

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Дети и подростки много времени проводят в Интернете, в том числе – с использованием мобильных устройств связи, что создает предпосылки формирования Интернет-зависимости.

Интернет-зависимость – это навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн. (Гриффит В., 1996). Фактически интернет-зависимость – это расстройство психики, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из Сети, а также в постоянном присутствии желания в нее зайти.

По своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения, например, в результате употребления алкоголя или наркотиков, но относится к типу нехимических зависимостей, то есть не приводящих непосредственно к разрушению организма.

Главной группой риска в этом виде зависимости являются дети, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей.

Интернет-зависимым такой стиль жизни легче, поскольку позволяет забыть о проблемах в реальной жизни или разногласиях с друзьями или близкими, что приводит к конфликтам с последними, таким образом поддерживая зависимость.

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может проявляться в различных формах. **Интернет-зависимость опасна по различным причинам, которые приводят к:**

- Снижению концентрации внимания.
- Ухудшению памяти.
- Мыслительным и психическим расстройствам.
- Обострению физических заболеваний.
- Потере времени для жизни.

Известны многие виды Интернет-зависимости:

- информационная зависимость (стремление постоянно путешествовать по Интернету в бесцельных поисках информации);
- игровая зависимость, когда пользователь «подсаживается» и не может оторваться от онлайн игр, тратя реальные деньги;
- зависимость от интернет-общения;
- зависимость от азартных игр в Интернете; во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги; здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино и другие сайты азартных игр, которые действуют по аналогии с настоящими;
- стремление к поиску информации агрессивного или непристойного содержания;
- постоянное стремление к просмотру или скачиванию фильмов и музыки;
- стремление к совершению вредных действий (целенаправленное нарушение правил сетевого этикета, распространение ненужной или вредной информации и т.п.).
- хакерство;
- навязчивое желание тратить деньги и осуществлять ненужные покупки, в частности произвольная тяга к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах;

- пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);
- бесконечное скачивание с торрент-трекеров и других источников нелицензионного контента и материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Интернет-зависимые как большинство психически нездоровых людей не осознают тяжести своего состояния и с раздражением и агрессией относятся к попыткам отвлечь их от источника зависимости, но это происходит, когда болезнь зашла уже слишком далеко. До этого еще можно и самостоятельно обнаружить у себя признаки формирующейся зависимости и, если хватит силы воли, вовремя остановиться.

Для этого состояния характерны следующие признаки:

- потеря ощущения времени при использовании устройства;
- эйфория при использовании устройства;
- досада и раздражение при невозможности выйти в Интернет, в частности отвращение ко всем остальным видам деятельности;
- друзья и знакомые перестают общаться, но это не расстраивает;
- интересует только то, что связано с предметом увлечения – играми, социальными сетями и т.п.;
- невозможность остановиться при использовании устройства;
- использование устройства тайно или тайком от посторонних.

Интернет-зависимые считают, что:

- следует потратить все деньги на покупку новых игр, на увеличение мощности компьютера и улучшение или приобретение подобных функций;
- лучшие друзья – те, которых они встретили в виртуальной среде.

Зачастую Интернет-зависимые врут о своей зависимости, например, говоря, что занимались чем-то другим, а не проводили время в Интернете.

Однако с любой проблемой можно справиться, если осознавать в этом необходимость.

Для того чтобы не попасть в компьютерную зависимость, помогут следующие действия:

1. Для входа в Интернет должна быть обоснованная цель пребывания в интернете. Можно планировать, какие сайты посетить, что там сделать и посмотреть, сколько времени на это выделить. Если работа с устройством в учебных целях, необходимо следить за тем, чтобы не отвлекаться на ненужные ресурсы.
2. Необходимо уменьшать количество времени, которое пользователь проводит в интернете, чтобы в конечном итоге свести его к минимуму. Возможно установление временных интервалов для работы и отдыха в интернете, а смартфон можно ограничить графиком проверки сообщения, например, один раз в полчаса, а ночью выключать его.
3. Если появилось свободное время, то лучше быть на воздухе, двигаться и заниматься спортом, а также лично общаться с друзьями и знакомыми.
4. Необходимо урегулировать режим сна и питания, исключив практику питания за компьютером.