

A conceptual image illustrating internet addiction. A person's hand is shown reaching out towards an open laptop. The hand is restrained by a heavy metal chain that is attached to the wrist and has a large padlock. The chain also loops around the base of the laptop, suggesting that the person is physically or psychologically tied to the device. The background is plain white.

Интернет- зависимость

Валеопсихолог
Гнусарёва Татьяна Валентиновна

- Интернет-зависимость — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но не психическим расстройством по медицинским критериям.



Причины компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости)

- Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем.



- Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.





- Уход в Интернет-среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

- Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». Такой молодой человек больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций.



- Характерно, что начало проявления компьютерной зависимости происходит в школьные годы, а ее разгар на первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость.





- **Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании.**



- Наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни.

- Игровая зависимость - это не пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком-либо жанре, человек ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 5-6 часов до нескольких суток, иногда даже недель.



- Согласно высказыванию психолога Д.В. Иванова: "Компьютерные симуляции - это киберпротез общества". Чем дальше, тем больше развивается игровая индустрия, чем дальше, тем больше людей подросткового периода, подверженных игровой зависимости. Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.





Человека, страдающего игровой зависимостью привлекает в игре:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

- Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость (формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. В среднем требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.





- **Что делать.**
- **1. Что делать нельзя:** наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.
- **2. Что надо делать:** поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.
- **3. К кому обращаться:** обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, направленная на повышение адаптации человека.