

Уважаемые родители и педагоги, обратите особо пристальное внимание, сколько времени ребенок просиживает за компьютером и чем именно он занимается: учится, играет, а может быть, просто просиживает в социальных сетях!? В этой статье содержится важная информация о причинах, формах, видах, а так же о профилактике и лечении интернет - зависимости.



Интернет зависимость у подростков – довольно распространенная проблема в сегодняшнем мире. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для ребенка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. В сети несложно найти редкие и ценные книги, которые мало у кого есть дома. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств.

**Интернет-зависимость** – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

## **Чем опасна интернет-зависимость**

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти - не единственные негативные влияния интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома. То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном (избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства.

Кроме психических и мыслительных расстройств интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний. Интернет зависимость, которая сопровождается сидячим образом жизни, приводит к различным заболеваниям позвоночника и суставов (сколиозу, остеохондрозу, артрозу и т.д.), сердечно-сосудистым патологиям (тахикардии, аритмии, артериальной гипертонии, варикозу нижних конечностей и т.д.) и многим другим заболеваниям.

Интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами). Кому понравится, что ребенок или вторая половинка днюет и ночует возле компьютера? Так ухудшаются отношения между родными и близкими людьми, и даже разрушаются семьи. Интернет-зависимость — проблема современного общества!

Если вы уже давно заметили за собой или своим ребенком непреодолимую тягу постоянно находиться в онлайн, вам безусловно пригодятся советы о том, как избавиться от интернет-зависимости. Однако о лечении и профилактике интернет-зависимости следует говорить после ее диагностирования. Поэтому для тех, кто еще пока сомневается, болен он или нет, посвящен этот «рассказ» о формах и симптомах этой чумы XXI века.

## **Формы, виды и причины возникновения интернет-зависимости**

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. Сегодня психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются пять основных видов этой неудержимой тяги к онлайн погружениям.

- Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.



К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей. Исследователи, изучающие феномен интернет-зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайн (хотя основная их цель нахождения в «паутине» — это поиск информации), но это общение в основном ограничивается лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств.

В большей степени это конечно относится к людям подросткового возраста, и не только потому, что они выросли в эпоху интернета. Причина возникновения интернет-зависимости у подростков — это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих).

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Еще одной причиной появления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

Хочется немного забежать вперед и сказать, что медикаментозное лечение интернет-зависимости должно проводиться одновременно с работой над повышением уровня уверенности в себе и развитием навыков общения .

## **Виды интернет-зависимости**

- **Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.**

Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам... В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

- **Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.**



Почему люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» — вполне даже возможно.

Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей (например, в таких РПГ играх как World of Warcraft) и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми.

Кстати, этот побуждающий фактор интернет-зависимости (стремление стать лучшим, стать первым) может находить выражение не только в онлайн-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у тебя баллов, тем выше ты располагаешься в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче.

Еще одной причиной, почему интернет зависимость становится проблемой современного общества по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является прокрастинация. Вот как она объясняет, в чем кроется причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр – мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения? Может быть, почему нет. Но, наверное, главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротил игровой индустрии и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

Не единичны случаи, когда длительная игра приводила к трагическим последствиям. Например, многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания.

- **Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.**

Онлайн-казино, которых сегодня в интернете великое множество, заманивая десятки тысяч новых пользователей ежедневно, воссоздают соблазнительный и реалистичный мир традиционных казино. Симптомы интернет-зависимости этого вида, а также ее причины и последствия сродни тем, что и у обычной игромании (игры на деньги). Разве что есть какие-то незначительные нюансы. А вот доступность, а соответственно и вовлеченность во много раз превосходит показатели обычных игровых заведений.

В недавно опубликованном докладе Американской Ассоциации Психологов, которая была посвящена проблеме интернет зависимости, связанной с азартными играми говорится, что данное пристрастие затягивает людей значительно сильнее, нежели казино или обычные игровые автоматы. Также там было отмечено, что в группу риска попадают в первую очередь подростки, среди них зависимость от игр на деньги в интернете встречается намного чаще.

- **Еще одной разновидностью интернет-зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.**



При кажущейся на первый взгляд безобидности, сексуальная интернет зависимость является серьезнейшей проблемой, стоящей на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. Сегодня множество семейных пар распадаются или стоят на грани распада из-за склонности одного из супругов удовлетворять свои потребности с помощью интернета. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план.

### **Стадии развития интернет-зависимости**

1. На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формируется собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.
2. Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается. Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.

3. Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

### **Симптомы интернет-зависимости**

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.
- Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.
- Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.
- Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
- Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.
- Сайты вы посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.
- Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.
- На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.
- Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.
- Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является явным признаком интернет зависимости. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.

### **Лечение интернет-зависимости**

Неспособность самостоятельно избавиться от интернет зависимости приводит не подозревавших о столь негативных последствиях онлайн-жизни пользователей в медицинские учреждения, где их лечат от психических расстройств, ставших проявлением привязанности к интернету, а не от интернет-зависимости, так как диагноза «интернет-зависимость» во всемирной практике пока не существует.



Однако, если международное сообщество еще до конца не осознало масштаб бедствия, в некоторых странах интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами. Так, например, в Китае, где первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

В Финляндии к зависимым от интернета относятся понисходительней, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию: «Для подростков, днями и ночами играющих в онлайн-игры и имеющих вместо настоящих друзей только странички в фэйсбуке служба в армии может стать большим потрясением», — говорит один из военачальников Финляндии, Йирки Кивелы.

Первым в мире центром поддержки интернет-зависимых стал центр, созданный самым известным и авторитетным исследователем в данной области — Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета (Брэтфорд), автором переведенной на многие языки книги — «Пойманные в Сеть». Созданный ею в 1995 году Центр (Center for On-Line Addiction — Netaddiction.com) оказывает консультации не только обычным людям, но и корпорациям, образовательным учреждениям и психиатрическим клиникам.



В России лечение интернет зависимости тоже проводится, но список клиник, занимающихся реабилитацией таких больных, ограничивается пределами Москвы и Санкт-Петербурга. Дело все в том, что лечиться идут единицы. Потому что большинство зависимых либо себя таковыми не считают, либо пытаются самостоятельно бороться со своим пристрастием. Вот что по этому поводу говорит Константин Блохин, психиатр клиники «Психическое здоровье» — «Пусть в клинике я работаю не очень долго, не помню ни одного обращения зависимых от интернета людей». Также врач поясняет, что при подобном диагнозе применяются такие же методы, как и при лечении наркомании — психотерапия, активные физические упражнения и рефлексотерапия.

«Сегодня в российских центрах применяют два метода лечения компьютерной зависимости: психотерапия и психофармакотерапия. Если первое подразумевает лечение без медикаментов, то второе – прием психотропных средств (антидепрессанты и противотревожные препараты) и использование капельниц» — говорит Дмитрий Федотов, психиатр клиники СПО Центр.

Если в вашем городе нет специализированных медицинских учреждений, занимающихся лечением интернет зависимости (хотя в большинстве случаев поможет и квалифицированный психолог) или же вы просто считаете, что можете сбросить с себя оковы интернет-рабства самостоятельно, вам надо знать с чего начать. Советы о методах избавления от интернет зависимости будут полезны и для профилактики этой нездоровой привязанности.

## Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее

*Чтобы начать бороться с интернет зависимостью, прежде всего, необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее вам или вашему ребенку никто не поможет кроме вас самих!*

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д. Вы хотите перестать проводить в онлайн режиме так много времени? Тогда перестаньте! Вы же точно этого хотите, правда?

Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие. Что касается людей то и дело проверяющих почту, здесь можно посоветовать установить для ее проверки определенные часы и строго следовать этому расписанию.

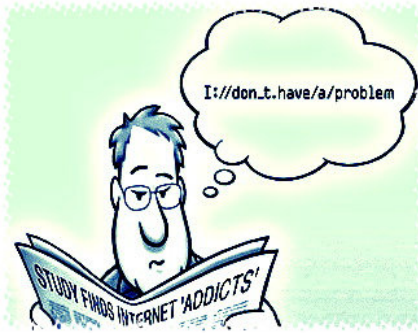
Бороться с интернет зависимостью, как и со всякой другой зависимостью, некоторые психологи считают бессмысленным занятием. По их мнению, работа с навязчивыми пристрастиями заключается не в борьбе как таковой, а в решении проблем существования — формировании новых связей, новых интересов, в конце концов, в поиске смысла жизни.

Говоря о причинах интернет-зависимости, мы выяснили, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем. Если вам не хватает общения, хватит сидеть на форумах, ищите его в реальной жизни. Если вы человек застенчивый, начните бороться со своей застенчивостью, запишитесь на курсы ораторского мастерства.

Вы используете интернет для работы, но замечаете, что постепенно забываете о делах и переключаетесь на бестолковое времяпровождение? Начните засекайте и анализировать время, проведенное в интернете. Подсчитайте сколько приблизительно минут или часов вы тратите на что-то важное и необходимое. Пусть это время будет вашим дневным минимумом. Каждый день, заходя в интернет, старайтесь уложиться в этот временной отрезок. Это даст вам возможность распределить рабочее время наиболее эффективно. Также в целях продуктивности деятельности и профилактики интернет зависимости рекомендую составлять список сайтов (можно в уме) которые надо посетить и тем нуждающихся в рассмотрении.

В нелегком процессе избавления от интернет зависимости важна поддержка близких людей. Чем больше семейного общения, которое будет заменять вам избыточное интернет употребление, тем лучше. И не стоит оправдывать свою неспособность и неудачные попытки бороться с интернет-зависимостью тем, что все большее количество людей попадают в эти в «сети» и в этом нет ничего страшного. Старайтесь выплыть, даже если все вокруг тонут.





### Дополнительные советы:

- Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит отказаться от чрезмерного использования интернета.
- Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлечься от онлайн режима.
- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую, например, это может быть статья о том, как правильно отдыхать после работы. Так вы сократите визиты в Интернет, и у вас будет меньше соблазн рыскать по сети.
- Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим вашего сна.

На самом деле интернет несет огромную пользу, а эта статья является лишь предостережением, так что не следует делать выводы, будто Сеть безоговорочно опасна и вредна. Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач. Используйте Всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков (например, для изучения английского языка или для обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации имеющей практическое значение.