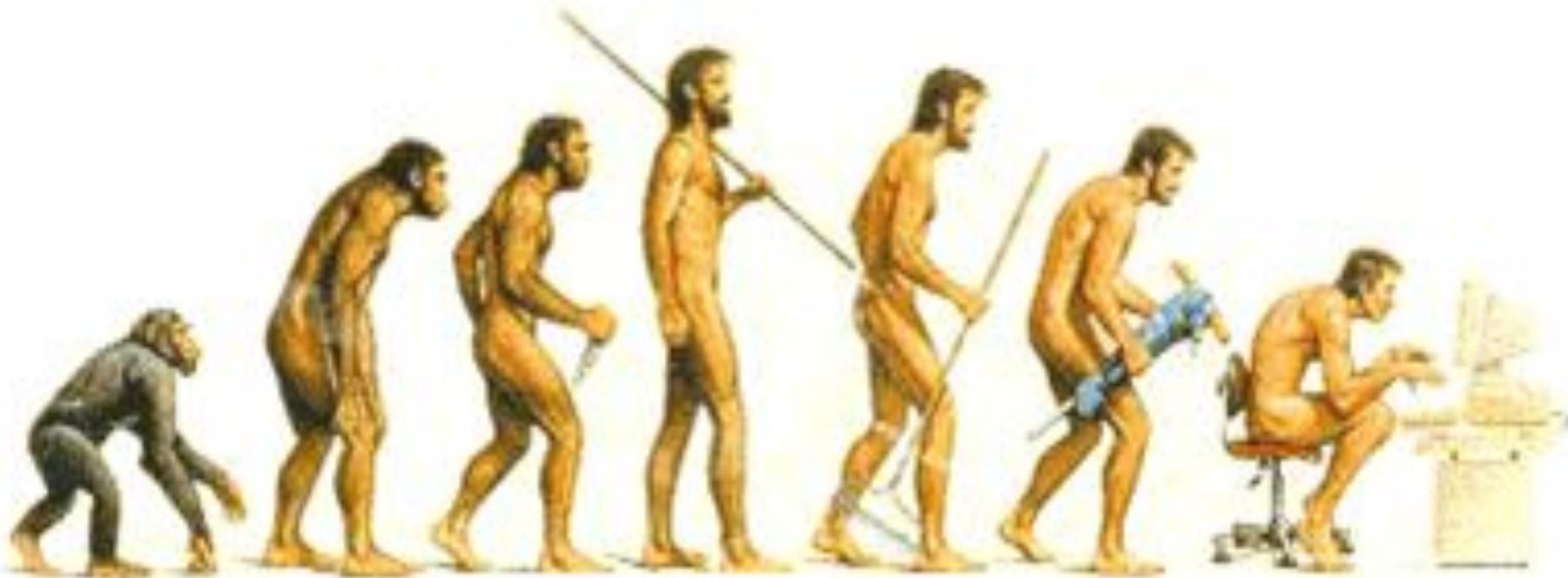


«Интернет зависимость подростков: причины, синдромы, риски и профилактика»



Подготовила: ведущий специалист практический психолог методист Ряднова Е.В.



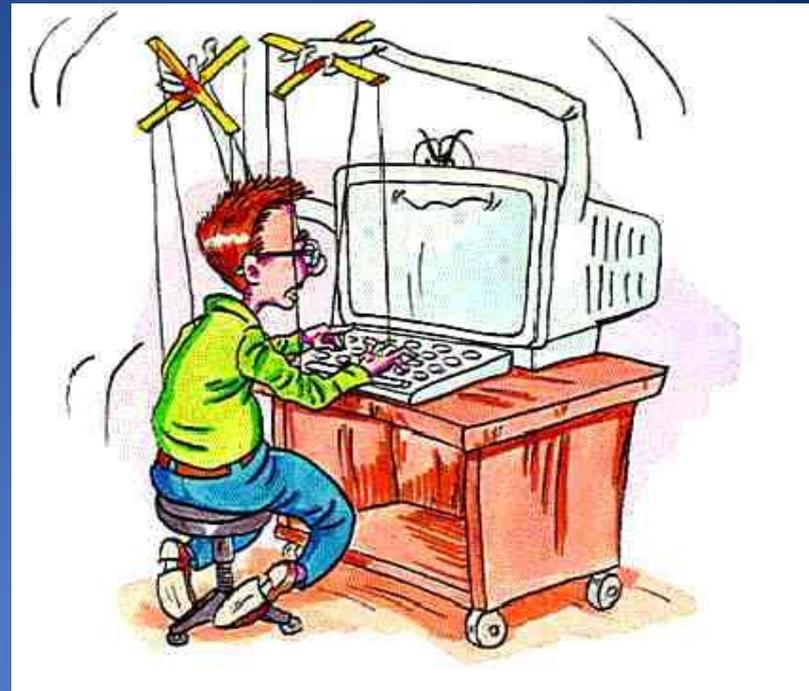
Компьютерная зависимость у подростков становится все более актуальной проблемой. Родители всё чаще задумываются о том, почему дети так привязываются к компьютеру, что становится причиной зависимости и как с ней бороться.



Все больше подростков в нынешнее время бегут из настоящей реальности в виртуальную. Именно поэтому специалисты и заявляют о пугающих масштабах компьютерной зависимости у подростков, которая проявляется в нездоровой привязанности ребёнка к компьютеру. Сама по себе эта патология довольно молодая, первые случаи были зафиксированы около 30 лет назад. Хотя все еще остаются люди, которые не признают это отклонение, но факт остается фактом – с каждым годом все больше подростков попадают в плен этих устройств по всему миру.



интернет - может быть опасным



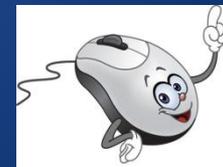
Всё, что приносит человеку удовольствие и может послужить способом отвлечения от текущих проблем — потенциально обладает аддиктогенными свойствами, т.е. может спровоцировать развитие зависимости. Согласно классификации зависимостей (аддикций), предложенной Ц.П. Короленко (1999), могут быть выделены:

1. *химические* зависимости, где объектом зависимости является психоактивное вещество (примеры: алкоголизм, наркомания, токсикомания и т.п.);
2. *нехимические* зависимости, где объектом зависимости является поведенческий паттерн (примеры: патологический гэмблинг, зависимость отношений, сексуальная и любовная зависимости, зависимость избегания, зависимость от траты денег, ургентная зависимость, работоголизм, Интернет-зависимость и т.п.);
3. *промежуточные зависимости*, где непосредственно задействованы биохимические механизмы (например, зависимость от еды — переедание или голодание).



Основные 6 типов интернет-зависимостей по мнению психолога Дрепы М.И. :

- ▶ **Навязчивый веб-серфинг** (информационная перегрузка) - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
- ▶ **Пристрастие к виртуальному общению** и виртуальным знакомствам - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
- ▶ **Игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
- ▶ **Навязчивая финансовая потребность** - игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.
- ▶ **Пристрастие к просмотру фильмов** через Интернет.
- ▶ **Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.



Стадии Интернет – зависимости:

1 стадия – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности.

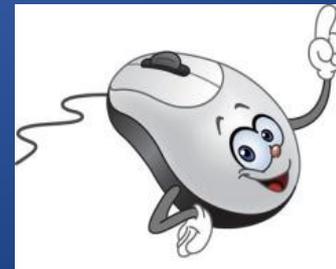
2 стадия – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости.

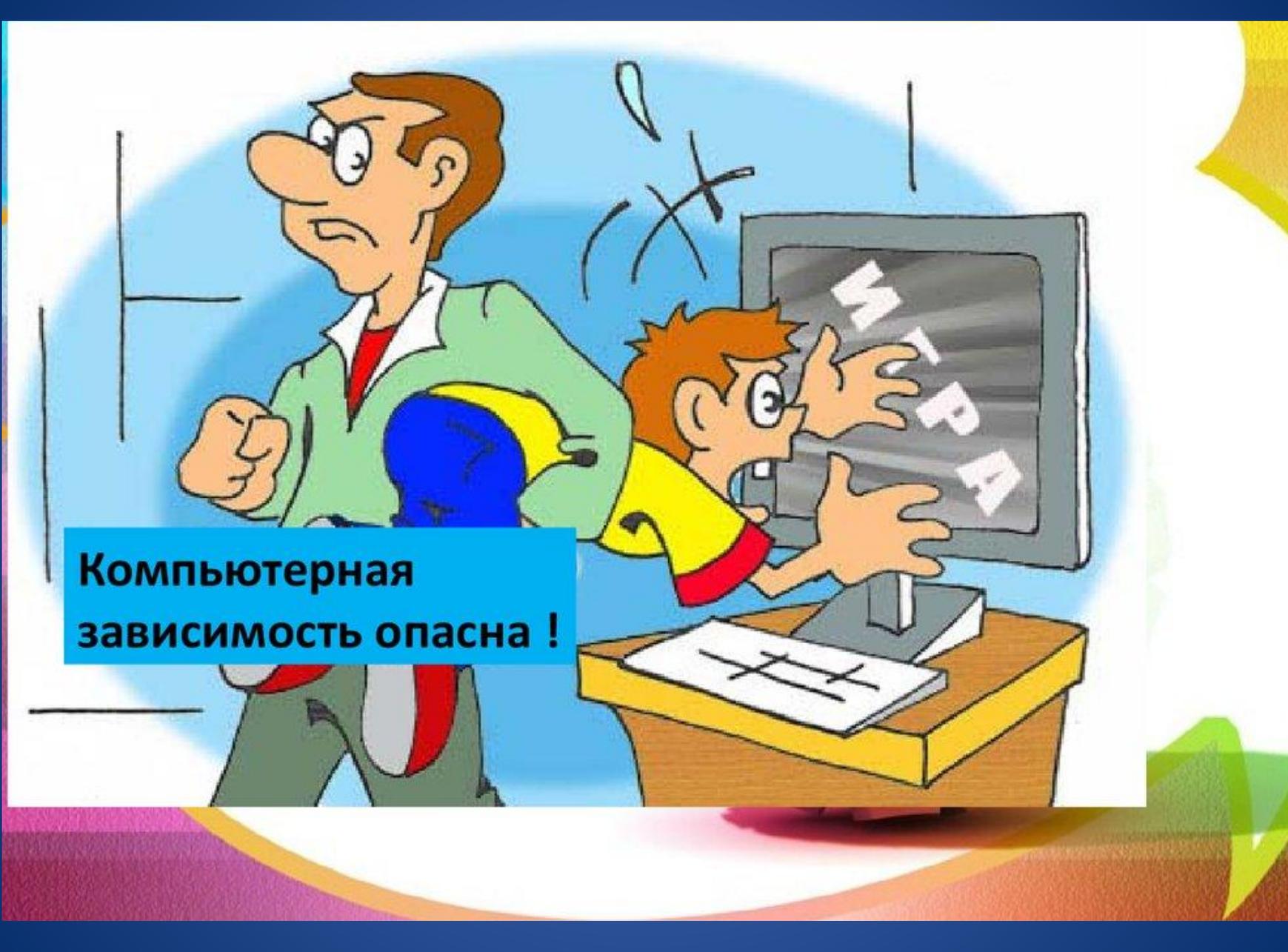
3 стадия – стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму).



Основные причины компьютерной зависимости

- нехватка общения со значимыми для ребенка взрослыми людьми;
- непринятие сверстниками;
- застенчивость, закомплексованность, трудность в общении, неуверенность в своих силах;
- склонность подростков быстро «впитывать» все новое и интересное;
- стремление подростка быть «как все», не отставать от сверстников ни в чем.



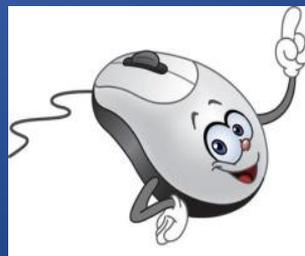


**Компьютерная
зависимость опасна !**

Чем опасна компьютерная зависимость?



- ✓ находясь за компьютером, подросток перестает контролировать время;
- ✓ ребенок становится агрессивным, если ему отказать в доступе к компьютеру;
- ✓ игровая ситуация с элементами жестокости, насилия может быть перенесена в реальную жизнь;
- ✓ может появиться пренебрежительное отношение к еде, что приведёт к недостатку в организме питательных веществ и как следствие - к нарушению физического развития;

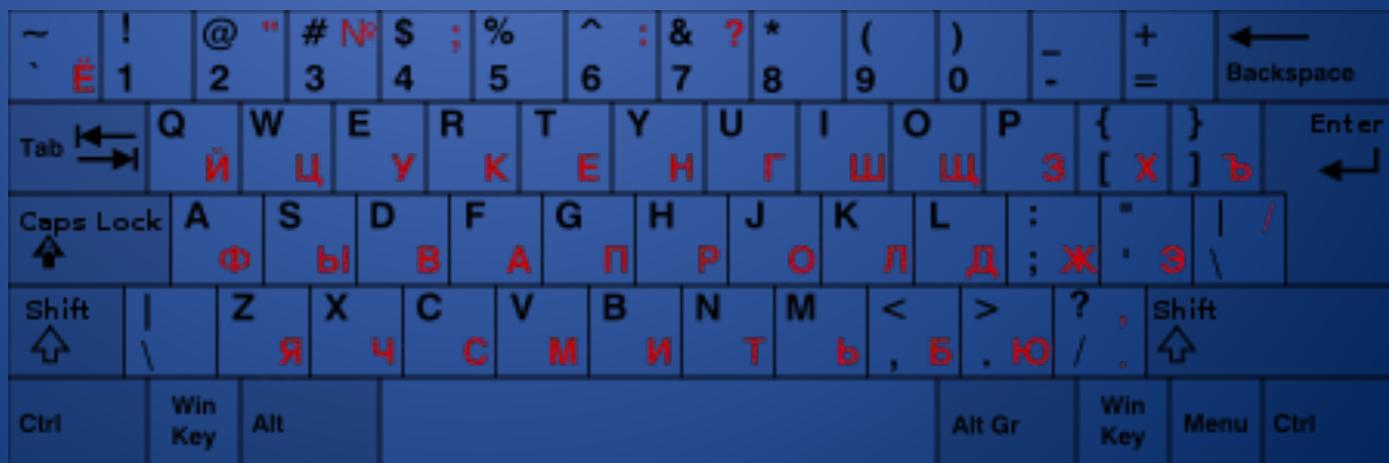
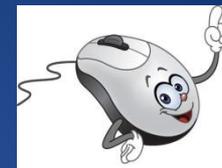


С помощью Интернета подросток пытается удовлетворить целый ряд потребностей:

1. потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей);
2. потребность в самореализации и признании;
3. потребность в признании и познании;
4. удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви;
5. потребность в обладании;
6. познавательную потребность
7. владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации.



Тяга к общению в интернете и новым знакомствам в сети. Это может быть пребывание на сайтах знакомств, чатах, различных форумах. Этой зависимости страдают подростки, которые имеют проблемы с общением в реальной жизни. Часто друзья в интернете становятся важнее семьи и реальных друзей, из-за чего возникают проблемы с близкими.



Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности подростка, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.



Личностные эксперименты и исследования - подростки сталкиваются с вопросом, кем они являются. На самом деле все мы - это постоянный процесс - но для подростков это особенно острая проблема. Какой я человек? Что я хочу делать в жизни? Каких отношений я хочу? Это вопросы очень важны... и некоторые ответы на них можно найти в киберпространстве.



Отделение от родителей и семьи - поиск для подростков их собственного пути, отношения с противоположным полом и группирование идет рука об руку с отделением их от родителей. Они хотят быть независимыми. Это захватывающий процесс, и киберпространство — это захватывающее место для удовлетворения этих потребностей первопроходца, интернет сопутствует духу приключений - особенно, когда родители почти ничего не знают об интернете!

Влияние Интернета на здоровье человека



Общими чертами Интернет – зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:



Психологические симптомы:

1. хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
2. невозможность остановиться;
3. увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
4. пренебрежение семьей и друзьями;
5. ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
6. ложь членам семьи о своей деятельности;
7. проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

1. сухость в глазах;
2. головные боли по типу мигрени;
3. боли в спине;
4. нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
5. пренебрежение личной гигиеной;
6. расстройства сна, изменение режима сна.



Зависимость, связанная с азартными играми в сети интернет. Этот вид зависимости очень схож с играми на деньги, однако это пристрастие затягивает большее количество игроков, чем стандартные игровые автоматы или казино. В зоне риска находятся подростки, так как среди них данная зависимость является достаточно распространенным явлением.



Виды угроз

Сайты, связанные с сексом. В Интернете полно сервисов, где пропагандируют нездоровые сексуальные отношения: секс за деньги, разные развращения, гомосексуализм. От этого нужно оградить своих детей, особенно, если они еще маленькие и многого не понимают.

Сайты, распространяющие информацию о запрещенных вещах и понятиях. К таким относятся терроризм, сектантство, фашизм и т. д. Такой контент может сильно навредить слабой психике ребенка.

Игры. Впервые, во многих играх присутствуют насилие, убийства.

Во-вторых, игры начинают заменять реальный мир, ребенку все тяжелее выходить из игры, особенно, если он чувствовал себя настоящим героем в игре и у него там куча друзей.

Азартные игры. Они обещают большие деньги за короткий срок. А ведь ребенку гораздо сложнее устоять перед таким соблазном, чем взрослым. Под влиянием жажды выигрыша ребенок может начать спускать родительские деньги.

Форумы, социальные сети, сайты знакомств затягивают ребенка в виртуальный мир.

У него в сети возникает дружба с кучей людей, он там отлично общается. А в реальности у ребенка могут быть проблемы с общением со сверстниками.



Опасные игры наших детей

В последнее время в Сети появились сразу несколько новых опасных "игр", которые мгновенно обрели популярность среди подростков.

"Киты ,коты, совы, бабочки и другие"

Самыми распространенными и опасными на сегодняшний день группами остаются сообщества "смерти". Пока закрывают один паблик, сразу появляются еще три... и так до бесконечности. В их названиях, и это важно знать родителям, употребляют слова "кит", "бабочки". Их выбрали неслучайно - киты выбрасываются на берег, совершая самоубийство, а жизнь бабочки длится всего один день.



Современные группы в контакте

Типичная анорексичка <ТА>♥ Просто поверь в себя

Самоистязание Мотиватор из сообщества «40 кг»

Естественно, организм все равно пытается бороться с голодом, и у девушек, невзирая на прием препаратов, случаются «срывы». То, что они называют «обжорством», но что по сути представляет собой попытки съесть нормальную порцию обычной еды — ведь после длительного голодания съесть больше обычной порции проблематично. Это больно. И за срывами всегда приходит наказание. То есть — самоистязание. Выкладывание в сеть своих фотографий с подписью «Я жирная» — самое мягкое из возможных наказаний. Еще можно выложить фото в альбом для критики и получить дозу оскорблений. Можно наказать себя сухой голодовкой. Сухой — это значит, что нельзя даже пить. Ни еды, ни воды. При возникновении навязчивых мыслей о еде анорексички советуют представлять себе вместо еды что-то ужасное: червей, гниющие трупы или экскременты. Заниматься неприятными делами. Наказать себя тяжелой физической работой. **И последний способ — порезы.** Анорексички режут себя (в основном ноги, многие потом выкладывают в сеть фотографии порезов на бедрах). На самом деле, проблема самоповреждения — это не проблема анорексии. Самоповреждение — это нездоровая попытка устранить эмоциональную боль, сильную злость и фрустрацию. Оно может принести кратковременное облегчение как на эмоциональном, так и на физическом уровне: с одной стороны, возникает чувство контроля над собственным телом, с другой — порез обеспечивает всплеск адреналина, который, в свою очередь, делает прошлые переживания несущественными. Но ненадолго. Затем вновь приходит чувство вины, стыда и возвращение пережитых ранее эмоций.

Диагностика интернет-зависимости



Для психологической диагностики интернет-зависимости используется ряд опросных методик:

- Тест интернет-зависимости К. Янг;
- Шкала интернет-зависимости С. Чена;
- Методика диагностики зависимости от онлайн-игр.



- Опросник «Восприятие Интернета» Е. А. Щепиловой.
- Тест на интернет-зависимость К. Янг в модификации В. А. Буровой.
- Методики, направленные на изучение эмоционально-волевой сферы личности:
 - Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера Ю. Л. Ханина.
 - Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозова.
 - Тест «Самооценка стрессоустойчивости» Славко Пенчева
 - Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси.
 - Тест «Уверенность в себе» Райдаса.
 - Шкала депрессии Бека.
 - Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки.





Для диагностики Интернет-зависимости используется опросник Кимберли Янг

1. Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения.
2. Вы не можете контролировать использование Интернета.
3. Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения.
4. Каждый раз вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали.
5. После излишней траты денег на оплату соединения вы на следующий день начинаете все сначала.
6. Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени вы проводите в Интернете и степень вашей увлеченности им.
7. Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда вас отрывают от Интернета.
8. Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне сети.
9. Находясь вне сети, вы испытываете подавленность или беспокойство.
10. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета.

Если вы честно ответили «да» более чем на 4 вопроса и ваше увлечение длится более года, вам необходима психологическая помощь.

Некоторые правила техники безопасности

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

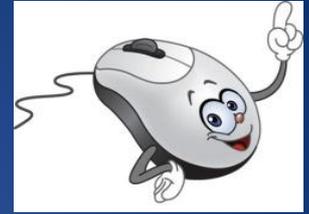


Избавление от компьютерной зависимости

Процесс избавления подростка от компьютерной зависимости без участия родителей невозможен. Важно и нужно заниматься этим вопросом совместно с квалифицированным специалистом.



- ✓ Не пытайтесь отнять компьютер
- ✓ Уделяйте внимание ребенку
- ✓ Контролируйте время пребывания в сети
- ✓ Не принимать оправдания
- ✓ Терпеть эмоциональные вспышки подростка, но быть настойчивым
- ✓ Проконсультируйтесь со специалистом или тем, кто знает о компьютерах больше, чем вы
- ✓ Обратитесь к психологу



Научите подростка

- ❖ Не разглашать личную информацию в Интернете
- ❖ Выйти из Интернета или закрыть сайт, если что-то кажется подозрительным
- ❖ Не добавлять в «друзья» посторонних (не принимать от них подарки) и т.д.
- ❖ НИКОГДА не встречаться в реальности с незнакомыми без присмотра членов семьи



Воспитание и Интернет



Получите знания, обсудите с другими родителями.

Поговорите с ребенком о виртуальном пространстве, но избегайте допроса!

Присоединитесь к некоторым видам он-лайн деятельности ребенка

Признайте хорошее и плохое, но не черните Интернет!

Не ставьте компьютер в спальне ребенка, выберите для этого зал

Установите разумные правила пользования Интернетом

Поощряйте оставаться в реальном мире

Наказание за плохое поведение в Интернете

Контролируйте посещение Интернета с помощью программ, но помните, что это не заменяет заботливого родителя

Три совета которые помогут избавиться от компьютерной зависимости:



1. Меняем компьютер на другое увлечение

Лучшим способом отучить себя от компьютера по праву можно считать различные игры в реальной жизни! И не важно, что Вы выберете для себя: шахматы или футбол, настольный теннис или боулинг, в любом случае все это будет гораздо полезнее чем сидеть дома перед монитором.

2. Забываем про компьютерные игры

Самое главное на этом этапе – это найти правильную мотивацию того, для чего Вы все это затеяли. Нагрузка на позвоночник, ослабление зрения, часто потеря сна и еще разные расстройства психики на этом фоне – это все достойная мотивация. Не так ли? Ну а если сомневаетесь в том, что у Вас все получится, то пообещайте близкому человеку что не будете играть – пусть в случае соблазна поиграть Вам помогает совесть.

3. Постепенное уменьшение проведенного за ПК времени

Как бы это банально не звучало – но просто засекаете проведенное за компьютером время и с каждым днем стараетесь проводить, например, на 20 минут меньше чем в предыдущий.

Ну а освободившееся время лучше провести с семьей, друзьями, за чтением интересной книги или просто пойти на рыбалку.



**Благодарю за
внимание!!!**

