

Социальные опасности: Интернет-зависимость



Формы интернет-зависимости.

Зависимость от компьютерных игр (гейм-аддикция).

Зависимость от сетевых действий (интернет-аддикция).

Зависимость от криминальных действий с помощью компьютера (хаккинг и другие виды криминального программирования).



Что же такое Интернет-зависимость?

Интернет-зависимость (или Интернет-аддикция) — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но не психическим расстройством по медицинским критериям.



Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- ✓ *слишком частая проверка почты;*
- ✓ *сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором;*
- ✓ *вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы;*
- ✓ *жалобы окружающих на ваше чрезмерное долгое сидение за компьютером;*
- ✓ *потеря ощущения времени on-line;*
- ✓ *более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече;*
- ✓ *постоянное предвкушение очередной on-line сессии или воспоминания о предыдущей;*
- ✓ *игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;*

Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- ✓ *невозможность сократить время пребывания в Интернете; пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете;*
- ✓ *вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;*
- ✓ *появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;*
- ✓ *«тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия супруга или других членов семьи, сопровождающееся чувством облегчения или вины;*
- ✓ *отрицание наличия зависимости.*



Стадии развития интернет-зависимости.

1 стадия – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности.

На этой стадии человек опробует разные возможности серфинга в Интернете – общается в чатах, на форумах, конференциях на различные темы, играет. Постепенно пользователь формирует свой стиль в сети, который может компенсировать недостаток общения в реальной жизни. Например, робкий и недостаточно уверенный может в сети войти в роль агрессивного и самоуверенного человека. Общение в Интернете уже является наиболее приятной, но не основной частью жизни.



Стадии развития интернет-зависимости.

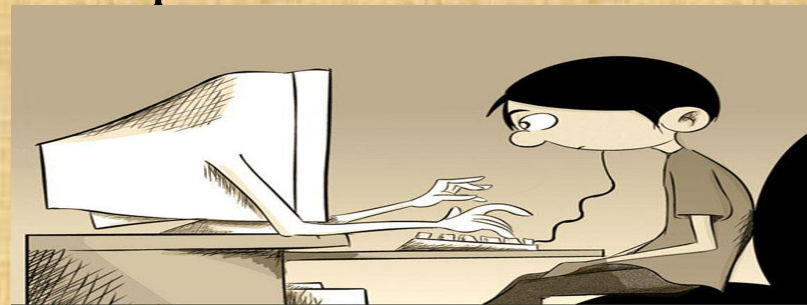
2 стадия – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости.

Серфер начинает все больше времени проводить в реальности, выбранной им на предыдущей стадии, увеличивает количество собеседников и тем для общения в сети, постепенно все больше отдаляясь от реальной жизни. Затем человек перестает использовать сетевые взаимодействия для достижения реальных жизненных целей, он переносит свои цели в виртуальное пространство, тогда само общение в сети становится предпочитаемым или даже единственным способом для достижения цели. Так формируется зависимость.

Стадии развития интернет-зависимости.

3 стадия – стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму).

Через какое-то время выбранное взаимодействие перестает увлекать серфера с прежней силой. Активность в сети угасает и зависимость становится менее выраженной. Человек возвращается в реальность, но без особого желания. Зависимость сохраняется в неактивной форме, она может усилиться при появлении новых заманчивых тем и собеседников в сети или в стрессовых ситуациях.





Причины компьютерной зависимости:

1. Недостаток общения.

- Когда человек (обычно это подросток) не может найти себе друзей по интересам. Если он слишком замкнут или боится, что его неправильно поймут. Он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.

2. Отсутствие хобби.

- Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом. У него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.

3. Неудачливость.

- Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями. Он будет пытаться хоть как-то реализовать себя. И найдёт этот способ в компьютерных играх

К чему приводит интернет – зависимость:

- навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
- постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
- пристрастие к работе (играм, программированию или другим видам деятельности) и информационная перегрузка (то есть непреодолимая тяга поиска информации по WWW или веб-серфинг);
- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;



К чему приводит интернет – зависимость:

- забывание о домашних делах и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами ;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми их обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем,.





Лечение интернет – зависимости:



- Чтобы не стать рабом Всемирной паутины, поверьте, что ваша зависимость – это неприятная реальность. Посчитайте, какое количество часов в сутки вы проводите перед компьютером и что можно было бы успеть сделать за это время.
- Это не значит, что требуется совсем отказаться от посещения сайтов и просмотра электронных писем, но попробуйте сократить это время до минимума.
- Каждый раз, когда включаете ноутбук (компьютер), отмечайте время начала и окончания работы на нём – так вы сможете реально увидеть, сколько ценного времени поглощают любопытство, скука и ничегонеделание. Старайтесь эффективно выстраивать свой каждый день.

«Плюсы» и «минусы» Интернета

Плюсы

- Развитие технического прогресса;
- Доступ к огромному количеству разнообразной информации;
- Доступность и легкость покупок.
- Лучшее усвоение языка;
- Поддержание дружеских отношений на расстоянии;
- Укрепление самооценки.

Минусы

- Теряется навык реального общения;
- «Безнаказанное» поведение снижает уровень ответственности;
- Отвыкание от книг;
- Виртуальная реальность замещает действительную.

Где выход?

По большому счету там же, где и вход. Главная цель – зависимому человеку необходимо вернуться в реальную жизнь. Для этого подойдет все, что нравится, увлекает, вызывает позитивные чувства.

У кого-то это спорт, у других – творчество, увлекательная работа, хобби, любовь. В этом нелегком процессе важна поддержка близких людей, а при необходимости и психологическая помощь.



**ИНТЕРНЕТ
ОТКЛЮЧИЛИ!**

