

Современные информационные технологии из жизни молодежи совсем исключить невозможно, однако необходимо оградить их от информации, которая негативно влияет на психику. Подрастающему поколению сложно различить истину от обмана, понять настоящие жизненные ценности, из-за этого они неправильно воспринимают информацию из интернета, компьютерных игр, которая разрушает духовно-нравственные ценности.

Родители в жизни ребёнка являются его главными авторитетами; на них накладывается основная ответственность за его развитие. Поэтому то, как развивается ребёнок, зависит полностью от них. Важно вовремя заметить его задатки и способности, найти опытного педагога для полноценного развития своего ребёнка. Отсюда следует главная общая задача, которая ставится перед родителями и педагогами - воспитывать в молодёжи духовно-нравственные ценности и развивать их способности.

Специалисты по данной теме разработали специальные меры по профилактике:

родители должны устанавливать требования к использованию интернета;

устанавливать специальные программы, которые будут контролировать действия детей в интернете;

показать возможности работы в интернете (получать необходимую информацию, развиваться интеллектуально).

Работа над этим вопросом должна проходить в масштабном объёме при

регулярном исполнении; должно осуществляться сотрудничество между родителями и педагогами, а также в работе со специалистами, занимающимися развитием способностей детей.

Таким образом, в настоящее время информационные технологии дают современной молодежи большие возможности в освоении новых знаний, которые были недоступны ещё несколько лет назад. Наряду с этим, данные возможности влияют и отрицательно на несформированную психику молодежи. На мой взгляд, необходимо грамотно объяснить важность и значение в нашей жизни информационных технологий, возможности, которые они открывают. Не допускать переход реального общения молодежи между собой в виртуальное.

Список литературы

- 1.Александров Р.Ю. Социально-философские аспекты развития молодежной субкультуры / Р.Ю. Александров // Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2008. - N 5. - С. 77-81.
2. Балла О. Человек Возможный: Компьютерная игра как этап в истории человека /О.Балла.//Знание-сила.- 2012.-N8.-С. 23-31.
- 3.Гриджин М.М. «Проблемы влияния информационных технологий на молодёжь» / М.М. Гриджин // Власть. - 2007. - N 9.
- 4.Кастельс М. Галактика Интернет: размышления об Интернете, бизнесе и обществе.- Екатеринбург, У- Фактория, 2014.
- 5.Шпицберг А. И. Влияние информационных технологий на деятельность современного общества // Молодой ученый. — 2014. — N 6.2. — С. 81-83. — URL <https://moluch.ru/archive/65/10857/>

УДК 159.9

Федотова М.Н.

МГПИ им. М.Е. Евсевьева, Саранск

ПСИХОСОМАТИКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ

В данной статье речь идёт о влиянии психосоматики на здоровье человека, о влиянии его мыслей на своё здоровье. Показана актуальность данной проблемы в современном мире. Приведены примеры болезней, вызванных теми или иными внутренними проблемами.

Наше тело является сложнейшим механизмом, который чувстви-

тельно реагирует не только на внешние, но и внутренние факторы.

Философы Древней Греции считали, что душа человека прямо влияет на его тело. Именно поэтому в самом начале развития медицины к лечению любого заболевания человека подходили с позиции единства души и тела.

Демокрит писал о том, что люди вымалывают своё здоровье у Бога, но не знают, что они сами могут влиять на своё здоровье.

В современном мире психосоматикой называют направление в медицине, которое изучает взаимосвязь заболеваний и психологии души. С другой стороны, психосоматикой называют собственные проблемы человека со здоровьем, которые вызваны психологическими проблемами.

Луиза Хей писала о том, что каждая болезнь обязательно имеет психологические корни, но это далеко не так: заболевание может быть у любого, даже самого душевно здорового человека. В данной ситуации все зависит от настроения самого человека: если он хочет быть здоровым, то будет!

Болезни с психологической причиной по результатам исследования возникает у женщин и пожилых людей. Для того, чтобы заболеть ребёнку, ему нужно приложить достаточно большие усилия. Причина заболеваний у пожилого человека достаточно простая - достаточно перестать хотеть быть здоровым, перестать заботиться о своём здоровье. Дети и большинство взрослых людей заболевают тогда, когда им выгодно.

Психологической причиной и психологическим фактором в возникновении болезней на сегодняшний день мало кто отрицает, весь вопрос в значимости этого фактора.

Существует целый ряд болезней, вызванных теми или иными внутренними проблемами и переживаниями, среди которых выделяют:

- головная боль возникает вследствие чрезмерного напряжения, озабоченности результатом, из-за переживаний по мелочам и частой спешки;
- боль в шеи возникает от внутренней разъедающей обиды на окружающих, в том числе и на самого себя; вследствие непросщения кого-либо и себя;
- боль в плечах символизирует о том, что человек носит тяжёлую эмоциональ-

ную нагрузку, находится под большим эмоциональным давлением;

- боль в верхней части спины говорит об отсутствии у человека эмоциональной поддержки, о недооценивании самого себя;
- боль в нижней части спины о заикленности на деньгах и страхе их потерять;
- боль в локтях указывает на недостаток гибкости, на упорное нежелание идти на компромисс;
- кисти рук болят от недостатка дружеского общения;
- боль в бедрах говорит о боязни человека к переменам;
- боль в коленях указывает на эгоистичное самонадеяние;
- боль в голени говорит о ревности.

Психологи в решение заболеваний с психологическим фактором пришли к выводу: каждому человеку необходимо в первую очередь принять, полюбить себя, научиться прощать не только окружающих, но и самого себя. Начать внимательно относиться к окружающим и не держать на людей зла и обиды. Общаться, улыбаться и быть здоровым!

Для того, чтобы добиться наиболее высоких результатов в лечении психосоматики, необходима не только врачебная, но и психологическая помощь. В таком случае, психологические приёмы будут основным методом, который направлен на улучшение состояния здоровья человека.

Список литературы

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и применение. - М.: Ин-т ОГИ, 2004. - 336 с.
2. Аммон Г. Психосоматическая терапия. - СПб.: Речь, 2000. - 238 с.
3. Васильченко Г.С. О некоторых системных неврозах и их патогенетическом течении. - М.: Медицина, 1969. - 184 с.
4. Вотчал Б.Е. Роль психических факторов в происхождении, течении и лечении соматических болезней. - М.: Медицина, 1972. - С.79-81.
5. Гурьев Н.Д. Страсти и их воплощение в соматических и нервно-психических болезнях. - Иваново, 1998.