечеров и почти бесконечных летних каникул. Время тогда казалось объемным. Оно текло спокойно. Между событиями существовали паузы. Человек успевал проживать происходящее внутренне. Жизнь все чаще лишает психику этой возможности. Дни начинают исчезать с пугающей скоростью.

Создается впечатление, будто цивилизация ускорила тех-

нологии и экономику, а также само внутреннее восприятие времени. Психика человека формировалась в мире, где ритм жизни был значительно медленнее. Смена сезонов, физический труд, ограниченность информации, естественные биологические циклы создавали более устойчивое ощущение времени. Цифровая среда практически уничтожила эти естественные ритмы. День и ночь перестали психологически различаться. Рабочее время смешалось с личным. Информационный поток не останавливается никогда.

Человек XXI века живет внутри непрерывного движения. Даже отдых стал ускоренным. Люди больше не гуляют медленно — они параллельно проверяют сообщения. Не смотрят на море — снимают видео. Не проживают момент — фиксируют его для цифровой демонстрации. Сознание постоянно находится немного впереди настоящего времени. Мозг привыкает к бесконечному переключению внимания и теряет способность глубоко присутствовать в текущем моменте.

Человек перестает жить внутри времени и скользит по нему. Ускорение времени связано с цифровой культурой коротких стимулов. Социальные сети, короткие видео, мгновенные уведомления, быстрые новости формируют у психики привычку к непрерывной смене впечатлений. Мозг существует в режиме постоянного информационного импульса. Возникает тип восприятия, при котором тишина, ожидание и медленность воспринимаются почти как дискомфорт.

Жизнь производит все больше впечатлений и все меньше переживаний. Человек ежедневно встречает тысячи изображений, новостей и сообщений, однако их избыток обедняет внутренний опыт: мозг хуже различает главное и второстепенное, внимание рассеивается, память дробится. Время проходит быстрее, чем человек успевает его почувствовать. Пациенты нередко говорят: «Я не заметил, как прошли последние несколько лет». Ускорение здесь связано не с часами, а со способом существования психики, постоянно включенной в поток и все реже присутствующей в собственной жизни.

Скорость современной цивилизации конфликтует с биологической природой человека. Нервная система не успевает восстанавливаться между потоками стимулов. Мозг привыкает жить в режиме постоянной когнитивной нагрузки. Возникает хроническое ощущение спешки даже тогда, когда объективной необходимости торопиться нет. Люди начинают быстро есть, быстро говорить, быстро читать, быстро отдыхать и даже быстро переживать собственные эмоции.

Мир все чаще требует мгновенной реакции, быстрого ответа, постоянной доступности и непрерывной вовлеченности. Психика отвечает на это постоянным внутренним напряжением. Даже тело живет в ускоренном ритме. Сон становится поверхностнее. Отдых перестает приносить полноценное восстановление. Многие люди ощущают странное чувство, будто их нервная система никогда полностью не вы-

ключается. Мозг продолжает работать даже в моменты физического покоя.

Когда жизнь движется слишком быстро, человек хуже чувствует смысл происходящего. Смысл требует внутренней остановки. Требует способности проживать события глубоко. Требует памяти, тишины и внимания. Цифровая эпоха создает противоположную среду — среду постоянного переключения. Человек может быть непрерывно занят и одновременно ощущать внутреннюю пустоту.

Многие люди живут в состоянии хронической нехватки времени, даже не понимая, куда исчезает их жизнь. День оказывается заполнен сообщениями, уведомлениями, короткими задачами, цифровыми ритуалами, новостями и бесконечным рассеиванием внимания. Сознание постоянно чем-то занято, но редко по-настоящему сосредоточено. Возникает удивительный парадокс: цивилизация экономит человеку огромное количество физического времени и одновременно создает ощущение, что времени стало меньше, чем когда-либо.

Человек в режиме постоянной адаптации

Человеческая психика умеет приспосабливаться почти ко всему. Благодаря этой способности человечество переживало войны, голод, эпидемии, переселения, политические ката-

строфы и тяжелые исторические эпохи. Адаптация — один из главных механизмов выживания. Психика пытается сохранять устойчивость даже внутри крайне неблагоприятной среды. Она снижает чувствительность к постоянному стрессу, перестраивает эмоциональные реакции, меняет поведение и воспринимает ненормальное как привычное. XXI век превратил адаптацию из временного процесса в постоянное состояние жизни.

Человек почти никогда не успевает почувствовать, что этап изменений завершился. Мир непрерывно требует новой психологической настройки. Технологии обновляются быстрее, чем люди успевают к ним привыкнуть. Социальные правила меняются. Экономическая ситуация становится нестабильной. Информационная среда ежедневно создает новые поводы для тревоги. Человек едва успевает адаптироваться к одной реальности, как она уже изменяется снова.

Пандемия показала человечеству, насколько быстро может разрушиться привычный порядок жизни. Миллионы людей впервые пережили коллективное ощущение неопределенности мирового масштаба. Затем последовали новые конфликты, экономическое напряжение, технологические скачки, усиление информационной тревоги. Психика современного человека почти не получает времени на полноценное восстановление между этапами глобального напряжения. Возникает состояние хронической адаптации.

Человек живет в режиме психологического выживания

даже тогда, когда формально опасности нет. Организм привыкает к постоянной готовности. Нервная система теряет ощущение безопасности как базового состояния. Люди адаптируются к тревоге настолько глубоко, что спокойствие кажется непривычным. Иногда это видно в самых простых бытовых деталях.

Любой организм способен выдерживать нагрузку ограниченное время. Когда напряжение становится хроническим, нервная система экономит ресурсы. Снижается эмоциональная чувствительность. Ухудшается концентрация внимания. Появляется чувство внутренней усталости. Многие люди живут словно в режиме пониженной эмоциональной яркости. Иногда пациенты описывают это очень точно: «Я как будто все время держусь». В этой фразе скрыта важная психологическая правда современного общества. Многие больше не живут свободно и спокойно. Они постоянно удерживают себя в состоянии внутренней собранности. Даже отдых становится не настоящим расслаблением, а лишь временным снижением напряжения. Культура усиливает этот процесс.

Многие люди перестают чувствовать, что они «успевают жить». Возникает внутреннее ощущение постоянной гонки мира. Технологии, тренды, новости, социальные изменения движутся быстрее, чем психика успевает их эмоционально осмысливать. Сознание живет в состоянии хронического опоздания по отношению к реальности. Люди, выросшие в более медленную эпоху острее переживают это.

Для старших поколений мир часто выглядит эмоционально чужим. Они чувствуют ускорение жизни, разрушение привычных социальных ритмов, исчезновение устойчивых форм общения и постепенное растворение старого мира. Молодые поколения адаптируются быстрее, но цена этой адаптации тоже оказывается высокой. Они растут внутри среды, где тревога, нестабильность и информационная перегрузка уже воспринимаются как естественный фон жизни. Формируется новое психологическое состояние цивилизации. Человек XXI века становится существом, постоянно приспосабливающимся к изменениям, которые никогда полностью не заканчиваются.

В прошлом человек мог строить жизнь вокруг относительно устойчивых конструкций: семьи, профессии, государства, культуры, коллективной идеи будущего. Цивилизация делает эти конструкции значительно более хрупкими. Человек живет внутри постоянной психологической перенастройки. Чем дольше продолжается этот процесс, тем сильнее нервная система устает от необходимости непрерывно приспосабливаться к миру, который сам перестал быть стабильным.

Кризис будущего

Будущее всегда было одним из главных психологических ресурсов человека. Даже в тяжелые эпохи люди продолжали

жить благодаря ощущению, что впереди существует возможность улучшения, спасения, развития или хотя бы устойчивого продолжения жизни. Человеческая психика удивительно выносliва, когда у нее остается образ завтрашнего дня. Человек способен переносить лишения, неопределенность и боль, если внутри сохраняется чувство направления. Будущее действует на психику почти как внутренний источник энергии. XXI век разрушает этот источник.

Человек все чаще испытывает странное ощущение, будто будущее перестало быть пространством надежды и превратилось в пространство тревоги. Мир продолжает говорить о прогрессе, технологиях, развитии и новых возможностях, но эмоциональный фон цивилизации становится все более напряженным. Люди боятся будущего значительно сильнее, чем несколько поколений назад. Это заметно в повседневных разговорах.

Еще недавно будущее ассоциировалось с движением вперед. Сегодня оно все чаще связано с опасениями: экономический кризис, потеря работы, войны, искусственный интеллект, климатические изменения, цифровой контроль, социальная нестабильность, одиночество, психологическое выгорание, разрушение привычного мира. Сознание современного человека оказывается постоянно обращенным вперед — но не с ожиданием, а с тревожным напряжением.

Психика плохо существует внутри будущего, которое воспринимается как угроза. Когда человек перестает чувство-

вать предсказуемость завтрашнего дня, нервная система живет в режиме постоянной настороженности. Возникает тип внутренней тревоги, у которой нет четкого объекта. Она становится размытой и хронической. Человек словно все время ожидает чего-то плохого, даже если прямо сейчас ничего катастрофического не происходит.

Цивилизация впервые создала ситуацию, где будущее меняется быстрее, чем люди успевают его представить. Технологии трансформируют жизнь с пугающей скоростью. Профессии исчезают. Искусственный интеллект конкурирует с человеческим мышлением. Социальные структуры становятся менее устойчивыми. Экономика выглядит непредсказуемой даже для обеспеченных людей. Мир перестает казаться понятным и линейным.

Возникает поколение людей, у которых нет устойчивого образа завтрашнего дня. Психологически это чрезвычайно важный процесс. Будущее — не просто абстрактная категория. Оно является частью внутренней структуры личности. Человек строит идентичность вокруг представления о собственной жизни впереди. Когда будущее становится туманным и тревожным, это влияет на настроение и на ощущение смысла существования.

Экономические сценарии, климатические угрозы, политические конфликты, технологические риски — психика находится внутри непрерывного ожидания возможной катастрофы. Иногда складывается впечатление, что цивилизация

утратила способность мечтать о будущем и научилась только опасаться его. Это заметно даже в массовой культуре. Кино, сериалы, литература и цифровые медиа все чаще рисуют будущее как пространство кризиса, контроля, экологических катастроф, социальных конфликтов и психологического распада. Человечество эмоционально привыкает к образу тревожного будущего. Психика впитывает эти представления значительно глубже, чем кажется.

Кризис будущего острее переживается в обществах, находящихся внутри длительного напряжения. Россия последних лет существует в атмосфере, где многие постоянно пытаются адаптироваться к изменяющейся реальности. Экономическая тревога, информационное давление, ощущение исторической неопределенности, усталость от глобального конфликта влияют на коллективное восприятие будущего. Люди продолжают строить жизнь, работать, воспитывать детей, но эмоционально все чаще живут в режиме осторожного ожидания.

Кризис будущего разрушителен еще и потому, что человеку необходимо ощущение движения вперед. Ему необходимо ощущение движения вперед. Надежда — не романтическая эмоция, а важнейший психологический механизм выживания.

Когда надежда ослабевает, тревога заполняет освободившееся внутреннее пространство. Человек продолжает жить внутри высокотехнологичной цивилизации, но эмоциональ-

но все чаще чувствует себя существом, потерявшим ясное представление о направлении движения мира. Это создает глубокое внутреннее напряжение, которое проникает во все сферы жизни — отношения, работу, самооценку, способность радоваться, ощущение смысла и даже физическое состояние организма.

Эпоха хронической неопределенности

Одним из самых тяжелых состояний для человеческой психики всегда была неопределенность. Страх сам по себе переносится человеком значительно легче, если опасность имеет понятные границы. Люди способны выдерживать войну, болезнь, бедность, тяжелую работу и даже катастрофу, когда понимают, что происходит и каковы правила реальности. Психика плохо переносит боль и отсутствие ясности. Неопределенность истощает нервную систему сильнее, чем многие прямые угрозы.

Психика живет в режиме ожидания. Это ожидание редко осознается полностью. Оно становится фоновым. Человек привыкает к внутреннему напряжению настолько, что перестает замечать его. Организм словно постоянно прислушивается к реальности, пытаясь определить, насколько безопасен сегодняшний день. Мозг бесконечно сканирует окружающий мир на предмет угрозы. Новости становятся не просто информацией, а системой эмоциональной ориентации в

нестабильной среде.

Цивилизация создала человека, который почти никогда не чувствует окончательной определенности. Даже благополучные люди все чаще испытывают скрытую тревогу за будущее. Источники тревоги конкретны: риск потерять работу, перемены в экономике и социальной структуре, обесценивание привычных навыков технологиями. Мир становится слишком подвижным для человеческой потребности в устойчивости.

На глубинном уровне психика воспринимает это как хроническую незавершенность угрозы. В прошлом кризис имел начало и конец. Сегодня напряжение становится непрерывным. Одна мировая проблема сменяет другую без периода эмоционального восстановления. Пандемия переходит в экономическую тревогу. Экономическая тревога — в политическую нестабильность. Политическая нестабильность — в информационное перенапряжение. Человечество живет в состоянии, где чувство безопасности постоянно откладывается на потом.

Человек живет короткими психологическими промежутками. Сознание сжимает горизонт будущего. Люди мыслят ближайшими днями, неделями или месяцами, потому что дальняя перспектива эмоционально воспринимается ненадежной. Психика пытается защититься от тревоги, уменьшая глубину планирования.

Нервная система, привыкшая к постоянному информаци-

онному шуму с трудом переносит хроническую неопределенность. Человеческий мозг не предназначен для круглосуточного контакта с глобальной тревогой. Раньше большая часть неопределенности оставалась за пределами непосредственного опыта человека. Сегодня любая мировая нестабильность мгновенно становится частью внутренней жизни миллионов людей. Сознание оказывается одновременно включенным в десятки процессов, на которые человек не способен повлиять. Это рождает тип современной беспомощности.

Люди получают колоссальный объем информации и при этом чувствуют все меньше контроля над происходящим. Они знают слишком много о мировых кризисах и слишком мало могут изменить в реальности. Психика существует в состоянии хронического эмоционального напряжения без возможности полноценного действия. В подобной среде тревога становится почти неизбежной.

Иногда человек выглядит внешне спокойным, но его нервная система давно живет в режиме скрытой тревожной мобилизации. Интернет уничтожил психологическую дистанцию между человеком и мировым хаосом. Раньше сознание имело естественные границы. Теперь психика непрерывно контактирует с войнами, кризисами, катастрофами, экономическими прогнозами и социальными конфликтами. Человек физически находится дома, но эмоционально живет внутри глобальной нестабильности.

Российское общество в последние годы переживает хроническую неопределенность глубоко. Историческая привычка к адаптации позволяет людям внешне сохранять функциональность даже в условиях длительного напряжения. Но психика не перестает реагировать. Постоянное ожидание изменений, тревога за будущее, эмоциональная усталость, информационная мобилизация и ощущение затянувшейся нестабильности становятся частью внутреннего состояния общества.

Человеческая культура столетиями строилась вокруг идеи порядка. Государства, религии, социальные нормы, традиции и коллективные смыслы создавали ощущение устойчивого мира. XXI век разрушает многие из этих конструкций одновременно. Человек остается один на один с быстро меняющейся реальностью, внутри которой все меньше окончательных ответов и все больше непрерывной изменчивости. Психика пытается адаптироваться. Но адаптация к хронической неопределенности имеет высокую цену.

Глава 2. Почему психика человека не успевает за цивилизацией

Эволюционная психика в цифровом мире

Человеческий мозг — один из самых древних органов современного человека. Технологии XXI века выглядят почти фантастически, но нервная система, с помощью которой человек воспринимает этот мир, формировалась в совершенно другой реальности. Миллионы лет психика развивалась внутри среды, где главными задачами были выживание, поиск пищи, защита от опасности, принадлежность к группе и продолжение рода. Мир был медленным, локальным и физическим. Угроза имела конкретную форму: хищник, голод, холод, чужое племя, болезнь. Человеческий мозг учился реагировать на такую реальность.

Цифровая цивилизация изменила среду существования быстрее, чем психика успела к ней приспособиться. Человек живет среди технологий будущего с нервной системой прошлого. В этом скрывается один из главных психологических конфликтов XXI века. Внешне цивилизация стала цифровой, глобальной и высокоскоростной. Внутри человека

продолжает работать древняя биологическая система, плохо подготовленная к постоянному информационному шуму, социальным сетям, алгоритмам, бесконечным уведомлениям и глобальной тревоге.

Мозг не успевает эволюционно перестроиться с той скоростью, с которой меняется мир. Эволюция перестраивает мозг тысячелетиями, иногда десятками тысяч лет. Цифровая революция произошла почти мгновенно по историческим меркам. Еще совсем недавно человек жил без интернета, смартфонов и социальных сетей. Сегодня огромная часть человечества проводит внутри цифровой среды большую часть бодрствования. Психика оказалась внутри совершенно нового пространства, для которого у нее нет готовых механизмов адаптации.

Опасной для психики оказалась способность цифровой среды эксплуатировать древние биологические механизмы. Социальные сети используют потребность человека в признании и принадлежности к группе. Новостные платформы опираются на врожденную чувствительность мозга к угрозе. Короткие видео работают через систему дофаминового подкрепления.

Эволюционно внимание было одним из главных инструментов выживания. Мозг должен был быстро замечать движение в траве, признаки опасности, эмоциональные сигналы других людей и изменения среды. В цифровом мире этот механизм перегружен. Человек сталкивается с количеством

стимулов, для которого нервная система никогда не была предназначена.

Цивилизация впервые создала среду, где древние инстинкты человека начали использоваться против него самого. Ярко это проявляется в системе социального сравнения. Для древнего человека положение внутри группы имело жизненно важное значение. Изоляция от сообщества могла означать смерть. Психика эволюционно крайне чувствительна к одобрению, статусу и реакции окружающих. Социальные сети превратили этот древний механизм в круглосуточную систему эмоционального воздействия.

Человек постоянно сравнивает свою жизнь с чужими образами. Мозг не умеет полноценно различать реальную социальную среду и цифровую демонстрацию жизни. Он реагирует эмоционально. Чужой успех, красота, путешествия, достижения и счастье воспринимаются как реальные элементы социального пространства. Возникает хроническое чувство недостаточности собственной жизни.

Психика древнего человека никогда не сталкивалась с необходимостью ежедневно сравнивать себя с миллионами людей одновременно. Это создает колоссальную нагрузку на нервную систему. Цифровая среда создает и другую эволюционную перегрузку. Эволюционно человеческий мозг привык жить в мире ограниченного количества стимулов. Тишина, монотонность, медленность и периоды отсутствия событий были естественной частью существования. Цифровая

среда почти уничтожила подобные состояния.

Психика теряет способность спокойно находиться без внешней стимуляции. Человеку трудно просто сидеть, гулять, смотреть в окно или молчать. Мозг требует новых импульсов. Цифровая среда формирует почти постоянную зависимость от стимуляции внимания.

Дети и подростки растут внутри среды, для которой человеческая психика эволюционно не была подготовлена. Их внимание формируется под воздействием алгоритмов. Их социальная самооценка связана с цифровой реакцией окружающих. Их нервная система развивается внутри непрерывного информационного возбуждения.

Мозг охотника в эпоху алгоритмов

Человек живет в мире искусственного интеллекта, цифровых платформ и алгоритмов, но внутри его черепа продолжает работать мозг охотника-собирателя. Это не метафора. Большая часть нейробиологических механизмов, определяющих человеческое поведение, сформировалась задолго до появления государств, городов, письменности и тем более интернета. Психика человека создавалась для выживания в маленьких группах, внутри физического пространства, где главными задачами были поиск пищи, защита от опасности, поддержание статуса в сообществе и распознавание угрозы.

Цифровая цивилизация неожиданно превратила эти

древние механизмы в объект эксплуатации. Алгоритмы социальных сетей, видеоплатформ и новостных систем не просто показывают человеку информацию. Они учатся взаимодействовать с глубинной архитектурой человеческой психики. Человек впервые оказался внутри среды, которая способна анализировать и использовать его эволюционные слабости в промышленных масштабах.

Мозг охотника оказался беззащитным перед алгоритмами. Человеческая нервная система не умеет спокойно игнорировать потенциально значимые сигналы. Уведомление вызывает почти автоматическую реакцию внимания. Человеку так трудно не проверять телефон. Мозг постоянно возвращается к новостям, даже если они вызывают тревогу и внутреннее истощение.

Алгоритмы быстро поняли одну важную вещь: внимание человека удерживается прежде всего угрозой, эмоцией и социальным сравнением. Спокойная информация редко вызывает сильную реакцию. Опасность почти всегда вызывает сильную реакцию. Эволюционно мозг устроен так, что негативный стимул воспринимается как более важный для выживания, чем позитивный. Для древнего человека ошибка в оценке угрозы могла стоить жизни. Цифровая среда использует этот механизм непрерывно.

Человек открывает телефон на несколько минут и внезапно находится внутри потока тревоги. Катастрофы, конфликты, агрессия, скандалы, страх, возмущение, паника — по-

добный контент вызывает сильную эмоциональную реакцию и удерживает внимание значительно эффективнее, чем спокойствие. Алгоритмы подстраиваются под особенности психики конкретного человека, усиливая те стимулы, на которые его мозг реагирует наиболее активно.

Нервная система не успевает завершать реакцию на одно событие, как уже появляется следующее. Мозг входит в состояние хронического возбуждения. Человек может сидеть в полной физической безопасности и одновременно испытывать постоянное внутреннее напряжение. Организм реагирует на информационную среду так, словно угроза никогда полностью не исчезает. Мозг постоянно насторожен. Внимание дробится. Психика устает от бесконечной готовности реагировать.

Древний человек жил внутри относительно небольшой социальной группы. Его мозг был рассчитан на ограниченное количество социальных связей и сравнений. Цифровая цивилизация внезапно поместила психику внутрь глобального пространства постоянной демонстрации чужой жизни. Мозг не успевает осознать искусственность этой среды. Он реагирует эмоционально и биологически. Чужой успех воспринимается как собственное социальное поражение. Чужая красота — как недостаточность собственной внешности. Чужое счастье — как подтверждение внутренней неполноценности. Психика сравнивает реальную жизнь человека с тщательно отредактированными цифровыми образами миллионов дру-

гих людей.

Уязвимым оказывается молодой мозг. Подростки растут внутри среды, где внимание становится товаром, а самооценка — цифрово-измеряемой величиной. Лайки, просмотры, реакции и подписчики воспринимаются психикой как реальные маркеры социальной значимости. Алгоритмы становятся невидимыми архитекторами эмоционального состояния целых поколений. Человечество впервые столкнулось с цивилизацией, которая умеет влиять на психику быстрее, чем человек успевает осознавать это влияние.

Мозг охотника продолжает искать угрозу, признание и принадлежность к группе. Алгоритмы XXI века научились превращать эти древние инстинкты в бесконечный поток цифровой вовлеченности. Чем совершеннее становятся технологии, тем сильнее психика рискует потерять способность отличать собственные желания от механизмов, которые незаметно управляют ее вниманием.

Переизбыток стимулов и истощение внимания

Человек живет в мире, который непрерывно требует его внимания. Никогда раньше человеческая психика не сталкивалась с таким количеством стимулов одновременно. Экран телефона светится через секунды после пробуждения. Сообщения, уведомления, реклама, новости, видео, музыка, ра-

бочие чаты, социальные сети, короткие ролики, комментарии, изображения, звонки, всплывающие окна — сознание находится внутри потока, который почти никогда полностью не останавливается.

Эволюционно внимание человека работало иначе. Оно включалось в ответ на конкретное событие: движение в лесу, голос другого человека, изменение окружающей среды, потенциальную угрозу. Затем наступала пауза. Психика успевала переработать переживание и вернуться в относительно спокойное состояние. Цифровая среда уничтожила эти паузы. Внимание перестало быть естественным процессом и превратилось в постоянно эксплуатируемый ресурс.

Информации становится все больше. Внимания — все меньше. Цифровая цивилизация создает тип психического истощения, который трудно описать классическими психиатрическими терминами. Это не острая тревога и не тяжелая депрессия в привычном понимании. Скорее хроническая перегруженность сознания, уставшего от бесконечной необходимости реагировать.

Организм живет в режиме непрерывного когнитивного напряжения. Мозг вынужден постоянно переключаться между задачами, сообщениями, образами и эмоциональными сигналами. Каждое переключение требует энергии. Нервная система устает не столько от глубокой интеллектуальной работы, сколько от непрерывной фрагментации внимания.

Медленное мышление становится непривычным. Чело-

век утрачивает способность долго находиться внутри одной мысли. Это выглядит как обычное изменение образа жизни, но на глубинном уровне речь идет о трансформации самого устройства сознания. Внимание — не просто техническая функция мозга. Оно связано с памятью, мышлением, эмоциональной глубиной, способностью к смыслу и ощущением полноты жизни.

Психика почти перестала скучать. Когда-то скука была естественной частью жизни. Человек мог долго идти, ждать, молчать, смотреть в окно, оставаться наедине со своими мыслями. В подобных паузах часто рождались глубокие размышления, творческие идеи, эмоциональная переработка опыта и ощущение внутренней целостности. Цифровая эпоха практически уничтожила пустоту. Любая пауза мгновенно заполняется стимулом. Очередь, поездка, ожидание, одиночество — все это автоматически сопровождается телефоном. Человек боится пространства без информации. Пустота воспринимается как дискомфорт. Но психике необходимы периоды отсутствия стимулов.

Нервная система восстанавливается во сне и в состояниях внутреннего замедления. Мозгу нужны тишина, монотонность, отсутствие постоянного возбуждения внимания. Цивилизация создает противоположную среду — среду непрерывной стимуляции.

Возникает хроническое истощение внимания. Оно проявляется не только в усталости. Человек хуже чувствует жизнь

эмоционально. Перегруженное сознание становится менее восприимчивым к тонким переживаниям. Снижается способность к глубокому удовольствию. Многие люди ощущают странное внутреннее опустошение после часов цифрового потребления информации. Иногда пациенты описывают это почти одинаково: «У меня ощущение, будто мозг устал».

В этой фразе очень точно отражается психологическое состояние эпохи. Цивилизация производит огромное количество стимулов и одновременно истощает способность человека полноценно воспринимать мир. Переизбыток стимулов становится новой нормой.

Люди привыкают к постоянной перегрузке внимания и перестают замечать, насколько изменилось их внутреннее состояние. Хроническая рассеянность воспринимается как естественное свойство современного человека. Усталость — как неизбежная часть жизни. Неспособность долго концентрироваться — как обычная черта цифровой эпохи. Но нервная система продолжает платить за это цену.

Человеческая психика формировалась в мире ограниченного количества стимулов и относительно медленного ритма жизни. Цифровая цивилизация поместила мозг внутрь среды, где внимание стало объектом непрерывной атаки. Человек устает не только от работы, проблем или тревоги. Он устает от самого количества реальности, проходящей через его сознание каждый день.

Цифровая перегрузка нервной системы

Человеческая нервная система никогда раньше не жила в таком количестве искусственных сигналов. Светящиеся экраны, вибрации уведомлений, бесконечный поток информации, многозадачность, шум больших городов, постоянная цифровая доступность, непрерывное эмоциональное напряжение новостной среды — все это создает для психики совершенно новый тип существования. Человек может физически находиться в безопасности, но его нервная система живет так, будто опасность и необходимость реагирования никогда полностью не заканчиваются.

Организм перестает понимать, когда можно окончательно расслабиться. В прошлом у нервной системы существовали относительно четкие границы между напряжением и восстановлением. День завершался. Работа заканчивалась. Ночь становилась пространством тишины. Даже тревожные события имели естественные паузы. Цивилизация практически уничтожила эти границы.

Телефон превратился в переносной центр постоянного возбуждения нервной системы. Многие люди начинают день с тревоги еще до того, как окончательно проснутся. Рука автоматически тянется к экрану. Мозг мгновенно включается в поток сообщений, новостей, рабочих задач и социальных сигналов. Организм не получает периода спокойного про-

буждения. Нервная система сразу переходит в режим активности. Подобное состояние кажется привычным только потому, что оно стало массовым.

Психика живет в состоянии хронического сенсорного перенапряжения. Разрушительно действует сочетание информационной перегрузки и невозможности эмоционально переработать получаемые стимулы. Человек ежедневно видит войны, катастрофы, конфликты, чужую агрессию, экономическую тревогу, социальное сравнение и бесконечные эмоциональные вспышки цифровой среды. Но нервная система не успевает завершать эмоциональные реакции. Сознание вынуждено мгновенно переключаться дальше.

Нервная система привыкает к постоянной стимуляции и требует ее как норму. Возникает странный парадокс современного человека. Он устает от цифровой среды и одновременно попадает в зависимость от нее. Люди жалуются на информационную перегрузку, но продолжают бесконечно скроллить новости и социальные сети. Мозг ищет стимулы даже тогда, когда они истощают его еще сильнее. Это связано с особенностями нейробиологии внимания и дофаминовой системы.

Эмоциональная сфера с трудом переносит цифровую перегрузку. Психика защищается от избытка стимулов снижением чувствительности. Возникает эмоциональное онемение. Человек смотрит слишком много трагедий, слишком много чужой боли, слишком много тревожных новостей.

Нервная система устает глубоко реагировать на происходящее. Сознание скользит по событиям поверхностно, потому что полноценное эмоциональное проживание такого объема информации стало бы невыносимым.

Человек живет внутри глобального психологического шума. Этот шум не всегда слышен напрямую. Он задает фон существования. Мозг привыкает к непрерывному присутствию информации так же, как жители большого города перестают замечать постоянный звук транспорта. Но нервная система продолжает реагировать даже тогда, когда сознание перестает обращать внимание на перегрузку. Это заметно у детей и подростков. Их психика формируется внутри среды, где цифровая стимуляция становится почти непрерывной с раннего возраста. Внимание привыкает к высокой скорости смены стимулов. Эмоциональная регуляция зависит от внешнего цифрового возбуждения. Многие дети уже с трудом выдерживают длительное отсутствие экрана или информационного потока.

Человечество впервые воспитывает поколения людей с нервной системой, постоянно находящейся под воздействием цифровой среды. Последствия этого процесса только проявляются. Растет тревожность. Увеличивается количество панических атак. Усиливается эмоциональная нестабильность. Люди быстрее истощаются психологически. Все больше человек жалуются не на конкретную проблему, а на общее ощущение внутренней перегруженности.

Цивилизация создала среду, где нервная система почти никогда полностью не выходит из состояния активации. Человечество платит за это усталостью, тревогой, эмоциональным выгоранием и ощущением, будто психика больше не справляется с объемом реальности, который проходит через нее каждый день.

Хроническое возбуждение мозга

Человек все реже ощущает настоящее внутреннее спокойствие. Даже в моменты внешнего отдыха мозг продолжает оставаться активным. Мысли движутся быстро. Внутренний диалог не останавливается. Сознание словно постоянно находится в режиме готовности к следующему сигналу, следующей задаче, следующей угрозе или следующему стимулу. Многие люди уже почти забыли ощущение психической тишины — не отсутствия звуков вокруг, а внутреннего покоя нервной системы.

Организм живет в состоянии скрытой мобилизации. В прошлом возбуждение нервной системы включалось в ответ на конкретную угрозу. Опасность появлялась — организм активировался. После завершения угрозы наступал период восстановления. Цивилизация разрушила этот механизм. Поток стимулов стал непрерывным. Мозг больше не получает сигнала о том, что опасность окончательно закончилась.

Новости, уведомления, информационный шум, тревожные прогнозы, рабочая доступность, социальное сравнение, цифровое давление — все это создает для нервной системы состояние хронической незавершенности напряжения.

Люди засыпают уставшими, но не спокойными. Мозг продолжает работать даже ночью. Многие просыпаются тревожными еще до того, как вспоминают о причинах тревоги. Сон становится неглубоким, фрагментированным, не приносящим ощущения полного восстановления. Нервная система словно остается настороженной даже в темноте. Формируется особое состояние хронической нейропсихологической перегрузки.

Человек резко реагирует на сообщение. Испытывает внутреннее напряжение от непрочитанного уведомления. Не может спокойно ждать. Теряет терпение в тишине. Быстро устает от общения. Ощущает раздражение без явной причины. Психика живет в состоянии пониженного порога устойчивости. Мозг становится перегретым. Это не медицинский термин, но он удивительно точно описывает внутреннее состояние многих людей XXI века. Нервная система перегружена количеством стимулов, эмоциональных реакций и постоянной необходимостью обработки информации. Сознание оказывается переполненным сигналами, которые мозг не успевает полноценно интегрировать.

Важную роль здесь играет утрата естественных биологических ритмов. Человеческая психика формировалась внут-

ри циклов света, темноты, движения, физической усталости и социальной близости. Цивилизация создала искусственную среду, где эти ритмы разрушаются. Человек сидит под искусственным светом ночью. Работает без четких границ времени. Получает эмоциональные стимулы круглосуточно. Организм теряет чувство естественного завершения дня.

Мозг больше не понимает, когда ему можно окончательно остановиться. Это рождает удивительный феномен современной эпохи: человек физически устал, но психологически не способен расслабиться. Тело хочет покоя, а сознание продолжает двигаться. Многие люди лежат ночью в темной комнате, чувствуя, как мозг продолжает бесконечно прокручивать информацию, тревоги, диалоги, новости и внутренние сценарии будущего.

Цивилизация создала среду, где психика почти никогда не остается наедине с собой. Даже внутреннее пространство человека оказывается занято внешним информационным шумом. Мозг привыкает к постоянному возбуждению и воспринимает спокойствие как непривычное состояние. Некоторым людям уже трудно находиться в тишине без ощущения тревоги или пустоты.

Человек боится отсутствия стимулов, потому что в тишине внезапно становится слышно собственное внутреннее состояние. Многие избегают подобных моментов почти автоматически. Телефон, музыка, видео, новости и социальные сети становятся развлечением и способом не сталкиваться с

внутренней усталостью психики. Хроническое возбуждение мозга становится культурной нормой.

Но нервная система не может бесконечно существовать в режиме хронической активации без последствий. Появляются эмоциональное выгорание, тревожные расстройства, панические атаки, депрессивная усталость, ощущение внутреннего истощения и странное чувство, будто психика больше не справляется с объемом современной реальности. Цивилизация ускоряет мозг быстрее, чем человеческая нервная система способна выдерживать это ускорение. Многие уже перестали понимать, как ощущается нормальное состояние внутреннего покоя.

Глава 3. Тревога как новая норма общества

От невроза XX века к тревоге XXI века

XX век был эпохой невроза. Человек прошлого страдал иначе. Его внутренние конфликты рождались в мире более медленном, более структурированном и психологически локальном. Классический невроз возникал внутри столкновения между желаниями личности, социальными запретами, моралью, сексуальностью, чувством вины, подавленными эмоциями и внутренними противоречиями. Психоанализ вырос из этой реальности.

Тревога устроена иначе. Человек XXI века все реже жалуется на внутренний конфликт в классическом психоаналитическом смысле. Его страдание становится более размытым, глобальным и хроническим. Люди приходят с конкретной проблемой и с ощущением постоянного внутреннего напряжения, будто сама жизнь превратилась в источник психического давления.

Человек XX века еще верил в устойчивость больших систем — государства, профессии, семьи, идеологии, коллективного будущего. Даже жесткая или конфликтная структура давала психике порядок. Теперь идентичность нестабиль-

на, социальные роли временны, информация противоречива, будущее неопределенно. Утрата предсказуемости поддерживает постоянную тревожную мобилизацию.

Невроз прошлого рождался внутри давления общества на человека. Тревога XXI века рождается внутри нестабильности самого мира. Это различие кажется тонким, но оно радикально меняет внутреннее состояние цивилизации. Человек страдает не только потому, что не может реализовать свои желания. Часто он страдает потому, что больше не чувствует психологической устойчивости самой реальности.

Даже успешные люди живут в состоянии скрытой тревоги. Хорошая работа больше не гарантирует стабильности. Деньги не дают ощущения защищенности. Технологии создают одновременно удобство и внутреннее напряжение. Социальные сети усиливают чувство недостаточности. Информационный поток постоянно напоминает о мировых кризисах. Организм привыкает к ощущению, что опасность может возникнуть в любой момент. Это изменение заметно в клинической практике.

Пациенты значительно чаще жалуются не на отдельный симптом, а на общее ощущение перегруженности психики. Люди говорят об эмоциональном истощении, невозможности восстановиться, хронической усталости, потере концентрации, внутреннем напряжении, тревожном ожидании и ощущении, будто мозг никогда не отдыхает полностью. Психика XXI века становится психикой хронической насторо-

женности.

Современная тревога значительно менее локальна, чем невротические переживания прошлого. Человек больше не тревожится только о своей жизни. Его тревожат будущее мира, войны, технологии, климат, экономика, цифровой контроль, общественная нестабильность и риск собственной ненужности.

Сознание современного человека постоянно выходит за пределы его непосредственной жизни. В этом заключается один из самых тяжелых психологических эффектов цифровой эпохи. Мозг включен в масштаб проблем, который человеческая психика эволюционно не способна полноценно выдерживать. Древняя нервная система внезапно ежедневно сталкивается с глобальной тревогой планетарного масштаба.

Тревога становится не реакцией на конкретную угрозу, а состоянием постоянного ожидания угрозы. Она так истощает. Организм плохо переносит незавершенное напряжение. Когда опасность кратковременна, нервная система активируется и затем восстанавливается. Когда тревога задает хронический фон, психика теряет способность полноценно возвращаться в состояние покоя.

Человечество никогда не обладало таким количеством технологий комфорта и одновременно никогда не было настолько психически напряженным. Это заметно у молодых поколений. Подростки и молодые взрослые растут уже не в культуре классического невроза, а в культуре хронической

тревоги. Их психика с детства существует внутри цифрового шума, информационного давления, социальной нестабильности и постоянного сравнения себя с другими. Для многих из них тревога становится не временным состоянием, а почти нормальным эмоциональным фоном жизни.

Меняется сама эмоциональная атмосфера общества. Тревога перестает быть исключением. Она формирует культурную среду существования современного человека. XX век изучал внутренние конфликты личности. XXI век все чаще сталкивается с человеком, чья психика устала от самого устройства современной цивилизации.

Почему тревога стала массовой

Тревога перестала быть личной проблемой отдельных людей. Еще сравнительно недавно тревожный человек воспринимался как исключение. Повышенная мнительность, внутреннее напряжение, панические реакции, постоянные страхи считались особенностями характера или проявлением невротического склада личности. Сегодня тревога приобретает массовый характер эмоциональным состоянием общества. Она проникает в повседневную жизнь настолько глубоко, что многие люди уже перестают замечать ее постоянное присутствие.

Тревога стала массовой потому, что сама среда существования начала непрерывно производить ощущение угрозы.

Человеческий мозг плохо различает физическую опасность и информационную. Для нервной системы тревожная новость, финансовая нестабильность, агрессивный информационный поток, социальное сравнение или постоянное ожидание плохих событий способны запускать почти те же механизмы внутреннего напряжения, что и непосредственная угроза выживанию.

Психика больше почти не выходит из этого состояния. Человек XXI века просыпается и сразу попадает в пространство тревожной стимуляции. Телефон становится первым объектом контакта с реальностью. Мозг еще не успел окончательно перейти от сна к бодрствованию, а сознание уже получает поток сообщений, новостей, рабочих задач, социальных сигналов и эмоционального шума. Организм начинает день не со спокойного включения в жизнь, а с мгновенной активации нервной системы. Подобный режим становится хроническим.

Массовую тревогу усилила цифровая прозрачность мира. Раньше человек сталкивался преимущественно с локальными проблемами собственной жизни и ближайшего окружения. Сегодня психика ежедневно контактирует с глобальными кризисами планетарного масштаба. Войны, эпидемии, экономические потрясения, насилие, политические конфликты, экологические угрозы, социальная агрессия — все это непрерывно присутствует внутри сознания миллионов людей.

Человечество впервые оказалось внутри круглосуточного эмоционального поля глобальной тревоги. Мозг не умеет полноценно фильтровать подобный объем угроз. Эволюционно внимание человека устроено так, чтобы прежде всего реагировать на опасность. Нервная система автоматически фиксирует тревожные сигналы как потенциально значимые для выживания. Цифровая цивилизация превратила этот механизм в бесконечный поток эмоционального напряжения.

Социальные сети усиливают этот процесс до почти беспрецедентного уровня. Человеческая психика крайне чувствительна к социальному сравнению. Цифровые платформы превращают этот механизм в бесконечную систему эмоционального давления. Человек постоянно сталкивается с чужим успехом, красотой, счастьем, эффективностью и демонстрацией жизни, с которой его собственная реальность неизбежно начинает проигрывать.

Тревога смешивается с ощущением внутренней недостаточности. Люди тревожатся из-за опасности и из-за несоответствия навязанным стандартам современной жизни. Сравнение всегда оставляет человека недостаточно успешным, красивым, продуктивным и счастливым. Психика находится внутри бесконечной системы сравнения себя с идеализированными цифровыми образами.

Подростки и молодые взрослые растут внутри мира, где тревога уже встроена в саму структуру повседневной жизни. Они с раннего возраста существуют в пространстве инфор-

мационной перегрузки, нестабильности и цифрового социального давления. Их нервная система развивается в условиях хронической стимуляции и постоянного эмоционального напряжения. Для многих из них тревога становится базовым состоянием взросления.

Массовую тревогу усиливает разрушение коллективного чувства защищенности. Человеческая психика всегда легче переносила трудности внутри устойчивого сообщества. Семья, религия, государство, коллективные смыслы, социальные связи создавали ощущение принадлежности и внутренней опоры. Цивилизация ослабляет эти структуры. Человек становится более индивидуализированным, но одновременно — более психологически одиноким. Он получает свободу и теряет чувство устойчивой принадлежности. Когда психика остается один на один с глобальной нестабильностью, тревога проникает в саму основу внутреннего существования. Это ощущается в обществах, долго живущих внутри эмоционального напряжения.

Коллективное чувство угрозы

Человечество всегда жило рядом со страхом. Войны, эпидемии, голод, природные катастрофы сопровождали историю с древнейших времен. Но страх прошлого и тревога XXI века — не одно и то же. Раньше опасность обычно имела конкретное место, конкретное время и понятные границы. Лю-

ди могли находиться далеко от войны. Не знать о катастрофе в другой части мира. Продолжать жить внутри локальной психологической реальности. Цивилизация уничтожила эту дистанцию.

Психика не успевает отделять собственную жизнь от глобальной тревоги. Это создает совершенно новый психологический феномен — коллективное чувство угрозы. Не индивидуальный страх конкретного человека, а общее эмоциональное состояние общества, где многие одновременно живут с ощущением нестабильности мира. Подобное состояние редко формулируется прямо.

Человеческий мозг эволюционно не предназначен для непрерывного контакта с глобальной угрозой. Древняя нервная система реагирует на тревожные сигналы так, словно опасность находится рядом. Когда человек ежедневно видит войны, разрушения, агрессию, катастрофы и эмоционально заряженные новости, организм живет в режиме хронической настороженности. Даже если сознание привыкает к подобному потоку, нервная система продолжает реагировать.

Человек может уже почти автоматически пролистывать новости о трагедиях, но психика не остается нейтральной. Внутри накапливается ощущение нестабильности мира. Возникает скрытое ожидание угрозы. Организм теряет базовое чувство защищенности. Коллективное чувство угрозы редко выглядит как открытая паника. Гораздо чаще оно проявляется через общий эмоциональный фон общества. Люди

становятся более раздражительными. Быстрее устают. Труднее расслабляются. Чаще тревожатся за будущее. Живут в режиме скрытой внутренней мобилизации. Даже разговоры меняются. Мир обсуждает тревогу почти как естественную часть повседневности. Подобное состояние усиливается в эпоху непрерывного информационного присутствия.

В прошлом коллективное чувство угрозы обычно формировалось во время войн или масштабных катастроф. XXI век создает более сложную ситуацию. Опасность становится одновременно глобальной и размытой. Человек тревожится из-за конкретной проблемы и из-за самого ощущения нестабильности цивилизации.

Экономические кризисы, политические конфликты, войны, технологическая неопределенность и информационные перегрузки сменяют друг друга. Психика не успевает завершить реакцию на одно напряжение, как появляется следующее.

Коллективное чувство угрозы усиливается реальными событиями и скоростью их распространения. Раньше между событием и эмоциональной реакцией общества существовала дистанция. Сегодня тревога распространяется мгновенно. Социальные сети превращают эмоции в вирусный процесс. Паника, страх, возмущение и напряжение начинают двигаться по миру почти со скоростью сигнала.

Человечество впервые оказалось внутри глобальной нервной системы. Эмоциональное состояние одной части мира

мгновенно влияет на другую. Люди заражаются тревогой через личный опыт и через коллективную атмосферу общества. Психика существует не изолированно, а внутри огромного эмоционального поля цивилизации.

Жизнь в ожидании плохих новостей

Человек почти разучился ждать хорошего. Это звучит жестко, но так меняется эмоциональная атмосфера XXI века. Многие просыпаются утром не с ощущением нового дня, а с внутренней потребностью проверить, что произошло плохого за ночь. Телефон становится первым окном в реальность. Еще не открыв окончательно глаза, человек ищет новости, словно психика заранее готовится к новой угрозе. Это уже не просто привычка. Это особое психологическое состояние цивилизации.

Мозг современного человека привыкает существовать в ожидании ухудшения. Экономические кризисы, войны, эпидемии, социальные конфликты, технологическая тревога, политическое напряжение, катастрофы, рост нестабильности — все это создает ощущение мира, где плохие новости стали естественным продолжением повседневности.

Иногда складывается впечатление, что человечество живет между двумя уведомлениями тревоги. Человек идет на работу, пьет кофе, разговаривает с близкими, смотрит фильм, занимается спортом — и одновременно где-то внут-

ри сохраняется фоновое напряжение, будто в любой момент может произойти что-то неприятное. Психика живет настороженно. Даже спокойствие воспринимается как временное состояние.

Это заметно в цифровую эпоху. Раньше новости входили в день отдельными событиями — утренней газетой, вечерним выпуском, разговором по радио. Между человеком и тревожной информацией существовали естественные паузы. Сегодня новости превратились в непрерывный поток эмоционального давления. Информационная лента никогда не заканчивается. Мир постоянно производит тревогу в режиме реального времени.

Сознание современного человека подключен к глобальной системе тревожных сигналов. Мозг быстро адаптируется к подобной среде. Возникает состояние постоянного ожидания угрозы. Человек начинает автоматически проверять новости не потому, что действительно нуждается в информации, а потому что психика пытается снизить неопределенность. Организм ищет ощущение контроля через постоянный мониторинг реальности. Но происходит противоположное.

Чем больше человек погружается в поток тревожной информации, тем сильнее усиливается внутреннее напряжение. Мозг не получает завершения тревоги. Он получает только следующую порцию неопределенности. Возникает психологический цикл, из которого современному человеку

все труднее выйти.

Тревога заставляет искать информацию. Информация усиливает тревогу. Усиленная тревога снова толкает человека к проверке новостей. Формируется почти зависимое состояние. Многие люди испытывают внутренний дискомфорт, если долго не проверяют информационную ленту.

Человеческий мозг плохо приспособлен к длительному ожиданию угрозы. В прошлом тревога обычно завершалась действием. Человек либо убегал, либо сражался, либо получал подтверждение безопасности. Информационная тревога почти никогда не завершается. Она растягивается на месяцы и годы. Организм находится внутри хронической эмоциональной незавершенности.

Цивилизация усиливает это чувство еще и потому, что плохие новости распространяются значительно быстрее хороших. Алгоритмы информационных платформ устроены так, что эмоционально тревожный контент удерживает внимание эффективнее. Катастрофа, конфликт, скандал, агрессия и страх вызывают более сильную реакцию мозга, чем спокойствие и стабильность. Психика воспринимает тревогу как главный язык окружающего мира.

Это заметно в обществах, живущих внутри длительного эмоционального напряжения. Россия последних лет формирует у многих людей состояние хронического ожидания изменений. Информационная мобилизация, тревога за будущее, эмоциональная усталость, ощущение нестабильно-

сти и постоянное внутреннее напряжение становятся частью повседневной психологии. Люди продолжают жить внешне обычной жизнью, но внутри нервная система остается настороженной. Ожидание плохих новостей воспринимается как нормальное состояние взрослого человека. Психика адаптируется к тревоге настолько глубоко, что спокойствие кажется непривычным. Некоторые люди даже испытывают странное беспокойство, когда слишком долго ничего тревожного не происходит. Организм привыкает жить внутри эмоционального напряжения и ищет подтверждение опасности автоматически.

Психология хронического напряжения

Человеческая психика не создана для того, чтобы долго жить в состоянии тревожной мобилизации. Организм способен выдерживать колоссальное напряжение, если понимает, что у этого напряжения есть конец. Во время опасности нервная система активируется, человек собирается внутренне, мобилизует силы, концентрируется на выживании. После завершения угрозы организм должен вернуться в состояние восстановления. Этот переход от напряжения к расслаблению всегда был естественным биологическим ритмом человеческой жизни. XXI век разрушает этот ритм.

Человек все чаще живет не в острой тревоге, а в хроническом напряжении низкой интенсивности. Люди продол-

жают работать, воспитывать детей, общаться, путешествовать и выполнять повседневные обязанности, пока нервная система остается в скрытой настороженности. Человек может не считать себя тревожным, но его состояние выдают ускоренная речь и реакции, быстрая утомляемость, компульсивная проверка телефона, непереносимость неопределенности, раздражение по мелочам и невозможность полноценно отдыхать.

Иногда человек воспринимает его как нормальную взрослую жизнь. «Сейчас у всех стресс». «Надо держаться». «Такой мир». Подобные фразы принимают форму коллективной психологической адаптации. Общество считает постоянное внутреннее напряжение естественной частью существования. Но нервная система продолжает платить за это цену.

В прошлом тревога обычно имела конкретный источник. Сегодня напряжение создают информационная перегрузка, неопределенность будущего, социальное сравнение, экономическая тревога, скорость жизни, цифровая зависимость и хроническое ощущение нестабильности мира. Психика находится в среде, где напряжение приходит одновременно с разных сторон и закрепляется как постоянный эмоциональный фон.

Человек может даже не думать активно о проблемах, но организм уже живет в режиме настороженности. Тело напряжено. Мысли ускорены. Мозг постоянно сканирует реальность в поисках потенциальной угрозы. Нервная систе-

ма становится гиперчувствительной. Иногда это проявляется через почти незаметные бытовые реакции. Человеку трудно ждать, молчать, долго находиться в тишине и оставаться без телефона. Организм плохо переносит отсутствие стимулов, потому что психика привыкает жить в состоянии постоянной активации.

Разрушительно хроническое напряжение влияет на способность радоваться. Нервная система, долго находящаяся в состоянии тревожной мобилизации, хуже воспринимает положительные эмоции. Мозг переключается в режим контроля угрозы. Внимание автоматически ищет опасность, а не удовольствие. Даже хорошие события переживаются менее глубоко. Возникает ощущение эмоционального притупления жизни. Некоторые люди описывают это очень точно: «Я как будто все время напряжен внутри». В этой фразе скрывается важнейшая психологическая характеристика современного общества. Напряжение перестает быть эпизодом. Оно становится внутренним состоянием личности. Цифровая эпоха усиливает этот процесс почти непрерывно.

Мозг больше не имеет полноценных периодов восстановления. Информация вторгается в психику круглосуточно. Работа проникает в личное пространство. Новости создают ощущение глобальной нестабильности. Социальные сети поддерживают эмоциональное возбуждение. Организм живет так, будто мир постоянно требует реакции. Даже отдых становится напряженным.

Люди едут в отпуск и продолжают проверять новости. Лежат вечером в кровати и бесконечно листают телефон. Организм физически останавливается, но психика продолжает двигаться. Мозг почти никогда не переходит в состояние глубокого внутреннего покоя. Это создает новую форму цивилизационного утомления.

Глава 4. Депрессия как усталость цивилизации

Эпидемия внутреннего истощения

Человек выглядит уставшим даже тогда, когда отдыхает. Люди научились скрывать внутреннее истощение за нормальной социальной жизнью. Они продолжают работать, поддерживать разговоры, публиковать фотографии, ходить в спортзал, строить карьеру и выполнять ежедневные обязанности. Но внутри многих людей растет ощущение эмоциональной опустошенности, будто психика больше не успевает восстанавливаться. Речь идет не об обычной усталости.

Обычная усталость проходит после сна, отпуска или выходного дня. Внутреннее истощение устроено иначе. Человек может физически отдыхать и одновременно чувствовать, что нервная система остается перегруженной. Многие просыпаются уже уставшими. Организм словно перестает возвращаться к состоянию полноценного восстановления. Цивилизация производит тревогу и хроническое психическое истощение.

Депрессия все чаще выглядит не как драматическое страдание, а как медленное эмоциональное выгорание человека внутри перегруженной цивилизации. Это важное изменение.

Классическая депрессия прошлого ассоциировалась с тяжелой тоской, чувством вины, психомоторной заторможенностью и выраженным страданием. Сегодня многие живут в промежуточном состоянии между тревогой, эмоциональным истощением и скрытой депрессивной усталостью. Они продолжают жить. Но перестают чувствовать внутреннюю наполненность этой жизни.

Иногда пациенты описывают свое состояние удивительно одинаково: «У меня больше нет сил радоваться». В этой фразе скрывается одна из главных психологических трагедий XXI века. Психика устает от боли и от самого количества стимулов, эмоций, информации и напряжения, проходящих через нее ежедневно. Мозг почти никогда не отдыхает полностью. Даже ночью сознание остается перегруженным. Сон становится поверхностным. Утро не приносит ощущения обновления. Мозг продолжает перерабатывать тревогу, новости, рабочие задачи, социальные сигналы и внутреннее напряжение. Организм существует в режиме хронического энергетического дефицита.

Даже одиночество перестало быть настоящим одиночеством. Телефон постоянно соединяет человека с внешним миром. Психика больше не имеет защищенного пространства для восстановления. Сознание непрерывно включено в реальность, которая требует внимания, реакции и эмоциональной вовлеченности. Это создает ощущение внутреннего перенасыщения жизнью.

Человеческая психика нуждается в отдыхе тела и в ощущении смысла, устойчивости и внутренней связи с жизнью. Цивилизация создает огромное количество стимулов, удовольствий и возможностей, но все хуже отвечает на вопрос, ради чего человек живет внутри этого бесконечного движения. Возникает форма внутренней усталости — усталости от бессмысленной перегруженности существования.

Люди почти автоматически работают, потребляют, листают ленты, реагируют на уведомления, планируют задачи и выполняют социальные роли. Но внутри накапливается ощущение эмоционального истощения от самой структуры современной жизни. Это видно у молодых поколений.

Подростки и молодые взрослые растут внутри мира, где психика почти никогда не находится в состоянии покоя. Их нервная система формируется под постоянным воздействием цифровой стимуляции, тревоги, социальной конкуренции и информационного давления. Многие испытывают эмоциональное истощение уже в очень раннем возрасте. Человечество впервые сталкивается с поколениями, хронически уставшими психологически еще до середины жизни.

Почему люди перестают чувствовать радость

Люди теряют способность радоваться жизни глубоко. Не внешне улыбаться. Не развлекаться. Не получать короткое

удовольствие от покупки, сериала, еды, поездки или нового уведомления. Речь идет о более тонком и важном переживании — внутреннем чувстве живого эмоционального контакта с жизнью. О способности чувствовать наполненность момента, тепло человеческой близости, внутреннее спокойствие, интерес к миру и простое ощущение, что жить — хорошо.

Цивилизация производит огромное количество удовольствий и одновременно делает человека эмоционально менее способным их переживать. Никогда раньше человечество не имело такого доступа к развлечениям, комфорту, стимуляции и мгновенному удовлетворению желаний. Но на фоне этого изобилия растет ощущение внутренней пустоты, эмоционального истощения и утраты способности чувствовать радость по-настоящему.

Человеческая психика не может бесконечно находиться в состоянии тревоги и одновременно сохранять способность полноценно переживать радость. Нервная система устроена так, что хроническое напряжение снижает эмоциональную чувствительность. Мозг, долго живущий в режиме настороженности, начинает прежде всего искать угрозу, а не удовольствие.

Организм переключается с режима жизни на режим психологического выживания. В подобном состоянии человек перестает полноценно присутствовать в настоящем моменте. Сознание постоянно занято тревогой о будущем, информа-

ционным шумом, внутренним напряжением или бесконечной переработкой стимулов. Радость требует другого состояния психики — спокойствия, внимания, способности замедляться и эмоционально проживать происходящее. Человек все реже бывает в таком состоянии.

Переизбыток стимуляции также лишает человека радости. Человеческий мозг формировался в мире редких удовольствий. Еда, отдых, близость, социальное признание и новые впечатления имели ограниченный характер. Цивилизация создала среду почти непрерывного доступа к удовольствию. Но нервная система быстро адаптируется к избытку стимулов.

Механизм удовольствия снижает чувствительность к постоянному возбуждению: чем больше стимуляции получает человек, тем слабее обычные радости. Короткие видео, яркие изображения, быстрая смена впечатлений и мгновенные реакции постоянно повышают порог возбуждения. Обычная реальность кажется слишком медленной, и человек утрачивает способность радоваться простым вещам.

Разрушительно действует постоянное социальное сравнение. Социальные сети создают пространство, где человек ежедневно сталкивается с чужими образами счастья, успеха, красоты и удовольствия. Психика воспринимает собственную жизнь через призму недостаточности. Даже хорошие события теряют эмоциональную ценность, потому что рядом всегда существует кто-то более успешный, яркий, красивый

или счастливый.

Возникает цивилизация эмоционально уставших людей. Это болезненно отражается на молодых поколениях. Подростки и молодые взрослые растут внутри среды, где удовольствие становится быстрым, кратким и непрерывно стимулируемым. Их нервная система с раннего возраста привыкает к постоянным дофаминовым импульсам цифрового мира.

Есть и более глубокий экзистенциальный уровень этой проблемы. Человек не может долго испытывать радость, если теряет ощущение смысла собственной жизни. Цивилизация создает огромное количество потребления, но значительно хуже отвечает на вопрос, ради чего существует сам человек. Когда жизнь превращается в бесконечное движение между задачами, тревогой, стимуляцией и потреблением, внутри возникает чувство эмоционального опустошения.

Психика устает от поверхностности существования. Многие люди уже не страдают драматически: они перестают чувствовать внутреннюю живость. Это не острая боль, а медленное эмоциональное угасание, при котором жизнь теряет способность вызывать глубокий отклик.

Иногда пациенты описывают это почти шепотом: «Меня больше ничего по-настоящему не радует». В этой фразе скрывается одна из главных психологических проблем XXI века. Цивилизация, обещавшая человеку максимальное количество удовольствия, приводит его к эмоциональному ис-

тощению и утрате способности полноценно переживать счастье.

Психическое выгорание общества

Когда-то выгорание считалось проблемой отдельных профессий. О нем говорили применительно к врачам, спасателям, учителям, военным, сотрудникам кризисных служб — людям, чья работа связана с постоянным эмоциональным напряжением и высокой ответственностью. Предполагалось, что психическое истощение возникает тогда, когда человек слишком долго живет в режиме чрезмерной нагрузки без полноценного восстановления. XXI век меняет масштаб этого явления.

Сегодня выгорание перестает быть состоянием отдельных людей и превращается в эмоциональное состояние целых обществ. Цивилизация создает среду, где многие живут в режиме хронического психического перенапряжения независимо от профессии, возраста или социального положения.

Люди живут на остатках внутренних ресурсов. Выгорание отличается от обычной усталости тем, что отдых перестает полностью восстанавливать человека. Отпуск заканчивается — и через несколько дней снова появляется ощущение внутренней истощенности. Выходные проходят — но нервная система не чувствует настоящего обновления. Организм словно постоянно расходует больше психической энергии, чем

способен восполнить.

Цивилизация ускорилась быстрее, чем психика научилась выдерживать эту скорость. Работа больше не ограничивается рабочим местом. Информация не заканчивается вечером. Социальное давление не исчезает дома. Человек постоянно остается включенным в систему требований, ожиданий, стимулов и тревоги. Даже отдых превращается в форму активности. Человек почти никогда полностью не выключается из реальности. Это создает состояние хронической внутренней перегруженности. Мозг продолжает работать даже в моменты физического покоя. Организм находится в состоянии скрытой мобилизации. Психика экономит эмоциональные ресурсы.

Возникает защитное эмоциональное дистанцирование от жизни. Люди меньше чувствуют, сопереживают и эмоционально вовлекаются — не из равнодушия, а из-за перегрузки психики.

Нервная система пытается выжить за счет снижения чувствительности. Это заметно в информационной среде. Человек ежедневно сталкивается с огромным количеством чужой боли, тревоги, агрессии и трагедий. Войны, катастрофы, кризисы, конфликты, насилие — все это проходит через сознание непрерывным потоком. Если бы психика полноценно проживала каждое подобное событие, она быстро оказалась бы в состоянии эмоционального коллапса. Организм эмоционально притупляется.

Цивилизация производит хронически уставших людей. В крупных городах выгорание подпитывают скорость, шум, конкуренция, информационная перегрузка, социальное давление и отсутствие тишины. Нервная система почти никогда не переходит к глубокому восстановлению.

Человек живет как перегретый механизм. Многие уже не чувствуют себя живыми в полном смысле слова — только функционирующими. Это не острая депрессия, а медленное истощение внутренней энергии.

Общество романтизирует выгорание: постоянная занятость воспринимается как признак значимости, хроническая усталость — как показатель успешности. Культура требует продуктивности, активности, эмоциональной устойчивости и круглосуточной доступности, словно остановка означает слабость. Но психика не выдерживает бесконечной эксплуатации. Организм отвечает бессонницей, тревожными расстройствами, апатией, паническими атаками, утратой мотивации и внутренней пустотой. Выгорание нельзя свести к индивидуальной проблеме: в нем проявляется социальная модель жизни.

Выгорание распространяется коллективно. Люди начинают заражать друг друга усталостью. Раздражением. Эмоциональным истощением. Общество становится психологически перегретым. Даже коммуникация начинает меняться. Разговоры становятся более нервными, быстрыми, поверхностными и напряженными. Человечество хуже переносит

само себя.

Оно развивается медленно. Почти незаметно. Человек привыкает к внутреннему истощению так же, как жители большого города привыкают к постоянному шуму. Исчезает ощущение внутренней легкости жизни. Мир воспринимается прежде всего как источник нагрузки. Однажды человек вдруг понимает, что больше не чувствует ни энергии, ни интереса, ни эмоционального включения в собственную жизнь. Цивилизация создала общество, которое постоянно стимулирует, ускоряет и перегружает психику. Человечество эмоционально выгорает от тяжелых событий и от самого способа существования внутри современной реальности.

Эмоциональное онемение

Люди перестают чувствовать. Не полностью. Не драматически. Не так, как это показывают в фильмах о тяжелой депрессии. Эмоциональное онемение развивается медленно и почти бесшумно. Человек продолжает жить обычной жизнью, но внутри словно снижается глубина эмоционального контакта с миром. Радость становится слабее. Боль — притупленнее. Сопереживание — короче. Даже собственная жизнь воспринимается немного отстраненно.

Психика будто устает чувствовать слишком долго. Эмоциональное онемение редко возникает внезапно. Чаще оно становится защитной реакцией нервной системы на хро-

ническую перегрузку. Когда человек слишком долго живет внутри тревоги, информационного шума, нестабильности и эмоционального перенапряжения, психика снижает чувствительность, чтобы сохранить хотя бы минимальную внутреннюю устойчивость.

Организм защищается от перегрева эмоций через частичное отключение эмоциональной глубины. Человек ежедневно сталкивается с таким количеством чужой боли, тревоги, конфликтов и стимулов, которое человеческая нервная система эволюционно не способна полноценно выдерживать. Новости о войнах сменяются развлекательными видео. Чужие трагедии соседствуют с рекламой и цифровым развлечением. Сознание вынуждено мгновенно переключаться между несовместимыми эмоциональными состояниями.

Эмоциональное онемение принимает форму психологической самообороны. Это проявляется у людей, долго живущих внутри хронического напряжения. Когда нервная система слишком долго остается в состоянии тревожной мобилизации, психика экономит эмоциональную энергию. Человек становится менее восприимчивым к миру. Не потому, что он плохой или бессердечный. Его внутренние ресурсы просто истощаются.

Цивилизация производит эмоционально уставших людей. Иногда пациенты описывают это состояние очень точно: «Я как будто ничего не чувствую по-настоящему». В этих словах скрывается одна из главных психологических проблем

нашего времени. Речь идет не об отсутствии эмоций, а о снижении их глубины. Жизнь перестает затрагивать человека полностью.

Эмоциональное онемение часто остается социально незаметным. Общество обычно замечает человека в острой боли. Но оно почти не замечает человека, который медленно теряет способность чувствовать жизнь глубоко. Подобное состояние может выглядеть как обычная усталость, взросление или «реализм». На самом деле речь нередко идет о хроническом истощении эмоциональной сферы.

Эмоциональное онемение усиливает переизбыток стимулов. Человеческая психика нуждается во времени для эмоциональной переработки переживаний. Цифровая среда практически уничтожает подобные паузы. Человек не успевает полноценно прожить одно эмоциональное событие, как уже получает следующее. Сознание скользит по эмоциям поверхностно.

Человек все чаще боится боли и глубины чувств вообще. Потому что глубина требует энергии, которой у психики становится все меньше. Социальные сети усиливают этот процесс особым образом. Человеческие эмоции превращаются в короткие публичные сигналы. Радость демонстрируется. Грусть публикуется. Сочувствие выражается реакцией или эмодзи. Эмоциональная жизнь становится быстрой, фрагментированной и внешне ориентированной.

Психика привыкает не проживать чувства, а обозначать

их. Настоящее эмоциональное переживание требует тишины, времени и внутреннего контакта с собой. Цифровая эпоха создает противоположную среду — среду непрерывной демонстрации и мгновенной реакции. Многие люди чувствуют себя эмоционально пустыми даже среди огромного количества стимулов и коммуникации.

Потеря смысла в эпоху потребления

Цивилизация научилась удовлетворять огромное количество человеческих желаний. Еда доступна почти мгновенно. Развлечения бесконечны. Информация находится на расстоянии одного касания экрана. Человек может заказать практически любой товар, посмотреть любой фильм, найти музыку, познакомиться с людьми в другой части мира и получить непрерывный поток стимулов, не выходя из дома.

Но в эпоху максимального потребления человечество все чаще сталкивается с ощущением внутренней пустоты. Люди живут значительно комфортнее многих предыдущих поколений и одновременно значительно чаще задаются вопросом: «Зачем все это?» Возникает ощущение, будто цивилизация научилась удовлетворять желания человека, но утратила способность объяснять смысл его существования.

Жизнь напоминает непрерывное потребление стимулов без внутреннего переживания направления. Цивилизация устроена так, что постоянно предлагает человеку новые фор-

мы отвлечения от внутренней пустоты. Если становится тревожно — открой телефон. Если скучно — включи видео. Если тяжело — купи что-нибудь, переключись, развлекись, потребляй новые впечатления. Мир непрерывно стимулирует сознание, не оставляя человеку пространства встретиться с собственными экзистенциальными вопросами. Но вытесненный вопрос о смысле не исчезает. Он проявляется через усталость, апатию, эмоциональное выгорание, тревогу и ощущение внутренней ненужности собственной жизни. Многие люди страдают от перегрузки и от отсутствия ощущения, ради чего вообще продолжается это бесконечное движение.

Подобное состояние острее переживается в цифровую эпоху. Социальные сети создают иллюзию насыщенной жизни. Человек постоянно видит чужие достижения, развлечения, успех, путешествия, красивое потребление и демонстрацию счастья. Но психика чувствует искусственность этого пространства. Возникает ощущение эмоциональной поверхностности существования.

Человек получает огромное количество впечатлений и все меньше внутреннего переживания смысла. Это связано еще и с разрушением долгосрочных смысловых конструкций. В прошлом жизнь человека часто была встроена в более устойчивую систему ценностей: религию, семью, профессию, коллективную идею, историческую миссию, общину, культуру. Даже тяжелая жизнь могла ощущаться осмысленной. XXI

век делает человека значительно более свободным и одновременно значительно более внутренне одиноким.

Цивилизация напоминает систему непрерывного эмоционального отвлечения человека от самого себя. Подобное состояние все чаще переживают молодые поколения. Подростки и молодые взрослые растут внутри мира, где идентичность формируется через цифровое потребление, а не через глубокое проживание собственной жизни. Их психика с раннего возраста существует в пространстве коротких стимулов, поверхностной коммуникации и непрерывного сравнения себя с другими.

Депрессия все чаще оказывается болезнью настроения и болезнью утраченного смысла. Люди чувствуют не просто грусть. Они чувствуют внутреннюю пустоту существования. Ощущение, будто жизнь движется слишком быстро, слишком поверхностно и слишком механически. Многие продолжают функционировать, но теряют эмоциональное ощущение, ради чего продолжается это движение.

Это заметно в обществах, переживающих длительное внутреннее напряжение. Россия последних лет сталкивается с тревогой и эмоциональной усталостью, а также с кризисом внутреннего будущего. Когда общество долго живет в атмосфере неопределенности, напряжения и адаптации, у людей ослабевает ощущение устойчивого жизненного направления. Возникает скрытый экзистенциальный вакуум.

Психика может выдерживать очень многое. Но человеку

крайне трудно жить, если он перестает чувствовать смысл собственной жизни. Цивилизация научилась заполнять каждую секунду человеческого внимания — но все чаще оставляет пустым внутреннее пространство человеческого существования.

Глава 5. Цифровое общество и новая психопатология

Как интернет изменил мышление человека

Интернет изменил не только образ жизни человека. Он начал изменять саму структуру человеческого мышления. Люди привыкли воспринимать интернет как технологию, средство коммуникации, источник информации или развлечения. Но влияние цифровой среды оказалось значительно масштабнее. Интернет начал перестраивать внимание, память, эмоции, восприятие времени, глубину мышления и даже внутреннее ощущение собственной личности.

Сознание живет в режиме постоянного переключения. Это не просто новая привычка. Речь идет о перестройке когнитивной архитектуры психики. Интернет создает среду, где внимание непрерывно дробится. Человек привыкает одновременно держать открытыми десятки информационных потоков. Сообщения, уведомления, короткие видео, новости, комментарии, реклама, рабочие чаты — мозг почти никогда не находится внутри одного устойчивого процесса мышления.

Интернет перестраивает мышление по логике цифрового потока. Это проявляется в изменении отношения к информации. Раньше знание требовало времени. Человек должен был искать книги, читать, размышлять, сопоставлять идеи. Сегодня информация доступна мгновенно. Но вместе с доступностью исчезает глубина внутренней переработки.

Бесконечный поток информации делает мышление поверхностнее и меняет переживание времени. Цифровая среда требует мгновенной реакции: сообщения не прекращаются, ответ ожидается сразу, новые стимулы появляются каждую секунду. Психика усваивает этот ускоренный когнитивный ритм.

Человек мыслит быстрее, но не глубже. Иногда возникает ощущение, что сознание постоянно торопится даже тогда, когда объективной необходимости спешить нет. Мозг утрачивает способность долго находиться внутри сложной мысли без желания переключиться. Это заметно у молодых поколений. Дети и подростки формируют мышление уже внутри цифровой среды. Их внимание с раннего возраста развивается под воздействием коротких стимулов, алгоритмов и непрерывного информационного потока. Для многих из них интернет — не технология, а естественная среда существования психики.

Человечество впервые воспитывает поколения людей, чье сознание формируется внутри алгоритмически организованной реальности. Это создает новую форму психологиче-

ской зависимости. Человек испытывает внутренний дискомфорт без информационного потока. Тишина вызывает беспокойство. Отсутствие стимулов ощущается как скука или пустота. Мозг привыкает к постоянной внешней активации.

Психика теряет способность быть наедине с собой. Раньше одиночество было пространством внутреннего мышления. Сегодня оно часто автоматически заполняется телефоном. Человек перестает оставаться внутри собственных мыслей. Сознание непрерывно подключено к внешнему информационному миру.

Интернет превращается в источник информации и в архитектора внутреннего мира человека. Алгоритмы определяют, что человек видит, читает, обсуждает и эмоционально переживает. Сознание находится внутри персонализированной реальности, которую формируют цифровые системы. Человек все чаще сталкивается не с миром как таковым, а с алгоритмически отобранной версией реальности. Это создает новый тип психического существования.

Человек живет внутри непрерывно управляемого внимания. Его эмоции, страхи, интересы и реакции становятся частью цифровой экономики вовлеченности. Интернет впервые в истории человечества получил возможность не просто передавать информацию человеку, а ежедневно перестраивать сам способ его мышления. Последствия этого процесса человечество только понимает.

Фрагментация внимания

Одна из самых незаметных катастроф XXI века происходит не в политике, не в экономике и даже не в технологиях. Она происходит внутри человеческого внимания.

Человек теряет способность долго удерживать сознание на чем-то одном. Это изменение кажется бытовой мелочью, привычкой цифровой эпохи, обычной рассеянностью. На самом деле речь идет о глубокой перестройке психики, которая меняет само качество человеческого мышления и внутреннего переживания жизни. Внимание — это не просто способность концентрироваться. Это основа сознания. Через внимание человек воспринимает мир, строит память, чувствует эмоции, размышляет, создает смысл и переживает собственную жизнь. То, как устроено внимание, определяет сам способ существования личности.

Интернет и цифровая среда начали дробить внимание человека на огромное количество коротких фрагментов. Мозг почти никогда не остается внутри одного процесса достаточно долго. Человек читает текст — и отвлекается на уведомление. Смотрит фильм — и параллельно проверяет сообщения. Работает — и каждые несколько минут переключается между вкладками, чатами, новостями и социальными сетями.

Психика все хуже переносит длительное удержание фоку-

са. Многие люди замечают, что им трудно читать длинные тексты, спокойно смотреть сложный фильм, долго размышлять или находиться внутри одной мысли без внутреннего импульса переключиться. Внимание ведет себя как нервная система, постоянно ищущая следующий стимул.

Человек получает огромное количество информации и одновременно все хуже чувствует целостность собственного опыта. Психика оказывается переполненной сигналами, но лишенной внутренней глубины переработки происходящего. Фрагментация внимания влияет на память.

Цифровая среда разрушает подобное присутствие. Человек постоянно отвлекается, переключается, реагирует на новые стимулы. Жизнь ощущается ускоренной и плохо запоминаемой. Многие люди говорят: «Я не заметил, как прошел год». В этой фразе скрывается важный психологический механизм. Когда внимание становится раздробленным, сознание хуже фиксирует происходящее. Психика перестает полноценно проживать время.

Фрагментация внимания разрушает способность к внутренней тишине. Раньше человек мог долго находиться внутри собственных мыслей. Гулять. Читать. Смотреть в окно. Размышлять. Психика почти сразу ищет стимул. Телефон. Сообщение. Видео. Новости. Мозг привыкает к состоянию постоянной внешней активации.

Тишина воспринимается как дискомфорт. Сознание теряет способность спокойно существовать без непрерывно-

го информационного сопровождения. Человек перестает выдерживать пространство без стимулов. Фрагментация внимания меняет эмоциональную жизнь.

Глубокие эмоции требуют времени. Любовь. Печаль. Радость. Смысл. Сопереживание. Все сложные человеческие переживания связаны со способностью психики удерживаться внутри состояния достаточно долго. Когда внимание становится дробным, эмоции тоже становятся короткими и поверхностными. Человек быстро реагирует и быстро забывает.

Даже трагедии живут внутри сознания несколько часов или дней, прежде чем их вытесняет следующий информационный поток. Психика теряет способность к длительному эмоциональному переживанию. Возникает культура эмоциональной фрагментации. Это болезненно отражается на детях и подростках. Их внимание формируется уже внутри среды постоянного переключения стимулов. Короткие видео, мгновенные реакции, алгоритмически организованный поток контента создают новую архитектуру сознания.

Клиповое сознание

Человек все реже мыслит непрерывно. Сознание XXI века работает как бесконечная лента коротких фрагментов. Изображения. Заголовки. Короткие видео. Быстрые эмоции. Обрывки мыслей. Несколько секунд внимания — и мгновенное

переключение на следующий стимул. Мир воспринимается не как целостная картина, а как поток быстро сменяющихся впечатлений. Так формируется клиповое сознание.

Речь идет не просто о новой привычке потребления информации. Меняется сама структура восприятия реальности. Сознание привыкает к коротким смысловым единицам и хуже переносит все, что требует длительного внимания, внутреннего усилия и медленного размышления. Человек живет внутри фрагментов. Короткий ролик. Заголовок новости. Несколько секунд музыки. Фраза. Мем. Эмоциональный импульс. Новый стимул. Новое переключение. Психика привыкает к непрерывной смене информационных кадров. Мозг словно перестраивается под ритм цифрового потока.

Мозг перегружен короткими импульсами. Заголовки заменяют анализ. Эмоциональные реакции преобладают над размышлением. Человек все чаще знает, что произошло, но значительно хуже понимает, почему это произошло и как связано с общей картиной реальности. Клиповое сознание меняет мышление и эмоциональную жизнь.

Глубокие чувства требуют внутреннего времени. Настоящее сопереживание невозможно за несколько секунд. Осмысление боли, любви, утраты, радости или смысла требует медленного эмоционального проживания. Цифровая среда создает противоположный ритм — быстрый, поверхностный и непрерывно прерываемый. Человек переживает эмоции короткими вспышками.

Трагедия вызывает мгновенную реакцию — и почти сразу вытесняется следующим стимулом. Радость становится кратковременной. Внимание не успевает закрепляться внутри переживания. Психика скользит по эмоциональной поверхности жизни. Клиповое сознание снижает способность человека выдерживать сложность.

Сложная мысль требует терпения. Сложная книга требует усилия. Сложный человек требует внутреннего внимания. Цифровая эпоха приучает психику к противоположному — к быстрой смене стимулов и упрощенному восприятию реальности. Возникает культура ускоренного понимания.

Клиповое сознание легче поддается манипуляции. Когда внимание не задерживается достаточно долго, человеку труднее критически осмысливать информацию. Эмоция управляет восприятием быстрее, чем мышление успевает включиться полностью. Цивилизация переходит от культуры размышления к культуре мгновенной реакции. Это проявляется у молодых поколений. Подростки и дети формируют сознание внутри среды, где короткий контент становится основной формой восприятия мира. Их внимание развивается в пространстве быстрых переключений, высокой скорости стимуляции и постоянного обновления информационного потока.

Жизнь превращается в поток мгновений без глубокой внутренней связи между ними. Это влияет даже на ощущение собственной личности. Раньше идентичность строилась

через длительный внутренний опыт, память, размышление и проживание собственной биографии. Цифровая эпоха делает сознание более фрагментированным и ситуативным. Человек существует в режиме постоянного переключения между ролями, эмоциями и информационными потоками. Психика теряет чувство внутренней непрерывности.

Информационная зависимость

Человек XXI века боится остаться без информации так же, как человек прошлого боялся остаться без связи с племенем. Это может звучать преувеличенно, но психика действительно воспринимает постоянный информационный поток как жизненно необходимую среду существования. Телефон давно перестал быть просто устройством. Он стал продолжением нервной системы. Многие люди испытывают почти физическое беспокойство, если рядом нет доступа к новостям, сообщениям, социальным сетям или цифровому потоку информации. Человек редко остается психически один. Даже когда он находится в полной тишине, сознание продолжает быть подключенным к миру через экран. Организм привыкает к непрерывной стимуляции. Возникает состояние, при котором отсутствие информации воспринимается как эмоциональный дискомфорт. Это и есть одна из главных зависимостей XXI века. Общество почти не воспринимает ее как зависимость. Человек, постоянно проверяющий телефон, вы-

глядит абсолютно нормальным. Бесконечное обновление новостной ленты считается частью повседневности. Люди могут десятки и сотни раз в день автоматически брать в руки телефон, даже не осознавая самого импульса.

Информация действует на мозг как форма непрерывного психологического возбуждения. Каждое новое сообщение, уведомление, новость или короткий стимул создает микровспышку ожидания. Нервная система живет в режиме постоянного поиска следующего сигнала. Мозг привыкает к коротким дофаминовым импульсам, связанным с новизной и эмоциональной реакцией. Цифровая среда идеально приспособлена для эксплуатации этой особенности психики. Алгоритмы непрерывно поддерживают ощущение незавершенности. Лента обновляется бесконечно. Следующая новость уже ждет. Следующее видео начинается автоматически. Следующий эмоциональный стимул появляется раньше, чем сознание успевает остановиться.

Чем больше человек погружается в цифровой поток, тем сильнее нервная система остается возбужденной. Мозг почти никогда не получает периода полного психологического покоя. Информация перестает быть инструментом и становится средой существования психики. Опасна эмоциональная сторона этой зависимости.

Человек зависит не просто от информации, а от эмоционального возбуждения, которое она вызывает. Это создает состояние хронической внутренней перегрузки. Психика

оказывается втянутой в бесконечный цикл стимуляции. Тревога вызывает потребность проверять информацию. Информация усиливает тревогу. Усиленная тревога снова заставляет искать новые сигналы. Возникает замкнутый психологический круг.

Информационная зависимость меняет даже ощущение времени. Сознание привыкает к непрерывной смене стимулов. Медленность вызывает раздражение. Ожидание становится психологически трудным. Мозг требует постоянной новизны. Возникает ощущение внутреннего беспокойства при отсутствии внешней активации. Подобная зависимость сильнее всего влияет на молодые поколения. Дети и подростки формируют психику внутри среды, где информация присутствует непрерывно с раннего возраста. Их внимание развивается под воздействием бесконечного цифрового потока. Многие из них никогда не переживали длительного состояния информационной тишины.

Человечество впервые воспитывает поколения людей, для которых отсутствие стимулов воспринимается как психологически некомфортное состояние. Информационная зависимость разрушает способность человека к внутренней автономии. Сознание попадает в зависимость от постоянного внешнего потока. Человек все хуже выдерживает собственное внутреннее пространство без стимуляции.

Психика живет в режиме непрерывного потребления сигналов. Но человеческий мозг не был создан для бесконеч-

ного информационного контакта. Нервная система нуждается в паузах, тишине, медленности и возможности внутреннего восстановления. Цифровая цивилизация почти уничтожает подобные состояния. Человек оказывается в странной ловушке. Он устает от информации. Но уже не может без нее жить спокойно. Цивилизация создает новую форму зависимости — зависимость не от вещества, а от самого ощущения постоянной подключенности к бесконечному цифровому потоку реальности.

Цифровая усталость

Человек устает не только от работы, людей и проблем. Он устает от самого факта постоянного присутствия в цифровой реальности. Еще совсем недавно технологии воспринимались прежде всего как облегчение жизни. Интернет обещал свободу информации. Смартфоны — удобство. Социальные сети — близость между людьми. Цифровая эпоха казалась пространством новых возможностей и расширения человеческого опыта. Но выяснилось, что постоянная цифровая подключенность имеет психологическую цену.

Человек почти никогда не выходит из информационного пространства. Работа, новости, общение, развлечения, тревога, социальное сравнение, реклама, уведомления и поток стимулов сопровождают психику непрерывно. Организм живет так, будто сознание больше не принадлежит только само-

му человеку. Психика оказывается постоянно открытой миру. Это создает совершенно новый тип усталости — цифровую усталость. Не физическое истощение и не обычное переутомление, а ощущение внутренней перегруженности сознания от бесконечного количества сигналов, которые мозг вынужден перерабатывать ежедневно.

Человек получает за день больше информации, чем психика человека прошлого иногда получала за месяцы. Нервная система не успевает полноценно адаптироваться к подобному объему стимуляции. Даже когда сознание перестает осознавать перегрузку, мозг продолжает работать в режиме постоянной обработки информации. Психика почти никогда не находится в состоянии настоящей паузы.

Проблема в том, что цифровая среда разрушает естественные границы между внутренней жизнью человека и внешним миром. Раньше существовали периоды недоступности. Вечер. Ночь. Выходные. Дорога. Одиночество. Пространство тишины. Сегодня человек остается подключенным практически всегда. Работа вторгается в дом. Новости — в отдых. Социальное давление — в личную жизнь. Телефон становится постоянным источником психической активации.

Опасна невидимость цифровой усталости. Люди часто не понимают, почему чувствуют себя эмоционально истощенными. Они вроде бы не выполняли тяжелую физическую работу. Не переживали острой трагедии. Но внутри возника-

ет ощущение психической исчерпанности. Мозг словно перегрет постоянной активностью. Иногда пациенты описывают это удивительно точно: «Я устал от информации». В этой фразе скрывается одно из ключевых состояний современной эпохи. Человеческая психика не предназначена для непрерывного контакта с глобальным потоком стимулов. Нервная система нуждается в завершенности, тишине и периодах восстановления. Цифровая цивилизация уничтожает подобные пространства.

Возможность не реагировать непрерывно. Культура делает подобные состояния все более редкими. Цифровая усталость меняет даже восприятие собственного тела. Люди чувствуют хроническое напряжение, поверхностную усталость, снижение концентрации, раздражительность, внутреннее беспокойство и ощущение невозможности полноценно восстановиться. Организм словно постоянно остается слегка перевозбужденным. Внимание с трудом переносит цифровую перегрузку. Сознание непрерывно переключается между задачами, сообщениями, новостями и стимуляцией. Каждое переключение требует энергии. Мозг истощается не от глубокой работы, а от постоянной фрагментации внимания.

Цифровая усталость воспринимается как нормальное состояние взрослой жизни. Люди привыкают быть внутренне перегруженными. Привыкают к рассеянности. К постоянной усталости. К невозможности долго концентрироваться. Об-

щество адаптируется к психическому перенапряжению как к естественной части современной реальности. Но нервная система продолжает истощаться. Тревожно это выглядит у молодых поколений. Дети и подростки с раннего возраста существуют внутри среды непрерывной стимуляции. Их психика формируется без полноценного опыта информационной тишины. Мозг развивается в условиях постоянной цифровой активности.

Алгоритмы как новые архитекторы психики

Человечество долго считало, что технологии — это инструменты. Телефон помогал говорить. Компьютер — работать. Интернет — искать информацию. Человек воспринимал себя главным субъектом цифрового мира, а технологии — нейтральной средой, которой он управляет по собственной воле. Но XXI век меняет эту конструкцию. Алгоритмы перестают быть просто техническими механизмами. Они начинают незаметно формировать внимание, эмоции, желания, страхи, мировоззрение и даже внутреннее состояние человека. Психика все чаще развивается не самостоятельно, а внутри среды, которую непрерывно организуют цифровые системы.

Человечество впервые столкнулось с искусственной средой, способной ежедневно перестраивать человеческое со-

знание. Это произошло почти незаметно. Человек открывает телефон утром и считает, что самостоятельно выбирает информацию. Но в реальности он уже находится внутри алгоритмически сконструированного пространства. Алгоритмы решают, какие новости он увидит, какие эмоции испытает, на чем задержится внимание, что вызовет тревогу, раздражение, возбуждение или чувство социальной неполноценности.

Человек все чаще живет не в объективной реальности, а в персонализированной цифровой версии мира. Это фундаментально меняет психику. Раньше внутренний мир человека формировался через семью, культуру, образование, книги, живое общение и личный опыт. Сегодня огромную часть эмоционального и когнитивного пространства организуют алгоритмы цифровых платформ. Сознание находится внутри среды, которая непрерывно изучает его слабости.

Алгоритмы знают, что удерживает внимание человека дольше всего. Что вызывает тревогу. Что провоцирует эмоциональную реакцию. Какие темы заставляют возвращаться к экрану снова и снова. Цифровые системы учатся понимать человеческую психику иногда быстрее, чем человек понимает самого себя. Это создает совершенно новый тип психологической власти.

Человек может считать свои реакции полностью самостоятельными, не замечая, насколько сильно алгоритмы формируют саму структуру его эмоционального опыта. Возму-

щение, тревога, социальное сравнение, чувство недостаточности, эмоциональная зависимость от реакции окружающих — все это становится частью цифрово организованной психологии.

Возникает цивилизация персонализированного воздействия на психику. Это влияет даже на ощущение собственной личности. Человек теряет понимание того, какие желания действительно принадлежат ему самому, а какие были сформированы цифровой средой. Алгоритмы все глубже проникают в пространство человеческой идентичности. Сознание становится частично внешне управляемым.

Подростки растут внутри мира, где алгоритмы с раннего возраста участвуют в формировании самооценки, внимания, эмоциональных реакций и представлений о реальности. Их психика развивается в среде непрерывной цифровой обратной связи.

Лайки, просмотры, реакции и алгоритмическое одобрение воспринимаются как реальные показатели собственной ценности. Это создает новую форму психологической зависимости. Человек существует ради собственной жизни и ради алгоритмически организованного внимания окружающих.

Цивилизация превращает психику в объект постоянной цифровой модификации. Этот процесс остается почти невидимым. Люди чувствуют тревогу, раздражение, эмоциональное истощение и внутреннюю нестабильность, но редко свя-

зывают это с самой архитектурой цифровой среды. Между тем алгоритмы перестраивают ритм мышления, эмоциональную глубину, внимание и даже способность человека к внутреннему покою.

ЧАСТЬ II СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА

Глава 6. Социальные сети как фабрика тревоги

Психология постоянного сравнения

Социальные сети изменили не только коммуникацию между людьми. Они изменили сам способ, которым человек смотрит на собственную жизнь. Раньше сравнение было ограничено естественными рамками человеческого существования. Человек сопоставлял себя с соседями, коллегами, родственниками, знакомыми, людьми своего города или социальной среды. Психика эволюционно была рассчитана на такую локальную систему социальных ориентиров. Даже зависть, чувство неполноценности или стремление к признанию существовали внутри относительно ограниченного пространства. Цифровая эпоха разрушила эти границы.

Социальное сравнение — один из древнейших механизмов человеческой психики. Для человека прошлого положение внутри группы определяло безопасность, доступ к ре-

сурсам, отношениям и социальному признанию. Эволюционно мозг чрезвычайно чувствителен к собственному статусу среди окружающих людей. Социальные сети превратили этот механизм в круглосуточную систему психологического давления.

Разрушительно то, что цифровое сравнение никогда не заканчивается. В реальной жизни человек мог выйти из социальной среды, остаться один, отвлечься, переключиться на физическую реальность. Цифровая эпоха помещает конкуренцию прямо внутрь кармана. Мир постоянно напоминает человеку о чужом успехе и собственной недостаточности. Возникает ощущение, будто кто-то всегда живет лучше. Лучше выглядит. Больше зарабатывает. Счастливее. Успешнее. Интереснее. Спокойнее. Любимее.

Социальные сети создали новую форму массовой психологической сцены, где человек непрерывно сравнивает свою внутреннюю реальность с чужими внешними образами. Это сравнение почти всегда оказывается проигрышным.

Потому что человек сравнивает собственную тревогу, усталость, сомнения, одиночество и несовершенство с чужой тщательно отредактированной витриной жизни. Психика не успевает рационально анализировать искусственность цифровых образов. Она реагирует эмоционально и биологически. Мозг живет внутри хронического ощущения собственной недостаточности.

Подростки и молодые взрослые растут внутри среды, где

самооценка формируется под постоянным воздействием чужих цифровых образов. Их психика практически не знает мира без непрерывного социального сравнения. Для многих из них чувство «я недостаточно хорош» становится фоновым состоянием личности.

Красота, молодость, успешность и счастье превращаются в бесконечный визуальный поток, создающий ощущение недостижимого стандарта жизни. Психика живет в режиме постоянной внутренней оценки себя. Причем эта оценка почти никогда не завершается. Социальные сети устроены так, чтобы сравнение продолжалось бесконечно. Следующий человек. Следующая фотография. Следующая жизнь, выглядящая лучше собственной. Алгоритмы непрерывно подбрасывают новые объекты для социальной тревоги.

Психология постоянного сравнения разрушает способность человека чувствовать благодарность за собственную жизнь. Внутреннее внимание перестает быть направленным на проживание реальности и все чаще сосредотачивается на оценке собственного положения относительно других.

Человек живет не внутри своей жизни, а внутри бесконечной социальной шкалы. Это создает хроническое напряжение психики. Даже успех перестает приносить устойчивое удовлетворение, потому что рядом всегда существует кто-то успешнее. Даже красота перестает успокаивать, потому что цифровая среда постоянно предлагает новые стандарты привлекательности. Даже счастье кажется недостаточным. Пси-

хика находится в состоянии непрерывной эмоциональной конкуренции.

Идеальная жизнь других людей

Социальные сети создали новую форму человеческого страдания — ежедневное наблюдение за чужим счастьем. Причем не за настоящим счастьем, а за его тщательно смонтированной цифровой версией. Человек просыпается и почти сразу попадает в пространство идеально освещенных лиц, красивых тел, успешных карьер, путешествий, счастливых отношений, дорогих интерьеров, правильного питания, вдохновляющих мыслей и бесконечной демонстрации эмоционально успешной жизни. Лента социальных сетей напоминает глобальную выставку чужого благополучия.

Психика не умеет спокойно существовать внутри подобной среды. Человеческий мозг устроен так, что автоматически сравнивает себя с окружающими. Но раньше человек видел реальных людей — уставших, несовершенных, тревожных, иногда раздраженных, иногда грустных. Реальная жизнь всегда содержала в себе трещины. Цифровая эпоха научилась скрывать эти трещины почти полностью. Социальные сети показывают не жизнь.

Они показывают эмоционально отредактированную витрину существования. Человек фотографирует не одиночество, а красивый вечер. Не тревогу, а улыбку. Не семейный

конфликт, а счастливый момент за столом. Не внутреннюю пустоту, а путешествие. Не депрессию, а хорошо подобранный кадр жизни. Возникает коллективный спектакль благополучия, внутри которого почти каждый человек чувствует себя менее счастливым, чем остальные.

Люди массово демонстрируют счастье и одновременно массово чувствуют внутреннюю неудовлетворенность собственной жизнью. Психика воспринимает чужую цифровую реальность как объективную норму существования. Человек смотрит на ленту социальных сетей и приходит к ощущению, будто все вокруг живут ярче, насыщеннее и счастливее него самого.

Возникает чувство собственного эмоционального отставания от мира. Проблема в том, что идеальная жизнь других людей никогда не заканчивается. Раньше человек мог выйти из социальной среды и вернуться к собственной реальности. Сегодня сравнение продолжается круглосуточно. Пока человек лежит ночью в кровати, мир продолжает демонстрировать ему чужую молодость, успех, любовь и удовольствие.

Обычная жизнь начинает проигрывать алгоритмически усиленному счастью. Это меняет само восприятие реальности. Человеку труднее чувствовать ценность повседневных вещей. Медленного вечера. Простого разговора. Тишины. Спокойствия. Реальная жизнь не может конкурировать с бесконечным потоком визуально идеализированных образов. Социальные сети создают у психики искаженное пред-

ставление о норме человеческого существования.

Люди думают, что счастье должно быть непрерывным, ярким, визуально красивым и постоянно подтверждаемым внешним вниманием. Но настоящая человеческая жизнь устроена иначе. Она включает скуку, тревогу, усталость, одиночество, внутренние кризисы, сомнения и периоды эмоциональной пустоты. Цифровая среда почти не показывает эту сторону существования.

Многие люди уже не способны просто жить — они постоянно оценивают качество своей жизни относительно чужих цифровых образов. Психика находится внутри бесконечной системы эмоциональной самооценки. Человек редко чувствует себя достаточным. Недостаточно красив. Недостаточно успешен. Недостаточно интересен. Недостаточно счастлив. Недостаточно любим. Причем эти ощущения часто возникают даже у объективно благополучных людей. Цифровая эпоха делает внутреннее удовлетворение почти недостижимым состоянием, потому что рядом всегда существует более яркая версия чужой жизни. Это болезненно отражается на молодых поколениях.

Сознание попадает в зависимость от визуального одобрения существования. Даже счастье переживается неполноценно, если его нельзя показать, сфотографировать или получить на него реакцию окружающих. Психика все сильнее смещается от внутреннего переживания к внешней демонстрации. Это создает страшное ощущение внутреннего оди-

ночества среди бесконечной цифровой коммуникации. Потому что многие одновременно участвуют в коллективной игре под названием «у меня все хорошо», скрывая за этой витриной тревогу, усталость, страхи, эмоциональное выгорание и ощущение собственной внутренней пустоты. Социальные сети превратили человечество в общество взаимного наблюдения за чужим счастьем.

Цифровая зависть

Зависть существовала всегда. Человек прошлого тоже сравнивал себя с другими, переживал чужой успех, болезненно воспринимал превосходство соседа, коллеги или более удачливого члена сообщества. Но цифровая эпоха изменила сам масштаб этого переживания. Социальные сети превратили зависть из эпизодической человеческой эмоции в постоянный психологический фон существования миллионов людей. Человек живет внутри непрерывного визуального контакта с чужими преимуществами.

Чужая красота. Чужая молодость. Чужие путешествия. Чужие отношения. Чужие деньги. Чужой успех. Чужая уверенность. Чужая счастливая жизнь. Лента социальных сетей устроена так, будто мир непрерывно демонстрирует человеку все то, чего ему самому не хватает. Психика существует в состоянии хронического эмоционального сравнения.

Но цифровая зависть отличается от классической зависти

прошлого одной важной особенностью. Она редко осознается напрямую. Человек не говорит себе: «Я завидую». Вместо этого возникает смутное внутреннее напряжение, чувство собственной недостаточности, тревога, раздражение, ощущение отставания от жизни или странная неудовлетворенность собой.

Мозг не успевает помнить, что видит не реальность, а ее тщательно отредактированную витрину. Социальные сети показывают не повседневную жизнь человека, а эмоционально усиленные фрагменты существования. Лучшие моменты. Лучшие ракурсы. Лучшие события. Лучшие версии личности. Но психика воспринимает этот поток как объективную картину мира.

Психика находится внутри среды, где чувство собственной недостаточности постоянно поддерживается алгоритмами. Цифровая культура построена на демонстрации желаемой жизни. Человек становится одновременно зрителем и участником огромного глобального спектакля успешности. Люди бессознательно соревнуются достижениями и самим образом жизни.

Цифровая зависть сильнее всего влияет на способность человека чувствовать удовлетворение собственным существованием. Даже хорошие события переживаются неполноценно. Радость быстро отравляется сравнением. Человек получает повышение — и сразу видит кого-то успешнее. Едет в отпуск — и сталкивается с чужими более красивыми пу-

тешествиями. Влюбляется — и бессознательно сравнивает свои отношения с цифровыми образами идеальной любви. Психика перестает переживать жизнь напрямую. Она постоянно оценивает ее относительно других. Это рождает хроническую внутреннюю неудовлетворенность. Человек живет значительно лучше многих предыдущих поколений и одновременно чувствует себя эмоционально беднее. Потому что цифровая среда создает ощущение, будто нормой является не обычная человеческая жизнь, а непрерывное визуальное счастье.

Цифровая зависть разрушает способность человека радоваться за других искренне. Психика устает от постоянного социального сравнения. Чужой успех воспринимается не как вдохновение, а как напоминание о собственной недостаточности. Люди становятся эмоционально напряженными внутри пространства чужого благополучия.

Их психика формируется внутри среды, где социальное сравнение происходит непрерывно с раннего возраста. Для многих молодых людей самооценка почти полностью зависит от того, насколько их жизнь соответствует цифровым стандартам привлекательности и успеха. Они растут в мире, где быть обычным становится почти психологически стыдно.

Страх быть забытым

Человек XXI века боится не только одиночества. Он боит-

ся исчезновения из внимания других людей. Социальные сети создали мир, где человеческое существование измеряется видимостью. Пока человека замечают — он словно существует. Пока на него реагируют — он чувствует подтверждение собственной значимости. Пока его фотографии смотрят, сообщения читают, истории оценивают и публикации комментируют, психика получает ощущение социального присутствия. Но цифровое внимание крайне нестабильно.

Лента обновляется каждую секунду. Новые лица вытесняют старые. Новые события перекрывают предыдущие. Алгоритмы непрерывно перераспределяют человеческое внимание, превращая его в самый дефицитный ресурс современной цивилизации. Возникает новое коллективное переживание — страх быть забытым.

Раньше человеку было достаточно существовать внутри своей семьи, сообщества, профессии или круга общения. Его присутствие в мире подтверждалось реальными отношениями и устойчивыми социальными связями. Сегодня многие бессознательно ищут подтверждение собственного существования через цифровую видимость.

Человек все чаще ощущает себя существующим настолько, насколько он присутствует в информационном пространстве. Это глубоко меняет психику. Люди тревожатся, если на сообщения долго не отвечают. Испытывают внутреннее напряжение от отсутствия реакции на публикацию. Проверяют просмотры, лайки, комментарии и статистику внимания

почти автоматически. Даже кратковременное выпадение из цифрового потока иногда вызывает странное ощущение социальной тревоги.

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.