

Интернет-зависимость подростков и ее профилактика

Современный мир – мир цифровых технологий и Интернета. Всемирная паутина, как неотъемлемая часть этого мира, объединяет все и вся. Сегодня Интернет – это важнейший инструмент для поиска информации, обучения и общения. Но вместе с тем именно он становится источником одной из многочисленных проблем человечества – «интернет - зависимости» детей и подростков.

И хотя в настоящее время интернет-зависимость не включена в список психических заболеваний и расстройств¹, поводов для беспокойства предостаточно. Исследования в области психологии показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания ребенка, а также в функционировании головного мозга, что в свою очередь приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Что же необходимо знать современным родителям и школьникам об этой проблеме? Прежде всего, ее виды.

На сегодняшний день существует достаточно много различных классификаций разновидностей интернет-зависимости. Остановимся только на тех, которые характерны для подростков, их три.

- **Навязчивый веб-серфинг** – беспорядочные переходы с сайта на сайт. Известный американский ученый-публицист, эксперт в области процессов управления и передачи информации, Николас Карр совместно с созданной им группой исследователей психологов пришел к неутешительным выводам – быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей [2].

- **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, превалирования общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.**

Острая необходимость в общении, характерная для подростков, влечет их на просторы Интернета и социальных сетей. Общение в интернете

¹В ныне действующей МКБ-10 интернет - зависимость не входит в классификацию психических болезней. Зависимость от интернета уже внесена в американскую классификацию психических болезней DSM-5 (Справочник по диагностике и статистике психических расстройств, 5 дополненная версия) — предложено учёным Джеральдом Блоком из американского университета здоровья и науки в Оригоне [1].

предоставляет возможность существовать в образах своих мечтаний и, не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна [2].

- **Игровая зависимость** – разнообразные онлайн-игры и игры по сети. Пользователь «подсаживается» и не может оторваться от игры. При этом не следует забывать о смертельных случаях результатов многочасовой игры².

Как формируется интернет-зависимость?

По мнению психологов, интернет-зависимость очень похожа на зависимость от алкоголя и наркотиков. Но в отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае интернет-зависимости нет действующего активного вещества. Тем не менее механизм формирования зависимости – точно такой же. «Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия, – говорит Евгений Макушкин³, – однако это не химическая, а чисто психическая зависимость».[4]

Когда нужно бить тревогу родителям?

Если успеваемость по школьным предметам в норме, нет отклонений в поведении, у ребенка хорошее настроение, он с радостью посещает секции, кружки, охотно читает – волноваться не стоит.

Если же успеваемость в школе снижается, наблюдаются резкие перепады в настроении ребенка, постоянно увеличивается время, которое проводит ребенок за компьютером, нарушается сон, появляется безразличие ко всему происходящему вокруг, возникает неадекватная реакция на просьбу выключить компьютер или выйти из Интернета вплоть до истерики⁴ – тут уже стоит волноваться и задуматься, что же теперь делать дальше...

Как уберечь наших детей от интернет-зависимости?

Сложно, но можно. Для этого нужно:

Находить время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за

² В октябре 2005 года многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания [3].

³ Евгений Макушкин – доктор медицинских наук, профессор, заместитель председателя Российского общества психиатров, главный детский специалист – психиатр Минздравсоцразвития России.

⁴ Трагедия в Челябинской области — школьник набросился с ножом на родителей, которые пытались запретить ему играть в онлайн-игры. Подросток провел у компьютера почти три месяца. От полученных ранений женщина скончалась, а отец школьника получил серьезные ранения, но выжил [5].

клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами, они сами распахивают дверь для зависимости.

Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. «Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета», – говорит Евгений Макушкин. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком: он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. «У нас такого нет, а например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты», — отмечает специалист. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается [5].

Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше. Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши [4].

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни. Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее [6].

Жизнь в информационном обществе без цифровых технологий невозможна. Но для того, чтобы не угодить в эту ловко расставленную «сеть», в эту «паутину», родителям придется найти время для своих детей, а также воспитать в них культуру интернет-пользователя.

Источники информации

1. <http://doctorpiter.ru/articles/11824/>
2. <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>
3. <http://www.the-village.ru/village/situation/abroad/162338-kak-v-kitae-ssha-finlyandii-i-velikobritanii-boryutsya-s-internet-zavisimostyu>
4. <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/internet-zavisimost-u-detej-i-podrostkov/>
5. <http://www.vesti.ru/doc.html?id=2671858>
6. <http://www.internet-kontrol.ru/zdorove/profilaktika-internet-zavisimosti.html>