**ИНТЕРНЕ-ЗАВИСИМОСТЬ: ВИДЫ, СИМПТОМЫ, СТАДИИ, ПРИЧИНЫ**

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении… Перечислять все достоинства и блага сего царства безграничных возможностей я не стану, вы и так их знаете, в этой статье хотелось бы поговорить об одном негативном последствии сопровождающем распространение интернета по миру – об интернет-зависимости.

**Интернет-зависимость** – навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям, однако в МКБ-11(май 2019) включены зависимость от видеоигр и зависимость от азартных онлайн игр. Интернет-зависимость сопровождается большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. У человека возникает постоянная потребность в интернете, он находит любой повод, чтобы проверить почту, просмотреть новости, поиграть в игры и т.п. Зависимый от интернета человек не может вовремя выйти из онлайн среды и постоянно стремится туда вернуться. Люди, которые страдают интернет-зависимостью, очень часто ищут в нем утешение, для них интернет — это доступ в фантастический виртуальный мир, где они могут свободно общаться, быть собой, или же наоборот примерять на себя разные роли, быть тем, кем хочется быть в реальном мире. Если человеку не хватает общения в реальной жизни, он может прибегнуть к интернету, который сможет сделать для него более доступными межличностные отношения.

**Чем опасна интернет-зависимость?**

1. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что ***при длительном и неконтролируемом нахождении в сети формирует пассивное мышление у человека, способствует понижению уровня интеллекта и ухудшению памяти***.
2. Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти — не единственные негативные влияние интернета на человека. ***Человек, привыкший к общению через чаты и видеосвязь, теряет потребность в реальном общении.*** Интернет-зависимый испытывает огромный стресс в ситуациях, когда приходится с кем-то знакомиться и вести диалог с незнакомыми людьми. В результате ***человек теряет коммуникативные навыки, становится замкнутым и невнимательным, может впасть в депрессию***. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома… То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше ***человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном (избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи.***
3. Интернет-зависимость ***может стать причиной нарушения отношений в семье*** (между родителями и детьми, а также между супругами). Кому понравится, что ребенок или вторая половинка днюет и ночует возле компьютера? Так ухудшаются отношения между родными и близкими людьми, и даже разрушаются семьи.
4. ***Постоянное напряжение глаз способствует ухудшению зрения***. ***Долгое пребывание в сидячем положении становится причиной остеохондроза, артроза, сколиоза, приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и варикозу.***

**Как определить наличие интернет-зависимости у человека?**

Определить зависимость очень легко, можно пройти специальный тест интернет-зависимости, все это можно сделать дома и прямо сейчас. Из вопросов теста можно узнать являетесь ли вы или ваш подросток «информационным наркоманом». ***О некоторой степени зависимости можно говорить если вы:***

* Первое что делаете, проснувшись утром или вернувшись домой вечером, а также перед сном — проверяете электронную почту и социальные сети либо какие-то другие новости в интернете.
* Постоянно находитесь в своем мобильном устройстве, когда находитесь вдали от дома или на учебе.
* Не можете отказаться от компьютера, чтобы выйти на улицу, заниматься спортом или просто погулять с друзьями. А когда находитесь в компании, то лучшим вашим собеседником становится смартфон с доступом в социальную сеть.
* Постоянно размещаете в Facebook, Twitter, Вконтаке или Instagram сообщения о всех ваших встречах, делах, учебе или отдыхе с друзьями. Вы буквально не выпускаете из рук камеру смартфона с одной целью, — чтобы быстрее выложить в инстаграм очередную фотографию.
* У вас не получается заняться новыми важными делами из-за нехватки времени на все ваши социальные сети: ведение страничек, проверка новых сообщений, общение на форумах, отзывы о товарах.
* Вас одолевает чувство беспокойства, если вы полностью отключены от интернета больше чем на 10 минут.
* Не можете себя представить целый день без доступа к всемирной сети. Вам не понятно, чем можно заниматься вне интернета и как проводить время?

Если ничего из перечисленного списка не является для вас проблемой, значит, у вас нет интернет зависимости. Но если вы видите себя в чем-то из перечисленного, тогда вам следует задуматься.

**Итак, обращаться к специалисту можно и нужно, если вы обнаружили у себя или своих близких следующие симптомы интернет-зависимости:**

1. ***Желание постоянно пользоваться интернетом***;
2. ***Потеря интереса к реальной деятельности***; более сильное воздействие виртуальных новостей (отзывов, сообщений и т.д.) на психологическое состояние человека по сравнению с событиями реальной жизни. Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние;
3. ***Низкая сосредоточенность на любом деле.*** Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях;
4. ***Потеря чувства времени***;
5. ***Постоянно проверяете новостные и информационно-развлекательные сайты, обновляете почту, новостную ленту и аккаунты;***
6. ***Возникают трудности взаимодействия с реальным миром*** (потеря живого контакта с друзьями и родными);
7. ***Постоянно возрастающий уровень социальной тревоги;***
8. ***Нарушение сна и плохое самочувствие;***
9. ***Забывчивость.***

**Эмоциональные симптомы интернет-зависимости включают в себя следующие пункты:**

* Чувство волнения, тревожности или страха.
* Оборонительное поведение при разговоре о зависимости.
* Неискренность.
* Одиночество и депрессия.
* Эйфория при использовании компьютера.
* Чувство вины.
* Неспособность успевать все в срок.
* Перемены настроения.
* Прокрастинация (в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам).

**Физические симптомы проявляются в следующих примерах:**

* Боль в спине.
* Болезненные ощущения в запястье.
* Головные боли.
* Бессонница.
* Боль в шее.
* Плохое питание (набор или потеря веса).
* Проблемы с личной гигиеной.
* Ухудшение зрения.

**Виды интернет-зависимости**

*Различают несколько разновидностей психического расстройства:*

* ***необходимость в онлайн общении*** (социальные сети, форумы);
* ***информационная зависимость***, выражающаяся в постоянном путешествии по сайтам с целью получить различного рода информацию;
* ***игровая зависимость***, когда люди предпочитают реальной жизни виртуальную, где для достижения какой-либо цели не надо тратить много энергии;
* ***игромания***, связанная с многочисленными азартными играми в сети;
* ***хакерство.***
* Менее распространенными видами интернет-зависимости  являются ***тяга к покупкам в интернет-магазинах и скачивание музыки и видео для создания своей базы.***

**Стадии развития интернет-зависимости**

1. ***На первой стадии пользователь знакомится с интернетом***, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формируется собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.
2. ***Далее происходит отдаление от настоящей жизни***, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайне увеличивается… Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели (в хорошем смысле), хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях (репутацию на сайтах и форумах и т.п.) или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.
3. ***Третья стадия стабилизирующая***. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

**Отключите компьютер вовремя!**

**Источники:**

1. <http://www.tcek.ru/2020-04-01-08-07-16/2159-2020-04-06-17-36-50.html>
2. <https://rdp1.medgis.ru/materials/view/internet-zavisimost-u-podrostkov-rekomendacii-roditelyam-5535>