# Детская интернет-зависимость

**Интернет-зависимость** - навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него, сопровождается социальной дезадаптацией и рядом психологических симптомов. Поведенчески Интернет зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной" жизни, проводя огромное количество часов в день в виртуальной реальности.

Основные 4 типов интернет-зависимости (или сетемании) таковы:

* **Навязчивый веб-серфинг** - 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.

Интернет – уникальное пространство, где можно найти всё – от шнурков до друзей. Только всё, что мы находим там – виртуально. Чтобы в реальности завязать эти шнурки или обнять друга, потребуется выйти из сети. Но тем не менее иллюзия реальности очень сильна. Возникает как бы параллельная реальность. И если что-то в «реальной реальности» не устраивает человека – силен соблазн ускользнуть туда, где окружающий мир будет строиться по собственному желанию.

Далеко не каждый человек будет вести себя подобным образом. Есть основания предполагать, что к такому поведению склонны люди с особым типом личности, как бы предрасположенные к различным зависимостям. Например, страдающие алкогольной и наркотической зависимостью пациенты часто обращаются к интернету в поисках недостающего им уважения, любви и ощущения собственной значимости.

**За проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие зависимости либо эмоциональные расстройства**. Интернет-зависимость не считается официальным диагнозом и часто является симптомом других серьезных проблем в жизни человека (например, депрессия, трудности в общении и т.д.)

Как и любая форма зависимости, **интернет-зависимость имеет хорошо различимые психологические подоплеки**. Очень часто интернет привлекает людей с заниженной самооценкой, неудовлетворенных собой, неспособных в реальной жизни строить или поддерживать гармоничные отношения с другими. Им свойственны крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать "нет" (то, что обычно называют слабой волей) из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества и желание его избегать, часто бывает социальная дезадаптация, которая характеризуется узким кругом общения (возможно общение со многими людьми, но очень поверхностное), не умением высказать, поделиться своими переживаниями с окружающими, не достатком близких отношений, импульсивностью, не умением спланировать свое время, добиваться поставленных целей и хорошо планировать свою деятельность (как следствие возможно отсутствие постоянной работы). Эти люди, часто отказываются от ранее намеченных целей и как следствие пребывают в состоянии депрессии.

Виртуальное пространство дает что-то вроде эрзаца, **заместителя живого общения**, который к тому же обладает рядом дополнительных привлекательных особенностей. Это, например, возможность немедленно прервать неприятный контакт (что дает ощущение власти и контроля над ситуацией), отсутствие риска и ответственности в отношениях (анонимность, дистанцированность), новые острые переживания.

Одним из важных факторов **формирования компьютерной зависимости** являются свойства характера – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.

**Уход в Интернет-среду** является одним из способов **приспособления к этому жестокому миру**. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают». «Я просто урод, из меня ничего не получится». Такой молодой человек больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций. Характерно, что начало проявления компьютерной зависимости происходит в школьные годы, а ее разгар на первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость.

Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании

Касательно проблем детей и Сети и вопросов Интернет образования, важно отметить чрезмерное увлечение компьютером в ряде семей. При этом родители порой не нарадуются на "компьютерных детишек", а те растут тихими, замкнутыми. И так маленький человек постепенно уходит из социума. В школах уже идет тотальная информатизация, но в семьях еще не сформировалась культура дозированного общения с компьютером. Вхождение ребенка в Интернет должно сопровождаться контролем со стороны родителей и учителей. И в первую очередь у ребенка должны быть сформированы навыки живого человеческого общения. К тому же существуют серьезные опасности, с которыми дети встречаются непосредственно в Сети. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательным к любым изменениям поведения ребенка, особенно если ребенок выбирает сетевые игры с насилием. Эти дети ведут себя более агрессивно. Родителям важно знать, в какие игры играет ребенок, и быть готовым предложить конструктивную альтернативу.

**Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, и взаимопонимание, и мудрость домочадцев**. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.