

Интернет-зависимость - проблема современного общества.



Кто владеет информацией –
тот владеет миром



1815г.
Натан
Ротшильд



Интернет-зависимость - это расстройство психики, сопровождающееся целым комплексом психологических проблем в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, и постоянном навязчивом желании туда войти.





Мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, ухудшению памяти, нарушению мыслительных процессов, нарушение зрения и речи, человек утрачивает способность реального общения (так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми).



Мышление

это способность отражать в собственном сознании окружающий мир в полноте существующих связей,

т.е. способность не только наблюдать, но и понимать суть происходящего.





Часто такие люди замыкаются в себе, это сказывается на учебе, работе. Они становятся легкой добычей всяческих сообществ и групп. Вспомним недавно нашумевшую группу «Синий кит» в ней путем зомбирования доводят подростков нервных срывов и самоубийств.



Интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье, между родителями и детьми, а также супругами. Исследователи обнаружили тревожный факт: все больше снижается возраст активного пользования компьютером:

2005 году средний возраст пользователя составлял 25-30 года

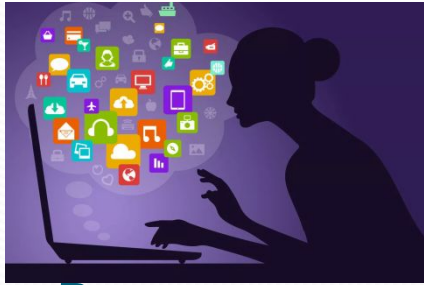
2010 году средний возраст пользователя составлял 20-25 года

2015 году средний возраст пользователя составлял 16-21 года

2019 году средний возраст пользователя составлял 6-14 лет



навыки им тяжело общаться в социуме и они погружаются в виртуальный мир, чаще всего конечно это люди подросткового возраста, это период гормональной перестройки организма, молодежи становится проблематично, общаться, завязывать новые знакомства и налаживать контакт с противоположным полом. Общение в Интернете предоставляет возможность существовать в своих мечтах, быть таким как хочешь.

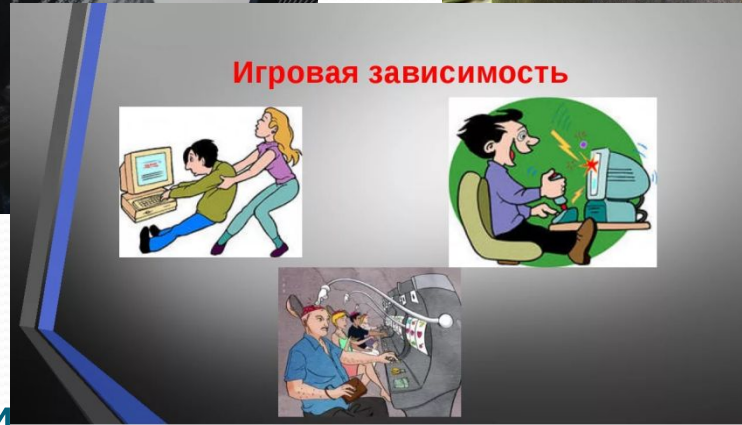
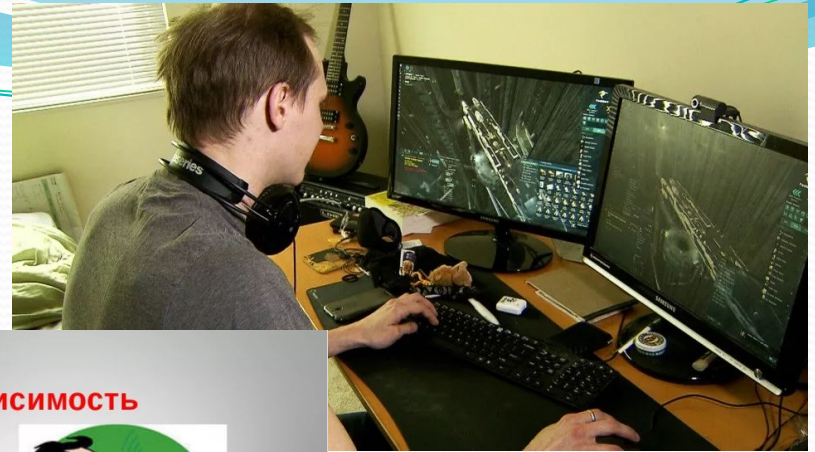


Виды интернет-зависимости.

Самым распространенным видом зависимости считается необходимость в непрерывном общении - форумы, социальные сети., различные чаты которых миллионы на просторах Интернета. От такой зависимости страдают люди, у которых отсутствуют социальные и коммуникативные навыки им тяжело общаться в социуме и они погружаются в виртуальный мир, чаще всего конечно это люди подросткового возраста, это период гормональной перестройки организма, молодежи становится проблематично, общаться, завязывать новые знакомства и налаживать контакт с противоположным полом.



Онлайн-серфинг или интернет-сидималитюд в постоянном потоке информации, заставляет человека постоянно путешествовать по сети. Человек постоянно ищет информацию без всякой цели и смысла, читает бесконечные статьи и ссылки. Это приводит к постоянной информационной перегрузке, потере продуктивности, постоянной усталости.



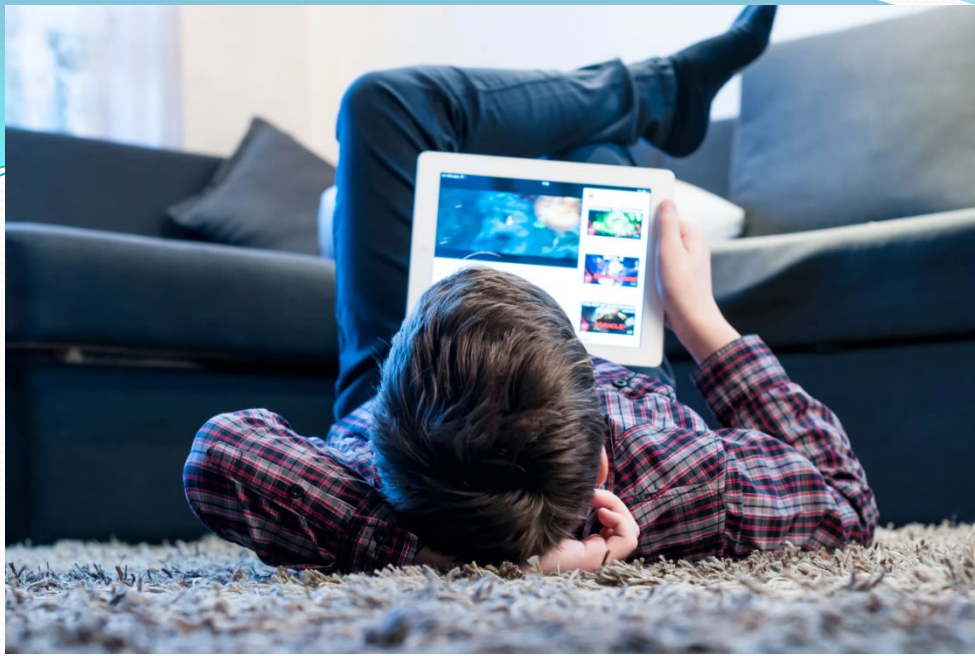
Игровая Интернет-зависимость — когда человек подсаживается на Интернет игры и не может оторваться. Почему так происходит? Кто то стремится заполнить свободное время, кто то пытается добиться превосходства над соперниками. Многие игроки тратят на свои виртуальные игры реальные деньги и это становится большой проблемой для родственников. Часто такие люди втягиваются в игру и становятся игровыми зомби им уже тяжело отделить реальность от виртуального мира.

Азартные Интернет-игры эта зависимость схожа с пристрастием игры на деньги казино, карты. Таких игр сейчас великое множество, они манят невероятными выигрышами и призами вовлекая все новых и новых игроков.





Перечень основных видов зависимости можно расширить, добавив туда хакерство, тягу к покупкам вещей и товаров, скачивание и просмотр видео.



Потребность в
самостоятельности

Потребность в самореализации

Потребность в признании и
познании



Удовлетворение потребности в
общении

Владение новыми знаниями

Принадлежности к группе по
интересам

Основные симптомы зависимости

Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без Интернета вам совсем нечем заняться, вам тоскливо и грустно

Вас тяжело оторвать от экрана

Вы постоянно обновляете страницу в соцсетях

Постоянно обсуждаете Интернет тематику

Теряете чувство времени

Забываете обо всем во время Интернет общения

Многие сайты вы посещаете просто так, без всякой цели

Тратите много времени и денег на Интернет

После длительного времени за компьютером вы чувствуете усталость, головную боль, тревогу, раздражительность, приступы гнева или счастья.

Близкие часто высказывают свою тревогу и возмущение по поводу вашего постоянного сидения за компьютером





Профилактика Интернет- зависимости сегодня педагогам и родителям важно вовремя рассмотреть такие симптома у подростков, тем самым попытаться педотвратить развитие психологической зависимости, для этого существует множество тестов и опросников, практические рекомендации для родителей и учителей.



Лечение Интернет-зависимости – неудивительно, что в последнее время лечения зависимых людей стало основной частью дохода психологов и психиатров, ведь людей с нездоровой тягой к «всемирной паутине» становится все больше и больше. В Китае, например первая клиника для лечения таких людей появилась еще в 2005 году. Сегодня в Российских клиниках применяют два способа лечения интернетзависимости: психотерапия и психофарматерапия.





Интернет зависимость
способствует формированию
ряда психологических проблем:



Конфликтное поведение
Депрессии

Трудности в общении
Потеря способности
контролировать время

Ужас от отсутствия

возможности пользоваться
интернетом





Профилактика зависимости: чаще общаться с родными и близкими людьми, выезжать на природу, читать книги, участвовать в жизни техникума, посещать различные мероприятия (выставки, музеи, концерты). Если вы сейчас не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно в будущем от них отказаться.