

## ВЛИЯНИЕ КИБЕРПСИХОЛОГИЧЕСКИХ АТАК НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ОПАСНОСТИ В ЦИФРОВОЙ ЭПОХЕ

*ЮЛДАШЕВА С.З.<sup>1</sup> - Преподаватель общей педагогики  
и психологии Джизакского филиала  
Национального университета Узбекистана  
Шерматов Э.О.<sup>2</sup> – Студент Джизакского филиала  
Национального университета  
Узбекистана направления «Информационные  
системы и сети (сети и отрасли)»*

В наше время киберпространство становится неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Однако, вместе с беспрецедентными возможностями связанными с технологическим прогрессом, возникают и новые угрозы для нашего психического здоровья. Одной из таких угроз являются киберпсихологические атаки, которые могут оказать серьезное воздействие на наше эмоциональное и психологическое состояние.

### **Что такое киберпсихологические атаки?**

Киберпсихологические атаки - это форма цифровой агрессии, которая направлена на поражение психологических аспектов жертвы. Они могут проявляться в различных формах, включая онлайн-троллинг, кибербуллинг, распространение фейковой информации, создание негативных онлайн-сообществ и многие другие. Целью таких атак может быть вызвать стресс, тревогу, депрессию или даже привести к психическим расстройствам у жертвы.

### **Влияние на психическое здоровье**

Киберпсихологические атаки могут иметь разрушительные последствия для психического здоровья. Они могут вызывать чувство беспомощности, изоляции и низкой самооценки у своих жертв. Постоянная экспозиция к негативным онлайн-сообщениям или угрозам может привести к хроническому стрессу и тревожности.

Исследования показывают, что длительная экспозиция к кибербуллингу или онлайн-троллингу может увеличить риск развития депрессии и других психических расстройств. Люди, страдающие от таких атак, могут испытывать проблемы с концентрацией, сном, а также испытывать социальную изоляцию, что еще более усиливает их психологическое дискомфорт.

### **Защита психического здоровья в цифровой эпохе**

Защита психического здоровья в цифровой эпохе является важной задачей, учитывая все большее влияние технологий на нашу жизнь. Вот несколько

ключевых мер, которые можно принять для защиты своего психического здоровья в цифровой среде:

**1. Осознанное использование социальных сетей и цифровых платформ:** Будьте осмотрительными при выборе того, какие социальные сети и цифровые платформы вы используете, и какую информацию делитесь. Постарайтесь избегать токсичных онлайн-сообществ и избегайте сравнения своей жизни с идеализированными представлениями из социальных сетей.

**2. Установление границ в онлайн-взаимодействиях:** Настройте свои личные границы в онлайн-взаимодействиях. Не стесняйтесь блокировать или отписываться от людей или контента, который вызывает у вас стресс или дискомфорт. Помните, что вы имеете право на приватность и безопасность в онлайн-пространстве.

**3. Регулярные перерывы от цифровых устройств:** Важно делать перерывы от цифровых устройств и социальных сетей. Проводите время в оффлайн-режиме, занимаясь физической активностью, чтением книг или общением с друзьями и семьей лицом к лицу. Это поможет вам снять стресс и восстановить эмоциональное равновесие.

**4. Развитие цифровой грамотности:** Обучение цифровой грамотности позволит вам лучше понимать технологии, которые вы используете, и их потенциальные угрозы для вашего психического здоровья. Это может включать в себя обучение о том, как распознавать фейковую информацию, как обеспечить безопасность своих личных данных и как эффективно управлять временем, проводимым в онлайн-среде.

**5. Поиск поддержки и консультаций:** Если вы чувствуете, что сталкиваетесь с психологическими трудностями из-за онлайн-воздействий, не стесняйтесь обращаться за помощью. Психологическая поддержка и консультации могут помочь вам разобраться с эмоциональными трудностями и разработать стратегии эффективного справления с ними.

Защита психического здоровья в цифровой эпохе требует осознанности, самоуважения и готовности к адаптации к постоянно меняющейся цифровой среде. Соблюдение этих мер позволит вам поддерживать психическое благополучие в цифровом мире.

### **Заключение**

Киберпсихологические атаки представляют серьезную угрозу для психического здоровья в цифровой эпохе. Они могут вызывать широкий спектр негативных эмоциональных и психологических реакций, которые требуют внимания и защиты. Стремление к цифровой безопасности должно включать в себя и защиту от киберпсихологических атак, чтобы обеспечить наше психическое благополучие в онлайн-мире.