**КАК СПРАВИТЬСЯ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Как преодолеть компьютерную и интернет-зависимость – этот вопрос, как правило, встает перед родственниками зависимого человека (родителями, женой, мужем). ***Если же человек сам захотел преодолеть это пагубное пристрастие – то можно считать, что половину пути он уже прошел***. Ведь на преодоление возражений и осознание проблемы уходит очень много времени и сил, а в данном случае все эти невероятно сложные шаги уже позади. Итак, что же делать? ***Преодоление компьютерной зависимости должно начинаться с преодоления внутреннего сопротивления***. Окружающие видят, что человек чрезмерно увлекся компьютером, только он сам остается слеп к своему пристрастию. Крики, угрозы, просьбы вряд ли помогут. Необходимо постараться договориться, взывать к разуму, а козырями должны стать реальные факты. ***Необходимо найти момент, когда у человека будет хорошее настроение, и поговорить с ним***. Нельзя утверждать, что компьютер – всемирное зло, ведь он источник большого количества информации, и с этим нельзя не согласиться. Так и вы начните разговор с того, сколько хорошего нам дает это «чудо техники», сколько нового вы сами почерпнули благодаря интернету, и лишь затем расскажите о патологическом использовании компьютера, симптомах компьютерной зависимости, как она развивается, насколько разнообразна. ***Если ваши попытки не увенчались успехом, обратитесь к специалисту (психиатру, психотерапевту)***, чтобы он помог уговорить компьютерозависимого человека ***или найдите кого-то, чье мнение для него имеет значение*** (друга, брата, отца). **Коррекция компьютерной зависимости невозможна без сознательного стремления самого человека преодолеть ее, его активного содействия.** В этом направлении вам и необходимо работать, только делать это нужно мягко, ненавязчиво, чтобы он чувствовал в вас союзника, а не врага.

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 человеку не хватает общения, хватит сидеть на форумах, нужно искать его в реальной жизни.
* Если человек застенчивый, нужно начать бороться с застенчивостью, например, записаться на курсы ораторского мастерства и т. п.

**Что еще можно сделать:**

1. ***Проанализировать, какие проблемы лежат в основе интернет-зависимости,*** почему человек «убегает в виртуальный мир» – это могут быть и проблемы в семье, с родителями, и несчастливая любовь, и неуверенность в себе, и сложности на работе или в учебе. Если вы найдете «слабое звено», то необходимо сделать все, чтобы устранить его – поднять самооценку человека, постараться наладить обстановку в семье, ликвидировать проблемы на работе, в учебе и т. д.
2. ***Научиться контролировать время работы за компьютером*** – в этом могут стать помощниками таймер, специальные программы, регулирующие время работы на компьютере, перерывы на прогулки с друзьями. Одномоментно отказаться от использования компьютера и интернета не получится – слишком уж сильна зависимость, поэтому необходимо постепенно уменьшать время, проводимое за компьютером.
3. ***Свободное время постарайтесь заполнить чем-то интересным и полезным***. Подойдет что угодно, главное – чтобы это увлекло человека. Рыбалка, охота, походы по горам, курсы вождения – вариантов может быть множество. Вспомните, чем человек увлекался прежде, или предложите что-то новое. Ваша цель – чтобы он переключился, увлекся, и тогда новое хобби поможет справиться с имеющейся проблемой.
4. ***Составьте список с перечнем оснований, из-за которых человеку стоит отказаться от чрезмерного использования интернета***. Если в настоящий момент нет необходимости выйти в сеть, нужно научиться выключать компьютер.
5. ***Не стоит употреблять пищу, сидя за компьютером***, так у человека появится возможность регулярно отвлекаться от онлайн режима.
6. ***Отключить автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем***, если особой необходимости в них нет.
7. ***Скопировать в отдельный файл или распечатать страницы, которые содержат информацию, часто используемую,*** чтобы онавсегда была под рукой и не нужно было каждый раз обращаться к интернету.
8. ***Труд и физические упражнения*:** Минимум 1-2 часа в день надо выделить на тренировки, бег, ходьбу, прогулку, физзарядку, работу по дому — неважно, на что-то такое, благодаря чему мышцы, сердце, легкие и кровеносная система будут получать умеренную, но необходимую загрузку, глаза — отдых, а мозг — эмоциональную и умственную разгрузку.
9. ***Обязательный офлайн-день*:** Раз в неделю / раз в 2 недели должен быть “день без интернета.” В этот день можно читать, спать, убираться по дому, путешествовать, есть, танцевать, гулять — заниматься чем угодно, но не включать интернет, не проверять почту, не отвечать на звонки и сообщения и даже не пытаться “твитнуть” какую-то случайную мысль с помощью смартфона. Полностью отключиться от всех этих гаджетов и экранов; посмотреть по сторонам, побыть в потоке жизни, а не в потоке сообщений, статусов, смайликов и ссылок.
10. ***Поездки / путешествия / экскурсии*:** Дорога — способ не только увидеть новые места и познакомиться с новыми людьми, но и хоть на несколько часов / дней побыть обычным человеком, а не “подключенным к Сети” персонажем.
11. ***Чтение бумажных книг*:** Не менее 1 часа в день выделить на чтение книг. Не нравится художественная литература — можно читать профессиональную. Не нравятся книги по бизнесу — можно читать поэзию. Можно выбрать жанр, автора или тематику по своему вкусу — и читать. Чтение обогащает человека, делает интереснее для окружающих и целостнее — для самого себя. Ни в коем случае не заменять интернет-прокрастинацию просмотром сериалов: это просто “меньшее из двух зол.”
12. ***При необходимости обратиться за помощью к психологам***, которые окажут тебе всяческую поддержку и научат решать различные трудности. Или к любому взрослому человеку, которому ты доверяешь и который желает тебе только добра.
13. Наступит день, когда человек сам ощутит, что компьютер потерял над ним былую власть. Но чтобы это произошло, ***необходимо, чтобы его кто-то поддерживал, помогал,*** ведь для этого и существуют родные и друзья, не так ли?

**Психотерапия как метод лечения компьютерной интернет-зависимости**

Что бы вам ни рассказывали про чудодейственные таблетки, гипноз или еще какие-то полуфантастические методы лечения компьютерной зависимости – не верьте им! Если бы все было так просто, то не было бы наркоманов, алкоголиков, патологических игроков, да и курящих было-бы в разы меньше. Наиболее действенным методом коррекции компьютерной зависимости является психотерапия. ***Для преодоления пагубного пристрастия может использоваться как индивидуальная, так и групповая психотерапия***. Если есть выбор – лучше остановится на групповой психотерапии. Дело в том, что у большинства людей, страдающих компьютерной зависимостью, присутствуют трудности в построении межличностных отношений, социальной адаптации, а работа в группе будет еще одной возможностью наладить эти отношения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, никогда не согласится, что он – компьютероман. А вот когда он увидит, что другие с подобными симптомами осознают проблему, то и сам сможет принять факт наличия зависимости у него и захотеть ее преодолеть. ***При наличии компьютерной интернет-зависимости у детей может понадобиться семейная психотерапия***. Как-никак на пустом месте зависимость не возникает. У большинства детей, попавших в сети компьютера, нарушены семейные взаимоотношения, поэтому успех лечения компьютерной зависимости у таких детей зависит от того, наладятся ли взаимоотношения в семье, смогут ли осознать и исправить взрослые свои промахи в воспитании ребенка.

***Этапы коррекции компьютерозависимого поведения***

За пару сеансов провести коррекцию зависимости вряд ли удастся. Здесь необходима поэтапная система.

* *На первом этапе* необходимо преодолеть возражение человека по поводу наличия у него зависимости. Он еще не готов к изменениям, может не понимать существования проблемы. Поэтому нужно предоставить информацию к размышлению о пользе и вреде компьютера и интернет-сетей, о наличии компьютерной зависимости как таковой, и о том, что данное заболевание успешно лечится.
* *Цель второго этапа* – осознание проблемы. Как правило, люди, наконец-таки осознающие наличие у них компьютерной аддикции, ощущают подавленность. Поэтому здесь необходимо не просто, чтобы человек понял, что он – компьютерозависимый, но и поверил в то, что это преодолимо, и что у него есть поддержка.
* *Третий этап* – собственно лечение, изменение поведения и преодоление зависимости, а также негативных эмоциональных реакций, возникающих при этом. Взять и просто вынести компьютер из комнаты – это не вариант, необходимо, чтобы человек сам научился контролировать время работы за компьютером.
* *Четвертый этап* – коррекция семейных и социальных отношений. К нему переходят тогда, когда человек уже может контролировать свое поведение. Но риск срыва еще существует, чтобы его избежать, необходимо наладить взаимоотношения в семье, восполнить свободное от компьютера время чем-то – например, общением с друзьями, каким-то увлечением, посещением секции.
* *Последний этап* – преодоление последствий. Проблема компьютерной зависимости как таковая может исчезнуть, но то, к чему она привела, остается. Это могут быть и проблемы в профессиональной сфере, и трудности в общении с родственниками, и проблемы в учебе. Все это тоже нужно исправлять. И помощь психотерапевта здесь не будет лишней.

**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!***

**Источники:**

1. <https://sites.google.com/site/kyrsbez/23>
2. <https://rdp1.medgis.ru/materials/view/internet-zavisimost-u-podrostkov-rekomendacii-roditelyam-5535>
3. <https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/safety/kak-borotsya-s-internet-zavisimostyu>