

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ, ИЛИ ЖИЗНЬ ВНЕ СЕТИ

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Интернет – это источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, помощник в учебе и работе, средство проведения и планирования досуга и др. Однако, помимо многочисленных плюсов Интернет имеет и минусы.

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

Выделяют виды интернет - зависимости:

- необходимость в непрерывном общении (в социальных сетях, на форумах);
- непреодолимая нужда в постоянном потоке информации («веб-серфинг»);
- игровая зависимость (зависимость от онлайн-игр);
- киберсексуальное влечение (просмотр порнографических сайтов, тяга к занятию киберсексом).

Психологи бьют тревогу и сравнивают этот феномен как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Исследования показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга: нарушаются мыслительные процессы, ухудшается память. Кроме того, утрачиваются навыки реального общения. Человек может замыкаться в себе, часто нарушаются отношения в семье, появляются проблемы со сном и приемом пищи. Интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний: ухудшается зрение, появляется туннельный синдром запястья, развиваются заболевания позвоночника и суставов (сколиоз, остеохондроз, артроз и т.д.), сердечно-сосудистые патологии (тахикардия, аритмия, артериальная гипертония, варикоз нижних конечностей) и др.

Во всемирной практике диагноза «интернет-зависимость» пока не существует. Однако 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. В России лечение интернет-зависимости проводится в клиниках, где применяются такие методы, как психотерапия, активные физические упражнения и рефлексотерапия. Белорусские медики рассматривают перспективу открытия кабинетов анонимного лечения виртуальной зависимости, в том числе и зависимости от социальных сетей в поликлиниках.

СПАСИ СЕБЯ САМ!

Как и с другим любым видом зависимости, самое главное — осознать проблему и начать её решать. Вернуть человека снова в реальную жизнь иногда бывает сложно. Первым делом нужно обратиться к врачу-психотерапевту или к квалифицированному психологу, который проанализирует проблему, исключит другие заболевания и найдёт правильный выход из ситуации.

СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.
- Вас трудно оттащить от монитора.
- Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в реальной жизни.
- 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 на несколько минут в Интернет, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.
- Во время интернет-серфинга забываете об учебе, служебных обязанностях, 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.
- На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

Если вы заметили характерные для интернет-зависимости симптомы, то можно попробовать предпринять **профилактические действия**:

- установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете;
- иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет;
- заблокировать доступ к конкретным ресурсам Сети;
- установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье;
- ввести чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений;
- насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия);
- самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Причины возникновения интернет-зависимости:

- повышенная ранимость, обидчивость;
- склонность к депрессиям;
- заниженная самооценка;
- плохая стрессоустойчивость;
- неспособность разрешения конфликтов;
- желание уйти от проблем;
- неспособность строить отношения со сверстниками и противоположным полом;
- плохая адаптация в коллективе.

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Говоря о причинах интернет-зависимости, отметим, 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 и т.п.

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.

Компьютерная и интернет-зависимость - это нехимические зависимости, которые поддаются лечению у квалифицированных психологов и психотерапевтов посредством осознания человеком проблемы и мотивирования на возврат к реальной жизни.

Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач! Успехов Вам!

*Социально-педагогическая и психологическая служба УО «ГГАУ»,
главный корпус (ул. Терешковой 28), кабинет №13*