Чеботарева Екатерина
МАОУ Гимназия №5
Интернет-зависимость

Chebotarjova Ekaterina
grammar school №5
Internet dependence

- Интернет-зависимость – это психическое заболевание или нет.

- Чем же так опасна эта зависимость.

- Почему из-за этого возникают проблемы в семье.

- Как же избавиться от этой зависимости и возможно ли это вообще.

- Internet addiction - a mental illness or not.

- What is so dangerous, this dependence.

- Why because of that there are problems in the family

- How to get rid of this dependence and whether this is possible at all.

1. Официально медицина пока не признала интернет-зависимость психическим расстройством, и многие эксперты в области психиатрии вообще сомневаются в существовании интернет-зависимости или отрицают вред от этого явления.

Зависимость (наркотическая) в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко всё бóльшим и бóльшим дозам. Также зависимость (аддикция) в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. Этот термин употребляется не только для определения наркомании, но и применяется к другим областям, типа проблемы азартных игр, обжорства или гиперрелигиозности. Очевидно, его можно употреблять и при рассмотрении интернет-зависимости. Здесь характер зависимости иной, чем при

употреблении наркотиков или алкоголя, то есть физиологический компонент полностью отсутствует. А вот психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить интернет-зависимость как нехимическую зависимость — навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

2. Интернет-зависимость несет за собой лишь негативные последствия:

Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
2. сухость в глазах;
3. головные боли по типу мигрени;
4. боли в спине;
5. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
6. пренебрежение личной гигиеной;
7. расстройства сна, изменение режима сна.

3. Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и обеспокоенность. Семейные скандалы могут лишь еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок.

4. Чтобы не превратиться в раба сети, нужно, прежде всего, осознать эту проблему и понять, что кроме вас самих, никто вам не поможет избавиться от этого пагубного недуга. Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Так же можно заблокировать сайты, которые вы чаще всего посещаете без цели. Как показывает практика, это социальные сети.