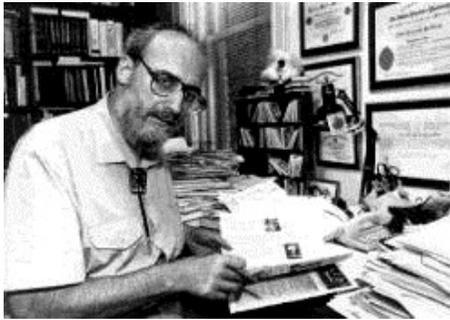


Интернет-зависимость

Интернет-зависимость (или **Интернет-аддикция**) — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Впервые это расстройство было описано в 1995 году нью-йорским психиатром **Айвеном Голдбергом**.



В 1994 году психиатр **Кимберли Янг** разработала и опубликовала на сайте тест - опросник на выявление интернет-зависимости и получила около 500 ответов. Согласно выбранному критерию большинство ответивших были признаны интернет-зависимыми. Распространение интернет-зависимости сходна с распространяемостью патологической азартности и составляет от 1 до 5 % пользователей Интернета.

Интернет



зависимые

По данным различных исследований, интернет - зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы в России, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет -зависимостью предоставляют отсрочку от армии. Китай в 2008 году заявил, что собирается стать пионером в мире по официальному признанию данной зависимости болезнью, и первым начал открывать клиники. Однако в китайских заведениях используют строевую подготовку и электрошок; отмечают зверские методы лечения, приводившие к смерти подростков - пациентов. В 2009 году в США появилась первая лечебница, занимающаяся исцелением «интернет - зависимости».

Типы интернет-зависимости

- ⇒ Навязчивый веб - сесфинг (информационная перезагрузка) — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- ⇒ Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- ⇒ Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- ⇒ Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- ⇒ Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.

Симптомы

- ⇒ болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
- ⇒ причинение ущерба физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

Интернет-зависимость



и проблемы в семье

Признаки интернет - зависимости у подростков:

- Снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов
- Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического.
- Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
- Нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям.
- Значительное эмоциональное отчуждение.
- Ухудшение памяти и внимания.
- Ограниченное общение с друзьями, родителями, изменение круга общения.
- Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.
- Пропажа из дома ценностей, денег, появление чужих вещей, денежные доги.
- Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.
- Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.

Пути решения проблемы

Самый простой и доступный способ — это приобретение другой зависимости: ведение здорового образа жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Так же после потери зависимости у вас появится желание проводить больше времени с семьей.



На сколько Вы интернет-зависимы???

Проверьте себя

Ответы даются по пятибалльной шкале: **1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда**

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безытересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь. При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.