**Угрозы здоровью пользователя Интернет**

Чрезмерное, неконтролируемое и необдуманное использование Интернета может вызвать угрозы психическому здоровью пользователей. Угрозы психическому здоровью пользователя интернета:

* информационная перегрузка от распространение информации с воздействием на психику;
* отчуждение от реальности.

 Основной проблемой обеспечения психологической безопасности, в первую очередь психологического здоровья пользователей компьютерных и сетевых технологий, стала проблема информационной (когнитивной) перегрузки. Специфика гипертекстового формата представления информации привела к возникновению у пользователя Интернета особого психологического феномена, получившего название «проблема потери ориентации в гиперпространстве» (англ. Lost in hyperspace problem).

Этот психологический феномен проявляется в том, что пользователь не может локализовать свое местонахождение в информационном пространстве веб-сайта, он постоянно возвращается к одним и тем же материалам, не понимает, куда ему надо обращаться за нужной информацией (даже если подозревает, что она существует где-то в исследуемом гипертекстовом пространстве), не знает, как вернуться к ранее просмотренным темам, забывает начальные мотивы своего поиска и содержание просмотренных веб-страниц и т.п.

Потеря ориентации в гиперпространстве часто ведет к потере смысловых связей между просмотренными материалами, и почти всегда вызывает крайне поверхностное восприятие их содержания. Второй, не менее существенной проблемой является бесконтрольное распространение в сети информации, которая может нанести психологическую травму или спровоцировать пользователя на совершение любых противоправных действий.

Для решения этих проблем достаточно успешно ведутся работы по совершенствованию различных видов пользовательского интерфейса, а также по созданию приложений, способных фильтровать информационный поток по заданным наборам параметров.

У отдельных пользователей Интернета, которые тратят сеть много времени, наблюдается эффект отчуждения от социального окружения. Известны случаи, когда интенсивное применение Интернета приводит к сужению социальных связей вплоть до одиночества, сокращение семейного общения и даже к развитию депрессивных состояний.

Существуют и другие данные, свидетельствующие о негативном влиянии Интернета на индивидуальную и групповую психическую деятельность. Например, было доказано, что использование Интернета может способствовать аутизации детей и подростков, вести к нарушениям в процессах их социальной адаптации и тому подобное. Специалисты-психологи отмечают сложные взаимоотношения человеческой психики с феноменом виртуальной реальности (англ. MUD — Multi-User Dimensions), о возможной связи виртуального мира с проблематикой измененных состояний сознания, неконтролируемой психологической зависимости от Интернета, которая приобретает болезненные формы.

Психологическую опасность представляет захват ролевыми играми в Интернете, их возможной связи с асоциальным поведением, психологическая мотивация использования аватара как попытку изменить свою идентичность или создавать множественную сетевую идентичность и тому подобное. Опасностей психологического влияния Интернета на человека можно избежать через самоконтроль времени работы в Интернете, развитие умения ставить цели, задачи и осуществлять предметный поиск сведений в Интернете. А проблемы, которые уже возникли из-за необдуманного использования Интернета, важно обсуждать с родителями и психологами.