

# #Тролли, ИНТЕРНЕТ-ИДОЛЫ И ЗАВИСИМОСТЬ

## Какие опасности подстерегают нас в социальных сетях?

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, наверняка у вас есть профиль хотя бы в одной из них. Но в них отнюдь не всегда всё бывает спокойно. «СверхНовая» разбирается, какие опасности нас могут подстерегать на любимых сайтах, а главное, как с ними справиться.

### ХОЧУ КАК В ИНТЕРНЕТЕ

Наверняка вы видели снимки, где очередная Instagram-дива с пышными локонами и тонкой талией позирует на фоне моря. А вот на ваших кадрах почему-то запечатлены кукуруза, обгорелая кожа и неудачные попытки «поймать» солнышко в руку. Когда мы видим фотографии блогеров, наша самооценка стремительно падает, ведь люди в Интернете кажутся нам идеальными. Вроде бы все уже знают, что великолепные снимки – это постановка, но всё равно хочется верить, что эти боги красоты не фотошопят тела и лица, не наносят косметику и делают удачные фотографии с первого раза.

– Картинка, которую блогеры выдают своему зрителю, – это огромный труд. Все красивые изображения, которые пользователи видят в готовом виде, – это не так просто. Никто не ходит, красиво выгибая спину, не раскладывает на своём обеденном столе цветы и украшения вокруг еды. Часть фотографий делается профессиональными фотографами в студиях, с помощью искусственного света. После этого следует долгий процесс обработки снимков, первоначальное фото сильно отличается от результата в конце, – рассказывает фотограф **Алла Ксенофонтова**, которая часто работает с блогерами. – Не стоит судить блогеров за это. Контент, сделанный на телефоне, сильно отличается по качеству от съёмки на фотоаппарат. Даже если блогеры делают свои снимки самостоятельно, они тратят много времени на изучение композиции кадров (у тех же самых профессиональных фотографов), курсы позирования, создания собственного стиля обработки. Чтобы

идеальные изображения не портили вам самооценку, подпишитесь на блогеров, которые раскрывают пользователям свои секреты создания фото.

### ТЫ МЕНЯ НЕ ТРОЛЛ

Тролли уже давно не ассоциируются с мифическими существами, а сам процесс троллинга даже обзавёлся своей статьёй в Википедии. Многие люди понимают, что агрессия в Интернете – это неприятно и опасно, но некоторые до сих пор не прекращают преследовать других пользователей, издеваясь в комментариях и сообщениях. Негатив льётся даже на рядовых пользователей соцсетей, что уж говорить о популярных персонажах. Певец **Yung Owl** делится своей историей:

– Однажды я записал трек на бит, который уже использовался одним известным рэпером. Это обычное дело для нашей индустрии, но пользователи «ВКонтакте» начали сравнивать песни, писать мне, что я украд музыку, поливать меня грязью. И дело было не в одинаковом бите – комментаторы решили, что раз уж я не настолько знаменит, как этот исполнитель, значит, хуже него. Они накинулись толпой, было обидно. Но я не стал их блокировать или что-то доказывать. Главное, я и мои слушатели знаем, что всё хорошо. В случае массовой агрессии в вашу сторону не стоит принимать грубость близко к сердцу. У каждого своё мнение, пусть даже неправильное, на ваш взгляд. Ну и помните: всегда есть функция «заблокировать».

### ЗАЛОЖНИКИ СЕТЕЙ

Сейчас многие специалисты говорят о том, что интернет-зависимость является болезнью. Из каждого чай-



**Мы уже не представляем свою жизнь без соцсетей – это действительно удобный способ общения. Главное, помните о технике безопасности**

ника вещают, что проверять сообщения нужно не больше 15 минут в день, а заходить в сеть только по делу. Instagram и Facebook и вовсе недавно объявили, что установят ограничение времени для пользователей. Но как можно сегодня, когда каждую секунду кто-то выкладывает stories, которые исчезают через сутки, ограничить себя парой часов Интернета в день?

– Чаще всего зависимость от соцсетей ощущают люди, которые не «присутствуют» в реальном мире буквально. Они испытывают ощущение скуки и пытаются таким образом избавиться от неё, – объясняет школьный психолог **Александр Лисецкий**. – Занятость – это эффективное средство защиты от злоупотребления Интернетом: когда у человека появляются важные занятия, которые вызывают искренний интерес, тяга к просмотру ленты новостей ослабевает естественным образом. Можно, конечно, ограничивать себя лимитом времени, но это требует самодисциплины, которой некоторым пользователям не хватает.

**Ольга БОЖКО, 18 лет, факультет журналистики УрФУ**

УСТРОЙСТВО ДЛЯ СБОРА МЕБЕЛИ

## «СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Куратор проекта  
Яна Белоцерковская

Обложка (фото)  
Сергей Мустафин  
Дизайн-макет  
Геннадий Богатырёв

Редактор  
Юлия Шамро

Вёрстка  
Татьяна Никитина



OBLAGAZETA.ru

Адрес:  
г. Екатеринбург,  
ул. Малышева, 101, офис 355

e-mail: ne@obligazeta.ru



vk.com/novera

