



## Что такое интернет-зависимость?

Сейчас сложно найти человека, тем более, подростка, не знающего, что такое интернет. Ребята в возрасте примерно от 12 до 17 лет обычно одни из наиболее активных его пользователей.

Понятно, почему он так популярен – тут и общение с друзьями, и новые знакомства, и интересные игры, и удобный быстрый поиск необходимой информации. Но виртуальное пространство не так безопасно для нашей психики, как кажется. К сожалению, у некоторых людей со временем развивается интернет-зависимость. Они буквально ни минуты не могут прожить без своего ненаглядного компьютера. Если им приходится провести какое-то время без него, у них портится настроение, появляется раздражительность и даже агрессивность по отношению к другим людям. Например, против своих же родителей, которые запрещают выходить в Сеть, потому что ребенок и так слишком часто и подолгу там бывает.

## Виды интернет-зависимости

Интернет-зависимость разрушает жизнь человека, лишает его будущего. Выделяют несколько ее видов, вот некоторые из них:

1. Игровая зависимость – чрезмерное увлечение онлайн-играми. Они сделаны таким образом, что игроки должны постоянно переходить на новые уровни игры, преодолевая различные препятствия и получая за это привилегии и бонусы. Когда в какой-то момент удастся подняться на ступеньку выше, ты получаешь от этого огромное удовольствие и готов на все, чтобы вновь испытать подобные ощущения. Поэтому компьютерный мир так привлекает и затягивает как болото;
2. Огромная потребность в виртуальном общении – когда заводятся все новые и новые знакомства с разными людьми, есть

навязчивое желание переписываться хоть с кем-нибудь в чатах, на форумах;

3. Бесцельное блуждание по различным сайтам без особого повода. То там чего-то считаешь, то тут чего-то посмотришь. Вроде информацию получил, а для чего она нужна и в чем ее польза – и сам не знаешь. Но остановиться в непонятных поисках не в силах.

## Признаки интернет-зависимости

Для подростка, которого Сеть цепко держит в своих жадных лапах, характерны следующие признаки в его поведении:

- ✓ его резко перестали интересовать те вещи, которыми он увлекался раньше в реальной жизни. Например, он занимался спортом, или собирал марки, или рисовал картины. Теперь же его религия – это компьютер, которому он поклоняется почти как священному божеству;
- ✓ он практически не общается с друзьями в офлайне, все его контакты сосредоточены в виртуальном мире. Какое кино, какие прогулки на свежем воздухе, вы о чем вообще? С точки зрения человека с интернет-зависимостью, сидеть дома прикованным незримыми наручниками к монитору намного приятнее. Если же нужно сходить, например, в магазин или школу, то каждый раз это происходит с большой неохотой, порой даже со скандалами с родителями. С друзьями и родственниками тоже испорчены отношения;
- ✓ у него, как правило, появляются серьезные проблемы с учебой из-за пренебрежения ею, а также нарушения нормального режима дня – сна, приема пищи, отдыха и т.д.;
- ✓ его эмоции сосредоточены целиком вокруг интернета, и они чрезмерно сильные, не адекватны реальной ситуации. Скажем, мама просит сына выключить ноутбук, что вызывает у него продолжительную вспышку ярости. Он успокаивается только тогда, когда вновь садится к компьютеру.

## Причины интернет-зависимости

Как правило, подростковый возраст – период, когда и с телом, и с психикой происходят всякие изменения. Настроение у подростка меняется по сто раз на день. Ему бывает сложно общаться не только с противоположным полом, но и с ребятами своего пола из-за застенчивости и неуверенности в себе. Много воспринимается слишком остро, чуть что – сразу обида и слезы. Кажется, что никто тебя не понимает и не любит.

В интернете ты можешь придумать себе любой образ, завести много друзей, казаться и себе, и им крутым парнем или девчонкой. Это легкий способ поднять себе самооценку. Но, к сожалению, имеющиеся проблемы он не решает, а только все усложняет. Человек с интернет-зависимостью не развивается, а, наоборот, деградирует, вплоть до неспособности обслужить себя самостоятельно, заработать себе на жизнь, создать семью и др.

## Как себе помочь?

Что же делать, как помочь себе или другу с интернет-зависимостью? Это непросто, но побороться нужно. Ведь на кону – полноценная жизнь, счастливое будущее, много всего интересного, что нужно успеть сделать и увидеть. Лучше всего обратиться к профессиональному психологу. Пусть тебя это не пугает, психологическая помощь нужна

время от времени всем нам, а не только «психам», как ошибочно думают некоторые. Специалист подскажет тебе, как разобраться в причинах твоей интернет-зависимости, и научит справляться с теми проблемами, из-за которых ты предпочитаешь уходить в Сеть, а не решать их в реальности.

А еще лучше заранее позаботиться о том, чтобы не стать рабом интернета, а пользоваться им по мере необходимости и в разумных пределах. Дело в том, что тот, у кого уже есть зависимость, этого не осознает и все попытки как-то его вернуть к нормальной жизни, воспринимает в штыки. Ты можешь попробовать следующие способы профилактики интернет-зависимости:

- **контролировать количество времени, проведенного в виртуальном пространстве.** Например, выходить в Сеть в определенные дни недели, находиться там не более столько-то часов, выключать компьютер до, к примеру, 22 часов вечера, и т.д.;
- **найти альтернативные способы проведения времени** – вместо того, чтобы общаться с друзьями онлайн, смотреть кино на сайтах, все это можно сделать и в реальности. А настоящие эмоции и чувства не заменить никаким суррогатом. И, конечно, чем больше времени ты уделяешь учебе, хобби и прочим интересам, тем меньше его остается на виртуальный мир;
- **опять же 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.

Безусловно, сейчас без интернета существовать невозможно. Но важно использовать современные технологии себе во благо, а не во вред.