

Современная проблема большинства семей – Интернет зависимость у подростков. Специалисты предупреждают, что масштабы проблемы будут только увеличиваться в будущем. Кроме того, пытаться помочь ребенку в подростковом возрасте практически бессмысленно. Реагировать на тотальное увлечение использованием бескрайних ресурсов глобальной сети чадами стоит с самых ранних лет. Как же распознать тревожные признаки и каковы механизмы борьбы с таким явлением?

Полезную информацию по этой теме вы можете получить на вебинаре <https://vimeo.com/161461369> и сайте Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/internet-zavisimost-u-detej-i-podrostkov/>

Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

Интернет можно использовать во благо ребенка. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы. Еще с помощью интернета можно осуществлять общение с далекими друзьями и родственниками.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

О том, что такое интернет-зависимость и как с ней бороться, рассказывает Евгений Макушкин, доктор медицинских наук, профессор, заместитель председателя Российского общества психиатров, главный детский специалист — психиатр Минздравсоцразвития России, заместитель директора ФГБУ «Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского».

Официально

В настоящее время интернет-зависимость не включена в список психических заболеваний и расстройств. В ныне действующих МКБ-10 и DSM –IV (основная классификация психических заболеваний, принимаемая Американской психиатрической ассоциацией) ее нет.

Жизнь в сети

Не только дети попадают в зависимость от интернета. Сеть становится заменой реальной жизни для многих взрослых. Стоит ли бояться распространения Всемирной паутины, [рассказывает](#) Зураб Кекелидзе, заместитель директора ГНЦ социальной и судебной психиатрии имени В. П. Сербского.

В то же время вокруг включения интернет-зависимости в обновленный список DSM-V, который вступит в силу с 2013 года, ведутся бурные дебаты. Ряд авторов рассматривают интернет-зависимость как аддикцию, отклонение в поведении, при котором нарушается чувство реальности, ограничено руководство поступками, наконец, возникают психическая и физическая зависимость, утрачивается критика.

Однако тот факт, что такой зависимости нет в официальном списке болезней, не означает, что нет самой проблемы.

Тем более, в России вопрос вреда наносимого ребенку той или иной информацией поднят на государственном уровне. 1 сентября 2012 года начал действовать федеральный закон 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Какая бывает зависимость?

Психологи и психиатры по-разному классифицируют разновидности интернет-зависимости.

Обычно выделяют шесть типов, из которых для подростков характерны три:

- Навязчивый **веб-серфинг** – беспорядочные переходы с сайта на сайт.
- Пристрастие к **виртуальному общению** и виртуальным знакомствам, превалирования общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.
- **Игровая зависимость** — разнообразные онлайн-игры и игры по сети.

Как формируется?

В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае интернет-зависимости **нет действующего вещества**. Тем не менее, механизм формирования зависимости – точно такой же.

«Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в **центрах удовольствия**, — говорит Макушкин, — однако это не химическая, а **чисто психическая зависимость**».

Факторы риска

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с **факторами риска** зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

Главные факторы – **наследственная склонность** к формированию зависимостей, неблагоприятная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников.

Признаки зависимости

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение **успеваемости** в школе,
- потеря **интереса** к происходящему вокруг,
- нарушения **сна**,
- часты резкие **перепады настроения**,
- **неадекватное поведение** в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

Профилактика

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была **доверительная атмосфера**. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. «Родители должны **быть немного впереди** собственного ребенка в области освоения интернета», — говорит Макушкин. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. «У нас такого нет, а, например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты», — отмечает специалист. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Самое важное

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для **общения** со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.