



Интернет зависимость

Статистика

- По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире

- Интернет-зависимый человек проводит за компьютером до 18 часов в день.

- Резкий отказ от Интернета вызвал у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение, напоминающее ломку наркомана

Исследователи выделяют 5 типов Интернет-зависимости

- 1. Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по Интернету, поиск информации;
- 2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети;
- 3. Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению сайтов с аморальным содержанием;
- 4. Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в Интернет – магазинах или постоянные участия в Интернет – аукционах;
- 5. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по Сети.

- **Что же заставляет миллионы пользователей Интернета проводить время не с друзьями и близкими, а перед экраном монитора?**

- Причин много, но одна из главных – **анонимность личности** в Интернете. Ты можешь делать почти все, что тебе хочется, не опасаясь, что тебя за это осудят, ибо ты живешь **иллюзией бесконтрольности**. Этот фактор усиливает **ощущение почти абсолютной свободы и неограниченности**. Это состояние – как наркотик, к нему хочется возвращаться вновь и вновь, даже если замечаешь его негативное влияние

- Сеть дает иллюзию полной свободы при полном
отсутствии
ответственности.

Негативные симптомы Интернет – зависимости.

- меняется режим сна,
- привычные дела и домашние заботы игнорируются,
- теряется интерес к ранее желанному; замкнутость и холодность,
- скрытость и уход от общения.

Интернет-зависимость обычно является симптомом многих проблем:

- Недостаточное общение,
- Сексуальная неудовлетворенность,
- Разногласия с сотрудниками,
- Сложные отношения в семье,
- Отказ от поддержки друзей,
- Финансовые проблемы.

Игровая зависимость

- Видеоигры стимулируют только развитие центров отвечающих за зрение и перемещение частей головного мозга человека. Остальные же части мозга при этом не работают и постепенно ослабевают.

Зона стресса

- компьютерные игры злоупотребляют стимуляцией в человеческом мозге «зоны стресса», предназначенной исключительно для спасения жизни в экстремальных ситуациях

Кайф от стресса

- При игре человек вырабатывает и закрепляет в организме механизм “балдежа” от стресса. Но человек к такому механизму получения удовольствия просто не приспособлен физиологически.

Эксперимент над крысами

- В мозг грызунов вживлялся электрод раздражающий «центр радости» при нажатии крысой специальной кнопки. Получая удовольствие от физиологического стресса, крыса нажимала кнопку вплоть до полного истощения и смерти. Таким образом внутренний кайф способен разрушить инстинкт самосохранения и привести к истощению и смерти.

Предвестники проблемы

- Вначале нарушается сон, как показатель того, что НС перестала восстанавливаться

Человек становится

- боязливым и тревожным,
- снижается уровень работоспособности,
- появляется возбудимость,
- вспыльчивость,
- раздражительность,
- пассивность, склонность к депрессии,
- а иногда и к самоубийству,
- у человека появляется резкая циклическая смена настроений».

- Проще говоря, человеку становится трудно удержать психику в ровном состоянии. Игрока бросает из ощущения силы и необычайного оптимизма, в котором он способен уйти с работы «в никуда», отвергнуть близкого человека в поиске «идеальных отношений» или совершить эпатажную истерическую выходку, в состояние полного опустошения, здесь может развиться и депрессия, ощущение собственной ничтожности и бессмысленности, безволие и беспочвенные страхи. На нижних пиках этих эмоций и появляются мысли о самоубийстве.

Подавляются христианские «добродетели»

- у человека притупляется чувство сострадания к другим людям, потому что его эмоции сосредотачиваются в мире игровом.

Последствия

- Примерно за 3 года наступает мощнейшее истощение центральной нервной системы и развивается глубокая депрессия. Человека вообще перестает интересовать окружающий мир. И у всех игроков, по мере усиления депрессии, неизбежно возникает вопрос о бессмысленности существования, появляются суицидные мысли, человеку становится неинтересно жить.

Последствия

- 3-4 года-формируется полный дебилизм (опыт Л. Нейкурс)
- Неспособность к общению с реальными людьми
- Возможен летальный исход

- Что делать человеку, который осознал, что попал в виртуальное рабство?

- Следует учитывать, что зависимость — особое внутреннее состояние человека. Оно всегда характеризуется утратой личностных качеств и, в той или иной степени, свободы воли — ключевого дара Божьего, выделяющего человека среди других существ.

- Абсолютное большинство зависимых людей часто не имели в детстве возможности сказать «нет» своим родителям.

- Лучше, конечно же, обратиться за квалифицированной помощью к специалистам: психологу, пастору, священнослужителю.

Ошибка

Игнорирование корня
проблемы.

Лучше не доводить дело до крайности и принимать меры, как можно раньше – до того, как зависимость полностью сформируется и проявится явным образом.

Следует быть предельно внимательным и **контролировать время и качество** пребывания в Сети не только своих детей, но и свое тоже.

Безопасная норма игр



- 20 минут в день
- При неспособности себя

контролировать- **ПОЛНЫЙ**

отказ.

- В одной арабской стране мне пришлось постоянно наблюдать одну и ту же картину: вечером, когда спадает жара, вся семья выходит во двор. Дети – маленькие и постарше, взрослые – родители, бабушки, дедушки, – все сидят и разговаривают друг с другом, читают газеты, журналы, обсуждают что-то... Почти над каждым домом установлена антенна для приема спутникового телевидения. Сотни телевизионных каналов доступны для этих людей, во многих домах имеются компьютеры, но все это не разобщает семью. Передаваемые из поколения в поколение устои, традиции, особые отношения оказываются сильнее притягательной виртуальности.

Потребность в любви и общении

Вполне обосновано желание родителей

- приобщить детей к молитвенной жизни,
- посещению богослужений,
- чтению Библии и духовных книг.
- Физический труд!

Решение проблемы

- - Наладить отношения с Богом
- Тогда наладится личная жизнь
- Ощущение себя нужным в церкви-реализация талантов и способностей
- Работать в интернете «по-делу»
- -в запущенных случаях + помощь квалифицированного психолога

Вывод

- Веселись, юноша, в юности твоей, и да вкушает сердце твое радости во дни юности твоей, и ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих; **только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд.**
- (Еккл. 11:9)