

ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ

Причины:

Психологи выделяют несколько причин интернет зависимости людей.

У детей младшей возрастной группы увлечение начинается с изучения окружающего мира, а первые симптомы появляются:

- при стрессах, которые возникают из-за частых ссор в семье, развода или смерти родителей. При периодическом использовании цифрового пространства эмоции становятся более яркими, особенно при получении виртуальных призов, лайков в социальных сетях.
- при попытке избежать излишней опеки со стороны родителей. Интернет становится единственным безопасным местом, где нет запретов, упреков и нравоучений.
- при недостатке внимания. Одна из самых причин интернет зависимости школьников. Именно в интернете ребенок пытается найти новых друзей, с кем можно поговорить, пообщаться, получить одобрение и поддержку.

В группе максимального риска обычно оказываются дети в возрасте от 14 до 18 лет. Особенности интернет зависимости у подростков возникают из-за нестабильного гормонального фона. Им также не хватает внимания и одобрения со стороны близких. Чаще всего психологи называют следующие причины:

- попытки отстраниться от реального мира из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками. Так ребенок пытается вернуть уверенность в общении, найти единомышленников.
- застенчивости. В виртуальном мире намного проще примерить новый образ, придумать игрового персонажа, изменить внешность, а при навыках работы с графическими программами и выдать себя за ребенка состоятельных родителей.
- агрессии со стороны сверстников. В этом случае у подростка появляется страх признаться родителям в эмоциональном или физическом насилии, но желание найти поддержку заставляет его окунуться в виртуальный мир.

Симптомы интернет зависимости схожи с психологическими признаками зависимостей других типов. При длительном отсутствии интернета быстро и часто меняется настроение. Часто подросток пытается оправдать необходимость и пристрастие к гаджетам, а при попытке родителей лишить их возникают конфликты. Кроме пренебрежения к собственному внешнему

виду у подростка появляется апатия, нежелание общаться со сверстниками, расстройство внимания.

Виды интернет зависимости

Психологи выделяют следующие основные типы интернет зависимости молодежи:

1. Зависимость от веб-серфинга. Под этим видом подразумевается бессистемный и непрерывный поиск потоков информации. При посещении сайта с целью получения данных по конкретной теме через некоторое время внимание пользователя переключается, и он оказывается на постороннем ресурсе. Подобное поведение приводит к снижению продуктивности, перегрузу ненужной информацией, неспособности глубоко погрузиться в изучение темы. Основная причина кроется в хаотичном перечитывании обзоров, статей, форумов и комментариев.

2. Зависимость от онлайн-общения. Выражается в избыточном количестве друзей в социальных сетях, постоянном общении на форумах, в чатах, больших объемах переписки. В отличие от рядовых пользователей виртуального пространства, зависимые постоянно пытаются расширить свой круг общения, следят за количеством подписчиков, ежедневно заводят новые знакомства.

3. Игровая зависимость. Обычно характеризуется навязчивым увлечением сетевыми онлайн-играми. И если некоторые игроки так пытаются отдохнуть от перенапряжения, для других турниры становятся манией из-за отсутствия хобби, скуки, желая повысить самооценку при получении виртуальных или реальных призов, почетных мест.

4. Игровая зависимость от тотализаторов, лотерей, онлайн-казино обычно появляется из-за финансовых проблем или жажды острых эмоций. Самый опасный вид зависимости – ощущение азарта и близость выигрыша еще активнее подталкивают игрока делать ставки, пополнять баланс игрового счета.

Последствия интернет зависимости

Из-за отсутствия единой системы диагностики и лечения психологи сравнивают киберзависимость с бомбой замедленного действия. Если на первых этапах зависимость в сети интернет выражается снижением аппетита, нарушением распорядка дня, фаз сна, то на последней стадии мания может стать причиной суицида.

При оптимистичном развитии сценария у зависимого может пропасть интерес к друзьям, окружению, реальному миру. Из-за снижения коммуникативных навыков у подростка возникают сложности с поиском фраз для формулирования мысли, а систематический пропуск приемов пищи и нарушение сна снижает сопротивляемость инфекциям.

На второй стадии обычно появляются проблемы с успеваемостью, запоминанием информации, способностью обучаться. Появление различных синдромов, таких как синдром навязчивых действий, служит сигналом о развитии патологий нервной системы.

Не стоит забывать и о появлении физических заболеваний. Из-за сидячего образа жизни атрофируются мышцы, развивается остеохондроз, сколиоз, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Профилактика интернет зависимости

К сожалению, утвержденного метода лечения интернет зависимости пока не существует. В качестве профилактических мер эксперты советуют соблюдать несколько рекомендаций:

- Введите правило «день без интернета». На эти дни можно запланировать семейный отдых, посещение парка, аттракционов, семейный просмотр фильмов или поездки за город.
- Найдите интересное для подростка и родителей хобби.
- Определите и ликвидируйте первопричину увлечения виртуальным миром.
- Мотивируйте ребенка на общение в реальном мире и принятие участия в семейных делах.
- Увеличивайте физическую активность за счет посещения секций, кружков.
- Включайте компьютер только при необходимости.

Врач психиатр-нарколог

А.И.Гайдель