

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМ НЕБЕЗПЕКИ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*Слободян В. Г., студ. (гр. ФЕ-71, ФТІ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Мітюк Л. О., к.т.н., доц. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Анотація. Розглянуто питання, пов'язані з депресією людини в сучасному суспільстві, вплив на життя та працю людини, охорона персональної інформації та методи шахрайства в інтернет мережі. Запропоновані методики вирішення питань депресії та забезпечення надійності особистих даних в мережі інтернет.

Ключові слова: депресія, цілі, кібербезпека, особисті дані, шахрайство в мережі інтернет.

Abstract. The issues related to the depression of modern person, influence on work ethic, protection of personal information and diversity of internet fraud. Proposed measures for dealing with the depression and for security of personal information.

Keywords: depression, goals, cybersecurity, personal information, internet fraud.

Вступ. Сьогодні, як ніколи раніше, безпека людини знаходиться під пресингом з різних сторін. Теоретично безпеку людини, суспільства повинні гарантувати закони держави в різних сферах діяльності: в природній – природоохоронне законодавство, у виробничій та соціальній - адміністративне, господарське, карне та інші розділи права. Саме вони повинні регулювати відношення між людьми в суспільстві, їх відношення до природи, оточуючого середовища. Але насправді, безпека кожної людини залежить від неї самої, від дій, які вона приймає аби захистити себе та своїх оточуючих.

В сучасному світі небезпека може прийти з різних сторін. В основному, я би поділив ресурси небезпеки на такі категорії: фізична, психологічна та небезпека особистих даних. Фізична категорія включає в себе все те, що може нанести фізичну шкоду нашому тілу. Це різноманітні травми, хвороби, нещасні випадки і т.д. Головним ресурсом психологічної небезпеки я би назвав депресію. До ресурсів небезпеки особистих даних можна віднести хакерські атаки, злом електронної пошти або соціальних мереж, різноманітні віруси та фішингові листи і т.д.

Аналіз стану питання. Описані вище ситуації можуть статися з різних причин. Передбачити кожен неможливо, а отже потрібно знати, як протистояти тій, чи іншій проблемі.

Мета роботи: надати рекомендації, як боротися з депресією та допомогти зберегти особисті дані під час користування мережею інтернет.

Методики, матеріали і результати досліджень. Депресія була, є, або буде у кожного. Це те, що переживає кожна людина протягом свого життя. Але є велика різниця, як кожна людина її переживає. Є люди, які місяцями, або

навіть і роками живуть депресивними думками. А є ті, у кого такі думки не затримуються в голові довше дня. Я вважаю депресію великою проблемою, оскільки невміння з неї виходити приводить до того, що людина поступово перестає бути людиною. Вона стає просто живим організмом, який просто задовольняє базові потреби для виживання. Хоча інколи, депресивні думки можуть настільки заповнити розум людини, що вона накладає руки на себе. І це стосується не тільки підлітків, які важко переживають розлучення, а й дорослих.

Це проблема, яка сповільнює розвиток держав. Люди не хочуть рухатись вперед, вони стоять на місці. А життя, як ескалатор, який спускає тебе вниз. Якщо будеш стояти – так і поїдеш до низу. Якщо будеш йти – будеш стояти на місці. Для того, щоб піднятися на гору - тобі потрібно бігти. А хто зможе бігти, якщо вся енергія витрачається на депресивні думки. Багато людей не звикли думати глобально, не звикли жити мріями, чи так, як вказує система, а жити для себе, жити своїми цілями. А депресія це те, що і тримає людей в кайданах цього «сценарію».

То ж, як боротися з депресією? Особливо в такі важкі часи, як зараз. Коли весь світ окутаний вірусом та страхом. Коли багато людей, включаючи мене, через карантин втратили роботу і тепер не знають як звести кінці з кінцями. Як не втратити здоровий глузд і не почати шукати відповіді в чомусь кримінальному? Для кожного відповіді на ці питання будуть різними, але я хочу розповісти як я знаходжу рішення.

Все починається з бажання. Бажання змінитися, бажання кращого життя, бажання бути кращою версією себе - це те, що дає поштовх для змін. Бажання у кожної людини можуть бути різними, але без них рух далі неможливий. Саме бажання кращого життя, примушує мене кожен день рухатись далі. Саме бажання карає мене, коли я надто довго лежу на дивані бездумно дивлячись в телефон.

Ви чітко повинні для себе визнати, що ви хочете змін, що вам вони потрібні, що без них, ваше життя залишиться таким самим. Коли ви визнали, що потрібні зміни, приходить час визначитись в яких сферах життя вони найнеобхідніші. Я не раджу братися зразу за все, тим самим розпиляти свої сили. Сконцентруйтеся на декількох речах. Для кожної людини ці речі будуть різними, але я би порадив додати до вашого списку зміну фізичної форми. Зміна фізичної форми допоможе кожному, хто бажає змінитись. Не обов'язково зразу кидатись і купувати абонемент в спортивний зал, почніть з малого. Почніть з того, що кожний ранок будете робити невелику зарядку. Так ви поступово будете виробляти дисципліну. Також, заняття спортом відразу після пробудження, позитивно впливає на роботу вашого мозку. Коли ви визначились з напрямком ваших змін, вам потрібно поставити конкретні цілі, після виконання яких ви будете відчувати себе як ніколи краще. Як і з початком тренувань, ви не повинні зразу ставити собі багато цілей. Тим самим ви втратите фокус і не зможете повністю досягти хоча б однієї. Я би порадив поставити собі 2-3 глобальні цілі, якими ви будете жити кожен день. Так, кожен

день! Це будуть ті цілі, ті думки, які будуть постійно в вашому мозку. Всі ваші дії будуть будуватись навколо того, щоби досягти цих цілей. Також, я би порадив інколи уявляти собі, що ви вже досягли цих цілей. Що ви вже отримали всі призи, які супроводжують виконання цих цілей. Це допоможе вам ще краще сфокусуватися лиш на тому, що наблизить вас до ваших мрій.

Після того, як ви визначились з основними 2-3 цілями, потрібно зробити для себе план дій. Визначте для себе певні задачі, які ви повинні виконати для того, щоб досягти вашої мрії. Ваш план дій має бути максимально прописаним. Ви повинні мати задачі на день, на неділю, на місяць, на рік і навіть на п'ять та на десять років. Так буде викарбовуватися дисципліна.

Дисципліна це те, що відрізняє звичайну людину, яка просто пливе за течією, від людина яка живе мрією, яка бажає змін, яка не хоче знаходитись там, де вона є. І не варто думати, що дисципліна це щось таке жахливе, що тримає людей в кайданах, що заважає їм нормально дихати. Навпаки, дисципліна це те, що дозволить вам жити. Вона дозволить вам дихати на повну і отримувати від життя все те, що ви хочете. І знову ж таки, почніть з малого. Почніть з того, що кожен день ви будете присвячувати лиш годину тому, щоб ближче підійти до вашої цілі. Коли ви звикнете до цього, збільшуйте години. Дуже важливо викарбувати звичку, без якої ви просто не зможете по іншому жити.

Останній і можливо самий важливий пункт – залишайтеся оптимістом. Кожну невдачу, яких буде немало, розцінюйте як можливість з іншого боку на ваш підхід. Ніколи не бійтесь пробувати. Не бійтесь помилок. На помилках вчаться. А ще краще, якщо ви будете вчитись не тільки на своїх помилках, а й на помилках інших. Знайдіть людей, які пройшли схожий шлях з тим, який ви зараз проходите. Поцікавтесь у них, які помилки вони робили, які висновки зробили. Попросіть щоб вам дали якісь поради. Все, що відбувається з вами в житті - повинно відбуватись. Але тільки в ваших руках, як ви будете реагувати на ці події. Ніколи не опускайте голову, йдіть до кінця. Незважаючи ні на що. Якщо ви почнете жити своїми мріями, своїми цілями, у вас просто не буде часу, щоб впадати у депресію. Спробуйте і ви відчуєте різницю.

Що стосується безпеки особистих даних, це проблема, яка з'явилась відносно недавно і багато людей не знають, як захистити себе та свої данні від потрапляння в руки шахраїв. Хакери використовують безліч махінацій, що б викрасти ваші особисті данні, зламати ваш комп'ютер, дізнатись данні вашої банківської картки та інше. Навіть якщо ви звичайна людина, хакер може використати вас, або ваших комп'ютер для своїх цілей. Наприклад, дізнавшись ваші особисті данні, хакер може взяти на вас кредит, може скористатись якимись послугами, які були доступні вам, або ще гірше, продати ваші особисті данні на чорному ринку. Навіть якщо ви не зберігаєте на своєму пристрої фотографії банківських карток, або паспорту; навіть якщо ви ніколи не відсилали нікому повідомлення таких характерів, ніколи не реєструвались на яких небудь сайтах, хакер все одно може скористатися вами. Він може використовувати ваш комп'ютер для різних цілей. Це може бути як DDoS

(Distributed Denial of Service) атака, так і використання потужності вашої машини для добування крипто валюти.

То ж як не потрапити в руки шахраям? Я приведу декілька робочих способів, які допоможуть вам відчувати себе безпечніше працюючи зі своїм девайсом. По-перше, переконайтесь в тому, що ви використовуєте різні паролі для кожного аккаунту. Також слід використовувати складні паролі, аби шахраї не могли їх просто так підібрати. Наприклад, якщо ви хочете використати пароль “ilovecats” коректніше було б замінити його на щось типу “1L0\|e(@T5”. Намагайтесь писати довгі паролі використовуючи цифри, символи та великі літери. Для найліпшого зберігання паролів користуйтеся спеціальними сервісами, які надійно зберігають ваші паролі.

По друге, встановіть на свій комп'ютер ефективний антивірус (бажано платну версію) та постійно перевіряйте ним свій комп'ютер на наявність вірусів. Аби мінімізувати ризик зараження вірусом намагайтесь не відвідувати неперевірені сайти (такі як сайти з рекламних банерів) і тим паче, не завантажувати з них будь які файли.

Також, зараз дуже популярні фішингові електронні листи. В цих листах шахраї під видом інших ресурсів, якими ви користуєтесь, вимагають від вас ввести ваші данні, або скачати якийсь файл. Наприклад, вам може прийти лист від Фейсбуку з проханням змінити ваш пароль. Коли ви перейдете на сайт, ви також не побачити підробки і спокійно введете свої данні. Вітаю, тепер ваш Фейсбук в руках шахраїв. Щоб не потрапити в таку пастку, завжди перевіряйте посилання. Якись символи будуть інакшими і це буде видавати сайт шахрая. На прикладі того ж Фейсбуку посилання шахрая може виглядати як “www.faceb0ok.com”. Букву «o» замінили на символ «0» і це видає хакерський сайт.

Остання рекомендація буде стосуватись того, як саме ви виходите у всесвітню павутину інтернету. Завжди користуйтеся VPN (Virtual Private Network). Це утиліта, яка приховує вашу IP адресу за рахунок того, що ваш сигнал подається на декілька різних IP адресів. Таким чином ви вийдете в інтернет не через свою адресу, а через якусь іншу. Причому шлях до вашої адреси буде достатньо важко розрахувати. Ваша IP адреса це як адреса вашого будинку, тільки в комп'ютерному світі. Особливо важливо використовувати VPN коли ви виходите в інтернет, користуючись відкритими Wi-Fi мережами в якихось кав'ярнях або торгових центрах. Відкриті Wi-Fi мережі дуже небезпечні, оскільки шахраї можуть ними скористатись та отримати доступ до вашого девайсу.

Висновки. Ми живемо в дуже цікавий час з масою можливостей та технологій. Але з цим усім приходиться і велика небезпека як нашому життю і даним, так і нашій емоційній складовій. Тому не забувайте про банальні методи захисту як в реальному, так і в віртуальному житті. Залишайтеся позитивними, піклуйтесь про свою безпеку і частіше посміхайтесь.