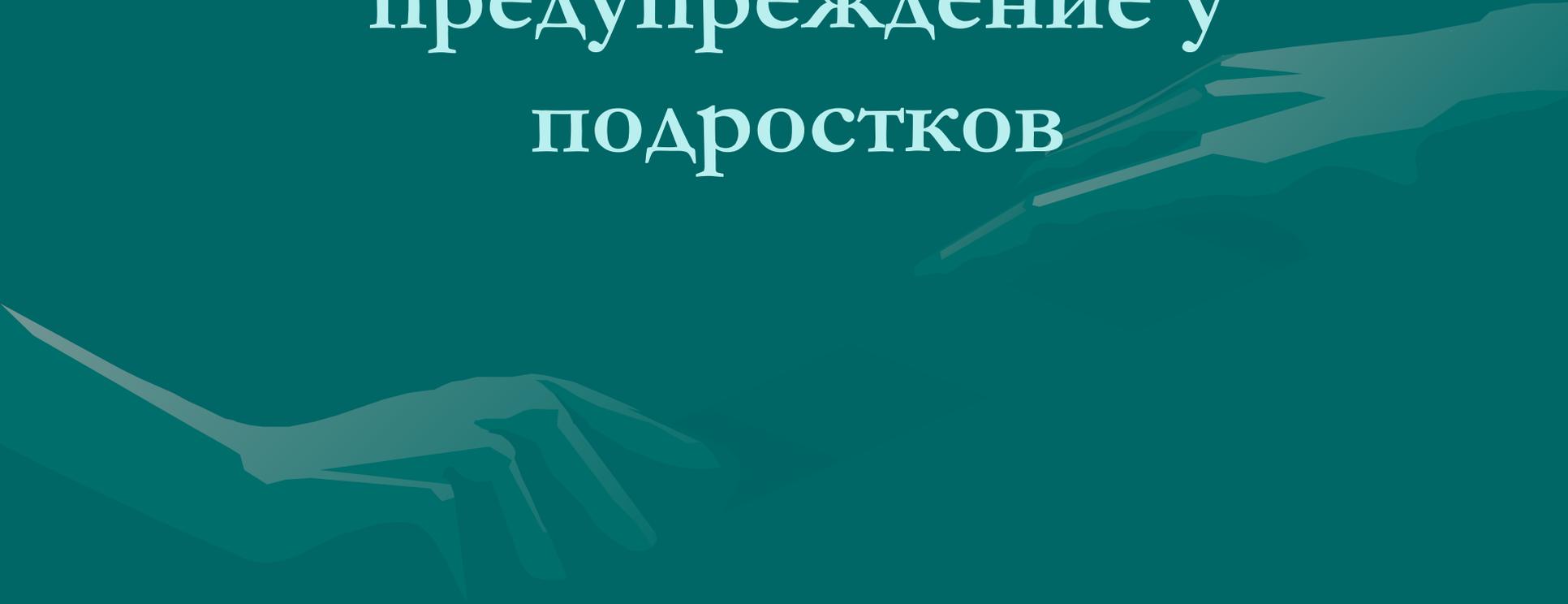


# Вредные привычки и их предупреждение у подростков



# Что такое вредная привычка?

- **Вредная привычка** - это автоматически многократно повторяющееся действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



- Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и неполезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой.

- Вредные привычки бывают бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

- Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.
- Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.

- К вредным привычкам можно отнести следующие действия:
- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость, или лудомания;
- шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания

- Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

# К неполезным действиям можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- теревить одежду собеседника и т.д.

# Откуда появляются вредные привычки?

- Любое неполезное действие, например, такое как выпивка, может вызвать склонность к алкоголизму и, в конце концов, перерасти в болезнь, *если это действие будет повторяться из раза в раз и закрепится на подсознательном уровне как «приятное»*. В этом случае, закрепившись подсознательно, привычка может вызвать генетические изменения и перерасти в патологию.

- Зависимость формируется рядом последовательных уступок вредной наклонности и, чтобы вернуться к здоровой жизни, необходим целый ряд таких же последовательных усилий в одолении вредной тяги, которые не могут быть осуществлены без усилия воли.
- Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

- Болезненное пристрастие возникает, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность».
- Ведь вредные привычки формируются под влиянием воспитания. Ни один младенец не имеет в себе вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующе воспитанным обществом.

- Иногда врачи утверждают, что на закрепление вредной привычки влияет наследственность. Конечно, важно, что ребенок видит с первых дней своей жизни, в какую семью или среду он попадает. Пример отца и матери, или старших в семье накладывает неизгладимое впечатление на молодое неокрепшее сознание. Но в этом случае речь идет о воспитании и его роли в становлении человека. И последующая взрослая сознательная жизнь может круто изменить весь уклад такой семьи, когда самостоятельный ребенок уже осознанно выбирает здоровый образ жизни.

- На сегодня армия курильщиков во всем мире насчитывает более 1,1 млрд. человек. И это количество растет. В основном за счет развивающихся стран (85% курильщиков), где государство не способно противостоять мощи богатых табачных корпораций.

Тенденции в развитых странах указывают на ежегодное снижение количества курильщиков. Во многих странах полностью запрещена реклама табачных изделий, все чаще выходят законы, запрещающие курение в общественных местах, в том числе в ресторанах, пабах и др.

# Как родители заражают детей курением

- Давно известно, что подростки, чьи родители курят, чаще приобретают эту вредную привычку. Новое исследование ещё раз подтвердило этот грустный факт, и дополнило его новыми подробностями. Оказывается, это влияние максимально, если воздействие родительского курения приходится на первые десять лет жизни ребёнка - выяснили доктор Стефен И. Гилман с коллегами из Гарвардской школы общественного здоровья в Бостоне.
- Но кроме этого, они выяснили, что «риск исчезает, если родители бросают курить».

- Исследователи изучили 559 мальчиков и девочек в возрасте от 12 до 17 лет. Кроме этого они беседовали с одним из родителей подростков – участников исследования. Среди родителей 62,4% за всё время жизни хоть какое—то время курили, а 46% соответствовали критериям никотинозависимых людей в разные моменты жизни. Среди детей общее количество пробовавших курить оказалось равным 27,8% с возрастанием распространения по мере взросления от 7,2% в возрасте 12 до 61,3% в 17 лет.

- Курящие родители влияли на вероятность превращения детей в курильщиков независимо друг от друга. Курение матери одинаково влияло на будущее курение и сыновей и дочерей, но курение отца сильнее влияло на сыновей, а влияние отца, если он жил отдельно от семьи, не оказывало влияние на вероятность курения потомства.

- Чем дольше курили родители, тем сильнее это влияло на вероятность курения детей. Наличие или отсутствие у родителей никотиновой зависимости значения не имело.
- «Особо впечатлило то, что самое сильное воздействие приходится на самых маленьких детей" - говорит Гилман.

- Дети, которым во время курения родителей было от 12 лет и меньше, становились курильщиками в 3,6 раза чаще, чем дети некурящих родителей. Подростки от 13 и старше становились потребителями табака только в 1,7 раза чаще.

- Таким образом, проведенное исследование показало, что усилия по отвыканию семей и родителей от курения «не только уменьшат курение родителей, но и снизят употребление табака последующими поколениями».

- Профилактика табакокурения среди подростков и молодежи актуальна по многим причинам.
- Как правило, именно табак в силу широкой распространенности, доступности и иллюзорной безобидности оказывается первым психоактивным веществом, которое начинают употреблять молодые люди. В дальнейшем это существенно облегчает переход к употреблению других средств, в т. ч. и наркотиков – ведь у человека формируется привычка прибегать к введению в организм посторонних веществ с целью улучшения субъективного состояния, снимается психологический барьер перед такими действиями.

- Разумеется, далеко не каждый начинающий курильщик станет впоследствии наркозависимым, но вот среди тех, кто заболевает наркоманией, курят табак практически все. Нельзя забывать и о том, что накоплены убедительные данные о негативном влиянии табакокурения на здоровье.
- Правда, эти эффекты в основном носят отсроченный характер, проявляются спустя годы и десятилетия, прямую связь «взял сигарету – почувствовал себя хуже» продемонстрировать непросто. Поэтому ссылка на них с точки зрения подростков выглядит не очень убедительной.

- Отметим некоторые моменты, отражающие сущность курения, понимание которых представляется нам принципиально важным для эффективного осуществления профилактики (А.Г. Грецов «Антисмокинг»).



# Курение – действие произвольное.

- На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора.
- В дальнейшем формирование зависимости возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека.
- Проблема не в том, что человек не может жить без курева (как, скажем, при многих видах наркотической зависимости), а в том, что ему оказывается удобнее и комфортнее продолжать курить.

# Курение – действие

## МОТИВИРОВАННОЕ

- Никто не курит «просто так», чтобы пополнить собой сомнительную армию курильщиков или потратить как можно больше денег на сигареты. Люди удовлетворяют таким путем свои психологические потребности. Для подростков это, к примеру, стремление чувствовать себя более взрослыми, отстаивать независимость от родителей, быть принятыми в компанию, повысить свой статус в глазах сверстников. Поэтому профилактическая работа должна раскрывать, что курение – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других способах.

# Курение – действие с ОСОЗНАННЫМ ВРЕДОМ

- Нет курильщиков, которые бы не отдавали себе отчет, что их привычка вредна и пагубна для здоровья (в конце концов, соответствующее предупреждение имеется на каждой пачке сигарет), и очередной рассказ об этом вряд ли возымеет профилактический эффект. Курящие сознательно идут на риск для здоровья и на те очевидные минусы (дурной запах изо рта, лишние денежные траты и т. п.), что несет эта привычка. Вопрос в том, какие же потребности побуждают их это делать и нет ли альтернативных, менее вредных и более результативных способов их удовлетворения.

- Существует множество программ профилактики приобщения подростков и молодежи к табакокурению, однако их эффективность чаще всего недостаточно высока.

Вероятно, это связано с тем, что подавляющее их большинство базируется на информационном подходе: суть программы видится в том, что молодым людям дается определенная сумма знаний о курении и его последствиях, что должно побудить их воздержаться от приобщения к табаку.

Но, во-первых, такая информация не очень интересна для большинства подростков, они обращают на нее мало внимания. Во-вторых, знания сами по себе еще не ведут к изменению поведения — для этого важнее мотивация, а также та система ценностей, которой руководствуется человек. А на эти составляющие невозможно эффективно воздействовать путем обычного информирования, здесь нужны другие, активные методы работы.

# Анализ мотивации курения

- «Мне не встречался еще ни один человек, который бы не знал, что курить вредно. Вы это, конечно, тоже прекрасно знаете. Так что я не буду в очередной раз повторять вам очевидные факты. Вместо этого предлагаю поразмышлять над таким вопросом: если все прекрасно осведомлены о вреде курения, то почему же многие люди все-таки начинают это делать? То есть сами действуют во вред себе, ведут себя, в сущности, очевидно глупо?»

- Необходимо разобраться, что именно побуждает людей курить, какие мотивы имеет под собой эта привычка.
- Но теперь давайте непредвзято поразмышляем, какую цену люди за это платят.

- Курить, разумеется, не полезно. С одной стороны, от курения есть очевидный, «лежащий на поверхности» вред – например, плохой запах изо рта и деньги, «пущенные по ветру» с табачным дымом. Но, с другой стороны, некоторые риски могут быть и не столь очевидны – так, например, часто ли молодые курильщики задумываются над тем, что их привычка в пять раз увеличивает риск умереть от рака легких в пожилом возрасте? Обычно думать о подобных фактах никто не хочет – с одной стороны, это неприятно, с другой – риск, касающийся будущего, воспринимается как что-то отдаленное, не имеющее к теперешней жизни никакого отношения.

# Преимущества, получаемые от курения

- Выгляжу более взрослым в глазах окружающих
- Мне это помогает расслабиться, снять напряжение
- В компании, где все курят, не чувствую себя «белой вороной»
- Мне кажется, что таким путем я отстаиваю независимость от родителей

# Очевидные последствия

- Кашлять больше стал, одышка появилась
- Зубы желтеют
- Плохо себя чувствую, если нет сигареты
- Вынужден тратить довольно много денег на курево
- Нет сигареты – начинаю нервничать и не могу успокоиться без нее
- Девушка сказала, что со мной неприятно целоваться, поскольку от меня пахнет как от пепельницы

# Преимущества, получаемые от курения

- Выгляжу более взрослым в глазах окружающих
- Мне это помогает расслабиться, снять напряжение
- В компании, где все курят, не чувствую себя «белой вороной»
- Мне кажется, что таким путем я отстаиваю независимость от родителей

# Отдаленные риски

- Когда-нибудь это может вызвать серьезные проблемы со здоровьем (например, рак легких)
- Обостряется протекание многих из имеющихся хронических заболеваний (например, астмы)
- Кажется, некоторые окружающие считают меня из-за курения не более взрослым, а более конформным

- Итак, курение дает некоторые выгоды, но вместе с тем и осознали, что цена вопроса неоправданно-высока, вреда от курения в любом случае куда больше, чем пользы. Поэтому те, кто выбирают курить, поступают нелогично и глуповато.

- А какая, собственно, альтернатива? Если не курить, то как же иначе удовлетворить те потребности, что побуждают людей тянуться к сигарете? Вот, к примеру, многие отмечают, что курение позволяет легче быть принятым в компанию – но неужели это единственный или лучший способ добиться такой цели? Что, помимо того, чтобы закурить, может сделать подросток, чтобы сверстники легко приняли его в компанию?

- Упражнения, направленные на размышления по поводу курения



# Не хочу быть правильным -

- *- есть морковку и пить зеленый чай. Я и курить-то начал, выражая своего рода протест: не хотел быть правильной, как того хотели от меня окружающие. Боюсь стать скучным.*

Итак, есть тезис: некурящий человек - скучный человек, сухой, неэмоциональный.

Давайте рассмотрим поближе эти интересные мысли и подумаем немного. Является ли курение **причиной** того, что человек интересный?

Для примера пригласим подвыпившего и курящего одну за одной сантехника Васю и какого-нибудь некурящего актера, или какую-нибудь звезду спорта, бизнеса, политики и др. Представили уже какого-нибудь некурящего актера? Или политика.

- С кем бы вы предпочли познакомиться?

- Ответ, думаю, понятен. Вряд ли при выборе вы руководствовались критерием курит человек или нет.
- Правильно? Вы выбирали по другим критериям. Кто этот человек, его интересы, его качества, его влияние и д.р. С сильным, нестандартным человеком всегда интересно познакомиться.
- Но разве сигарета сделала его таковым?

- Можно взять еще десяток некурящих знаменитостей и просто хороших людей и выбор, думаю, будет тем же самым. Выбирать человека вы **всегда** будете по его **качествам**. А курение не может быть причиной человеческих качеств. Разве может курение сделать человека целеустремленным, умным, уверенным, красивым, веселым и т.д.?

Умеет ли дым превращать глупых, скучных, неуверенных в себе людей в умных, сильных, смелых и уверенных?

Нетрудно придти к выводу, что **курение еще никого не сделало смелым, интересным или красивым, а потому не следует и переживать за то, что вы потеряете какое-либо из этих качеств.**

# Поиск альтернатив

- Можно предложить подросткам назвать как можно больше альтернативных, не связанных с курением способов удовлетворения той же самой потребности.
- В качестве примера в таблице приведены альтернативные способы удовлетворения некоторых потребностей, побуждающих подростков курить.

- Выгода от курения: Дает возможность почувствовать себя более взрослым

### **Альтернативы:**

- 1. Демонстрировать больше самостоятельности и ответственности
- 2. Заниматься спортом, стать более развитым физически (и, как следствие, выглядеть взрослее)
- 3. Овладеть каким-либо полезным ремеслом
- 4. Начать самостоятельно зарабатывать деньги

- Выгода от курения: облегчает общение в курящих компаниях

### Альтернативы:

- 1. Развивать лидерские качества, научиться обращать внимание на себя и свои слова
- 2. Научиться рассказывать веселые тосты, анекдоты и т. п.
- 3. Научиться чему-либо, популярному в компаниях (например, играть на гитаре)
- 4. Общаться в тех компаниях, где курить не принято.

- Выгода от курения: позволяет снять напряжение, расслабиться

### Альтернативы:

1. Научиться контролировать себя, чтобы попусту не нервничать, а быть в состоянии управлять стрессом
- 2. Убрать из своей жизни те поводы, которые побуждают нервничать (например, избегать общаться с неприятными людьми)
3. Овладеть техниками расслабления: мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т. д.

# Реклама и антиреклама

Производителям табака очень выгодно, чтобы появлялись все новые курильщики – ведь от этого напрямую зависит их доход. Поэтому они, рекламируя свою продукцию, стараются внедрить в умы молодежи идеи о том, что курение – это круто, это символ успеха, показатель состоятельности человека и т. п. Никакая реклама не содержит просто призыв начать курить, он всегда «обставлен» какими-то привлекательными образами, подается как красивая идея. На самом деле все это психологические манипуляции, стремление склонить людей делать то, чего вообще-то лучше бы избегать. Чтобы от нее защититься, нужно понимать, что за механизмами она осуществляется, на какие «кнопки» в нашей душе стремятся нажать манипуляторы».

- Итак, сравним идеи о курении, внедряемые в сознание молодежи и разумные аргументы против



- Идея: Продемонстрировать курение как символ успеха, атрибут красивой жизни
- На самом деле: Ни в самом процессе курения, ни в составе табачного дыма нет абсолютно ничего, что хоть как-то способствовало бы достижению успеха! На самом деле курение – это в первую очередь атрибут людей из низших социальных слоев. Среди действительно успешных, состоятельных, высокообразованных людей процент курильщиков гораздо меньше – ведь эти люди привыкли заботиться о своем здоровье.

- Идея: Показать «крутых парней» с сигаретами — дескать, кури ту же марку, и станешь таким же.
- На самом деле: Эти парни стали крутыми явно не потому, что курят! А в рекламе они снимаются, так как им щедро заплатили за это. То, что там демонстрируется, не имеет никакого отношения к реальным убеждениям этих людей! Кстати, очень часто те, кто участвует в рекламировании табака, сами-то вообще не курят.

- Идея: Подчеркнуть, что курение снижает аппетит и препятствует возникновению лишнего веса
- На самом деле: Действительно, аппетит при курении несколько снижается. Но каков механизм этого? На самом деле это просто реакция организма на отравление. Курить для снижения веса – по сути, примерно то же самое, что намеренно съесть несвежую пищу, чтобы вызвать расстройство пищеварения – и отсутствие аппетита на несколько дней гарантировано! Или немножко яду!

- **Идея:** Обратить внимание, что сигареты определенного сорта таковы, что вреда для здоровья почти не наносят («экстра-лайт», с пониженным содержанием смол, и т. п.)
- **На самом деле:** Безвредных сигарет не существует! Усиленный фильтр или повышенное качество очистки табака уменьшают последствия курения лишь незначительно. Не случайно во многих странах реклама сигарет «пониженной вредности» вообще запрещена, как содержащая недостоверную информацию и вводящая потребителей в заблуждение.

# Программа «4 шага»

- Таким образом, можно предложить алгоритм профилактической работы с подростками, центрированный на мотивации.
- 1. Начинается работа с анализа мотивов курения, участникам предлагается самим выдвинуть как можно больше причин, которые побуждают людей курить, осознать те преимущества, которые дает эта привычка. Конечно, такой шаг на первый взгляд выглядит не очень типично и даже может кому-то показаться не профилактикой, а пропагандой курения.
- Однако с точки зрения психологии бессмысленно говорить о каком-либо поведении, не отдавая себе отчет в механизмах его мотивации.

- 2. В дальнейшем анализируются недостатки и проблемы, возникающие как следствие курения – рассматривается «цена вопроса», которую курильщик вынужден платить за призрачные преимущества, получаемые им от своей пагубной привычки.
- 3. После этого разговор переходит на поиск альтернативных путей удовлетворения тех потребностей, что побуждают людей курить.
- 4. Наконец, в завершение, дается коллективное творческое задание, позволяющее закрепить отрицательную установку к курению (например, создание образца социальной рекламы и слогана, направленных на профилактику курения).

# Интернет-зависимость

- Интернет в США и Западной Европе развит гораздо больше, чем в России, опыт этих стран может быть показателен. В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен (заболевание/синдром) "(нарко) зависимости от Интернета", или Интернет-аддикции (Internet Addiction Disorder, или IAD). Появился очень образный термин Netaholic, или Интернет-аддикт.

- В самом общем виде Интернет-зависимость (Internet addiction) определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом". Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости - это "навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line" .

- Обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг разработала и поместила на web-сайт специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, Интернет-зависимыми людьми. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. В 1998-1999 гг. опубликованы первые монографии по данной проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт).

- Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:
  1. Навязчивое желание проверить e-mail.
  2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
  3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
  4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

- Часто Интернет-зависимость понимается гораздо шире, сюда относят: зависимость от компьютера, т.е. пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); "информационную перегрузку", т.е. компульсивную (от англ.: compulsive - непреодолимый) навигацию по WWW, поиск в удаленных базах данных; компульсивное применение Интернета, т.е. патологическую привязанность к азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам в Интернете;

- а также зависимость от "кибер-отношений", т.е. от социальных применений Интернета - общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; зависимость от "киберсекса", т.е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях "для взрослых».

- Исследователи отмечают, что большая часть Интернет-зависимых (91 %) пользуется сервисами Интернет, связанными с общением[10]. Другую часть зависимых привлекают информационные сервисы сети.
- Интернет-зависимость может возникать как зависимость от самых различных форм использования Интернета, по своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения (например, в результате употребления алкоголя или наркотиков). По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей. Другие исследования называют цифры 2-6%.

- Отмечаются особенности Интернет-зависимости - это не химическая зависимость, т.е. не приводящая к разрушению организма, по воздействию на организм она ближе к зависимости от азартных игр и т.п. Отмечается, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг, 25% аддиктов приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - вскоре по прошествии года. Зависимость, как правило, замечают родные и близкие аддикта по изменениям в его поведении, распорядке дня.

- Внимательно исследуются механизмы возникновения Интернет-зависимости. Так, очень интересно высказывание Дж. Сулера: "Киберпространство - один из способов изменения состояния сознания. Как и в измененном состоянии сознания вообще, киберпространство и все, что в нем происходит, кажется реальным - часто даже более реальным, чем действительность". Это утверждение позволяет провести параллель между Интернет-зависимостью и зависимостями от химических веществ, изменяющих состояние сознания.

- Большая часть Интернет-зависимых "сидит" в сети ради общения. Интернет-зависимость становится возможной благодаря отличиям реального общения от виртуального. Главенствующим фактором, благодаря которому явление получило широкое распространение, является анонимность личности в сети.

- Таким образом, Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций, включая пользование электронной почтой, чатами, ICQ. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт - это неограниченный доступ к информации – «информационный вампиризм».

- Есть много мнений относительно оценки Интернет-зависимости. Похожие ситуации были в свое время с неприятием паровоза или автомобиля, т.е. срабатывал некий консерватизм общества, не готового к тому, чтобы принять новое культурное явление.

- Всем нам время от времени случается быть аддиктивными, большинство из нас употребляет изредка алкоголь, табачные изделия, играет в азартные игры, пользуется Интернетом. Но это становится проблемой (аддикцией) тогда, когда начинает занимать центральное место в жизни. То есть человек уже не задумывается о каких-то своих социально-бытовых проблемах, не интересуется будущим, не строит никаких планов, а вся его жизнь отдана данной, конкретной аддиктивной реализации. Человек откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного психологического состояния здесь и сейчас, путем аддиктивной реализации.

- Как правило, те, кто становятся Интернет-зависимыми, меняют свою личность. Это уже не та гармоничная личность, которой она, возможно, была вначале, а личность уже аддиктивная. Во-первых, для аддиктов характерна смена аддиктивной реализации. Сегодня он - Интернет-зависимый, завтра - любовный аддикт, послезавтра - патологический игрок, а немного спустя он ушел в наркотики или алкоголизм. То есть это не исключено.
- Во-вторых, опасность заключается в том, что очень часто, рано или поздно, аддиктивные личности становятся социально дезадаптированными.

- Материалы Интернет касаются проблем взаимоотношений детей и Сети, проблем Интернет-образования. Указывается на чрезмерное увлечение компьютером в семьях. При этом родители на "компьютерных детишек" не нарадуются, дети растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из социума. У нас в школах уже идет тотальная информатизация, но в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером.
- Вхождение детей в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей. У ребенка должны быть сформированы навыки живого человеческого общения.

- Психологи внимательно изучают проблемы, возникающие у одаренных детей от общения с компьютером. Поскольку возможные трудности в социальной адаптации у ребенка не только не будут преодолеваются, а напротив, могут усугубиться. Одаренные дети входят в "группу риска" и по отношению к таким негативным последствиям информатизации, как Интернет-зависимость, игровая компьютерная наркомания и т.п. Специальное внимание необходимо уделить и феномену хакерства.

- Если у одаренных детей наблюдается опережение/отставание развития разных психических функций, то эта дисгармония усиливается. В результате не исключено появление маленького монстра. Ребенок не является личностью, у него еще нет волевой регуляции. Для него взрослый воспитатель является внешней волей. Взрослый должен управлять развитием ребенка.

- Дистанционное Интернет-образование может быть полезно для особо одаренных детей или для тех, кто удален географически, или для детей с ограниченными возможностями. Для обычной же школы Интернет - всего лишь некое техническое подспорье. Детям все равно нужно общение с учителем, живым человеком.

- Существуют серьезные опасности, с которыми дети встречаются непосредственно в Сети:
- доверие к людям, которые могут соблазнить на совершение непристойных действий;
- доступ к порнографии. Дети могут наткнуться на порнографию ввиду ее широкого распространения в сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает, его может не быть в школе, в библиотеке.

- неподходящий контент - сайты с деструктивным содержанием, например, с инструкциями по изготовлению бомбы. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательным к любым изменениям поведения ребенка.
- внимание к детям, много играющим в DOOM, QUAKE, сетевые игры с насилием. Эти дети ведут себя более агрессивно. Родителям надо знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

- Психологи приводят пример: В Европе процент людей, которые обращаются в тоталитарные секты, один и тот же. Это аналогично проценту психических заболеваний. В России проблема усугубляется тем, что советская культура породила тип зависимой личности. Это люди, которые склонны к тоталитарному подчинению. Поэтому активным сектам у нас разворачивать свою деятельность проще (кстати, и с использованием средств Интернет).

- В то же время не следует бояться Интернет-зависимости как таковой. Поскольку предрасположенность к ней проявляется у тех, у кого есть определенный фон, т.е. некие личностные особенности, способствующие формированию собственно аддиктивно зависимой личности, либо аддиктивной реализации с помощью Интернета у уже сформировавшегося аддикта.

- За проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции либо психические отклонения. Интернет-зависимость не считается официальным диагнозом и часто является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.).
- Несомненно, зависимые от Сети нуждаются в квалифицированной помощи. На Западе широко развито обращение за помощью в специализированные Интернет-сайты, функционируют группы по типу "Анонимных Алкоголиков" для Интернет-зависимых, зависимых от компьютерных игр.

- Среди психотерапевтов широко обсуждалась возможность лечения пациентов он-лайн. И большинство согласно с тем, что для нормального психотерапевтического процесса необходим личный контакт терапевта с клиентом. В Сети возможно исключительно психологическое консультирование, этаким виртуальный телефон доверия, помощь здесь и сейчас.
- Очевидно, проблема Интернет-зависимости существует. Возможно, в СМИ ее значение несколько преувеличено. В помощи психотерапевта нуждаются те, кто игнорирует повседневные заботы, у кого оказывается разрушенной бытовая жизнь.

# Как справиться с вредными привычками нам, взрослым?

- Если нам привычно думать о счастье, мы чувствуем себя счастливыми и радуемся каждой мелочи в жизни; если нас постоянно посещают печальные мысли, мы грустим; если в мыслях неизбежно присутствует страх, мы боимся; если мы часто думаем о болезнях, вполне возможно, что заболеем; если навязчиво думаем о неудачах, неудачи и получаем.



- Вектор негативных привычек не только программирует развитие человеческой жизни, но и активно влияет на здоровье. Помимо болезней, вызванных химическим воздействием (алкоголь, никотин и т. д.), благодаря мыслям, организм подвергается соматизации психических процессов.
- "Тело - это безошибочный проводник по лабиринтам бессознательного, точное отражение мыслей и чувств человека", - утверждает известный канадский терапевт Лиз Бурбо. Оно все время реагирует на то, что с нами происходит.

- Привычное состояние нервной системы быть всегда на пределе своих возможностей (часто бывает с так называемыми работоголиками), подавляемая обида, тщательно скрываемая неприязнь, неудовлетворенные претензии - это предпосылки возникновения вредных привычек как индикаторов хронического стресса.

- Таким образом, исследование канадских ученых еще раз подтверждает положение о том, что "мысли-индикаторы", овладевающие человеком, формируют самого человека, т. е. он таков, как он привык думать о себе.
- Если для вас привычны негативные проявления, вызванные жизненными ситуациями, вы автоматически будете действовать и чувствовать в соответствии с ними.

- Поэтому неплохо время от времени проверять свои реакции или схемы поведения и согласовывать их со следующими правилами:
  1. Устраните из жизни все, что не улучшает вашего благополучия.
  2. Найдите то, что работает непосредственно на вас, и запрограммируйте это в своем подсознании.
  3. Постоянно добавляйте то новое, что вы считаете полезным для себя.