

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система**

Интернет-зависимость и как с ней бороться?

Дайджест

**Верхняя Салда
2019**

ББК 32

И 73

Составитель: М. Н. Ряшенцева

ББК 32

Интернет-зависимость и как с ней бороться?: дайджест /
Муницип. бюджет. учреждение культуры Централ. библиотеч.
система ; сост. М. Н. Ряшенцева. – Верхняя Салда, 2019. –
18 с.

И 73

МЫ ЖДЕМ ВАС!

С понедельника по пятницу

10.00-18.00

Обед: 13.00-14.00

В субботу: 10.00-17.00 без обеда

Последний четверг каждого месяца - санитарный
день

МБУК ЦБС

Центральная городская библиотека

624760, г. Верхняя Салда,

ул. Воронова 12/1

Телефон: 5-54-84.

e-mail: vsbiblioteka@yandex.ru

web-сайт: <http://vslibrary.ru/>

Составитель: Ряшенцева Мария Николаевна,
главный библиограф МБУК ЦБС

Интернет-зависимость и как с ней бороться?

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины не менее одного раза в день. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении...

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) - навязчивое желание подключиться к Интернету, находясь в режиме "off-line", и неспособность завершить сеанс в Интернете находясь в режиме "on-line".

Интернет-зависимость — это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью оттуда выйти. Это болезнь современности, которая до конца еще не



изучена. Проведенные исследования на предмет интернет-зависимости доказали, что длительное пребывание в сети интернет приводит к изменению сознания и работы головного мозга, что в свою очередь ведет к потере обучаемости и возможности глубоко мыслить.

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти - не единственные негативные влияния интернета на человека. Окунаясь с головой в сети всемирной



Список литературы:

Багаутдинова Д. В. Интернет-зависимость и коммуникативные установки в юношеском возрасте / Д. В. Багаутдинова. – Казань : Познание, 2013. – С. 272-273
Баркан А. Рядовые семейных войн, или как мы создаем проблемы своим детям / Алла Баркан. – Москва : АСТ, 2009. – 379 с.

Бэнсон П. 900 практических советов родителям и детям / Питер Л. Бэнсон, Джуди Галбрайт, Памела Эспеланд. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. – 256 с. – (Главная книга родителя).

Гусева Н. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / под науч. ред. Л. М. Шипицыной. – Санкт-Петербург : Печь, 2005. – 256 с.

Ле Шан Э. Когда ваш подросток сводит вас с ума. Пособие для родителей, которые не спешат стать бабушками и дедушками / Эда Ле Шан. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 315 с.

Осорова М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорова. – Санкт-Петербург, 2004. – 276 с.

Потапов С. Курс выживания для подростков / С. Потапов, О. Вакса. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2001. – 336 с. – (Практическая психология).

Скворцов В. В. Интернет-зависимость как вид зависимости от компьютера / В. В. Скворцов. – Ярославль : ЯГПУ, 2009. – С. 176-177 с.

центров, изучают стройподготовку лечатся разрядами электричества.

В Финляндии к зависимым от интернета относятся понисходительней, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию.

В России лечение интернет зависимости тоже проводится, но список клиник, занимающихся реабилитацией таких больных, ограничивается пределами Москвы и Санкт-Петербурга. Дело все в том, что лечиться идут единицы. Большинство зависимых либо себя таковыми не считают, либо пытаются самостоятельно бороться со своим пристрастием.

Интернет может приносить пользу, если сделать это средство информации достижением своих целей и решения реальных, а не виртуальных проблем. Можно использовать интернет для обучения и приобретения новых навыков, например, для изучения иностранного языка или обучения быстрой печати, а также, для получения знаний, имеющих реальную значимость в жизни.



паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться в живую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома? То есть, описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном (избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства.

Интернет-зависимый игнорирует повседневные жизненные заботы, так же как и интересы близких. Причем влияние нормальных людей на больного приводит к обратному эффекту. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование интернета. Подобно алкоголикам, которые скрывают свою зависимость, интернет-зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенного в интернете.

Физический вред здоровью от интернет-зависимости не так очевиден, как цирроз печени при

алкоголизме или высокая вероятность инсульта при использовании кокаина. Риск для здоровья при использовании интернета минимален, но заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует интернет до двух, трех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается. Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.

Интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами). Кому понравится, что ребенок или вторая половинка днем и ночью возле компьютера? Так ухудшаются отношения между родными и близкими людьми, и даже разрушаются семьи.

Причиной появления интернет зависимости является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

как правильно отдыхать после работы. Так вы сократите визиты в Интернет, и у вас будет меньше соблазна рыскать по сети.

· Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим вашего сна.

Лечение интернет-зависимости

В Китае первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок - устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

При обращении в клинику китайские специалисты вначале проводят диагностику на предмет наличия у человека зависимости. Далее назначается медикаментозное лечение, иглотерапия и в обязательном порядке физические нагрузки. В подобных клиниках для пациентов установлен строгий распорядок: в течение 10-15 дней (именно столько в среднем длится лечение) человек встает в шесть утра, занимается спортом, поет хвалебные песни, пьет антидепрессанты и получает разряды электрического тока. Также в Китае существуют специальные лагеря казарменного типа для подростков

меньше 18 лет. Туда их привозят родители на срок до полугода. Все это время зависимые от интернета подростки находятся на территории



бестолковое времяпровождение? Начните засекаать и анализировать время, проведенное в интернете. Подсчитайте сколько приблизительно минут или часов вы тратите на что-то важное и необходимое. Пусть это время будет вашим дневным минимумом. Каждый день, заходя в интернет, старайтесь уложиться в этот временной отрезок. Это даст вам возможность распределить рабочее время наиболее эффективно.

В нелегком процессе избавления от интернет-зависимости важна поддержка близких людей. Чем больше семейного общения, которое будет заменять вам избыточное интернет употребление, тем лучше. И не стоит оправдывать свою неспособность и неудачные попытки бороться с интернет-зависимостью тем, что все большее количество людей попадают в эти «сети» и в этом нет ничего страшного. Старайтесь выплыть, даже если все вокруг тонут.

Дополнительные советы:

- Составьте список с перечнем оснований, из-за которых вам стоит отказаться от чрезмерного использования интернета.
- Если у вас нет в настоящий момент необходимости выйти в сеть, выключайте компьютер.
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлечься от онлайн режима.
- Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.
- Скопируйте в отдельный файл или распечатайте страницы, которые содержат информацию, часто вами используемую, например, это может быть статья о том,

Виды интернет-зависимости

Информационная интернет-зависимость (онлайн-серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам... В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

Следующий вид интернет-зависимости - игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

Почему люди начинают играть в онлайн игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий.

Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей (например, в таких РПГ играх как World of Warcraft) и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми.

Кстати, этот побуждающий фактор (стремление стать лучшим, стать первым) может находить выражение

не только в онлайн-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (баллы, уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у тебя баллов, тем выше ты располагаешься в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче.

Вернемся к играм. Еще одной причиной, почему интернет-зависимость становится проблемой современного общества по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является прокрастинация. Вот как она объясняет, в чем кроется причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр - мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения? Может быть, почему нет. Но, наверное, главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротил игровой индустрии и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим вас судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет вам настоящего удовольствия.

Не единичны случаи, когда длительная игра приводила к трагическим последствиям. Например, многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в

о давно забытом хобби, начните заниматься спортом, прочтите интересную книгу и т.д. Вы хотите перестать проводить в онлайн режиме так много времени? Тогда перестаньте! Вы же точно этого хотите, правда?

Если сейчас вы вообще не представляете своей жизни без социальных сетей, вам будет трудно сразу от этого отказаться. Для начала можно сократить время пребывания в них, а дальше, постепенно сворачивая активность, вы сможете свести до минимума свое там присутствие. Что касается людей то и дело проверяющих почту, здесь можно посоветовать установить для ее проверки определенные часы и строго следовать этому расписанию.

Бороться с интернет-зависимостью, как и со всякой другой зависимостью, некоторые психологи считают бессмысленным занятием. По их мнению, работа с навязчивыми пристрастиями заключается не в борьбе как таковой, а в решении проблем существования — формировании новых связей, новых интересов, в конце концов, в поиске смысла жизни.

Говоря о причинах интернет-зависимости, мы выяснили, что часто люди «сбегают» в сеть от какой-то неудовлетворенности и проблем. Поэтому просто ограничить время в интернете будет мало, одновременно бороться надо и с причинами возникновения этих проблем. Если вам не хватает общения, хватит сидеть на форумах, ищите его в реальной жизни. Если вы человек застенчивый, начните бороться со своей застенчивостью, запишитесь на курсы ораторского мастерства.

Вы используете интернет для работы, но замечаете, что постепенно забываете о делах и переключаетесь на

Профилактика интернет-зависимости и способы избавления от нее

Чтобы начать бороться с интернет-зависимостью, прежде всего необходимо признать, что проблема существует и понять, что избавиться от нее вам никто не поможет (уж если вы решили, что к помощи психолога прибегать не будете, рассчитывайте только на себя).

Лечение зависимости проводится врачом-психотерапевтом. На первой стадии лечения должна проводиться диагностика причин возникновения зависимости и устранение депрессивного состояния. Основой лечения зависимости является психологическая поддержка, которая подбирается индивидуально для каждого пациента и проводится в специальных группах. Психологическая поддержка нацелена на улучшение отношений с семьей и друзьями, учит самоконтролю и умению решать проблемы, воспитывает в человеке волю, повышает его самооценку, формирует новые жизненные увлечения.

Зависимость влияет на атмосферу в семье, поэтому в процессе лечения необходимо оказывать помощь близким больного, чтобы улучшить их взаимоотношения. Также в комплексе лечения лежит медикаментозный способ. Специалист назначает пациенту антидепрессанты, улучшающие настроение больного

Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью - вернуться в реальную жизнь и забыть о существовании интернета на несколько дней. Где вход, там и выход! Чаще выезжайте на природу, встречайтесь с друзьями, посещайте различные мероприятия, вспомните

октябре 2005 года довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания. Американский суд лишил родительских прав 35-летнюю жительницу мать Флориды Пэм Олбридж, которая перестала уделять должное внимание двум своим детям 7 и 8 лет. После развода с мужем она поставила в своей спальне компьютер, повесила на дверь замок и проводила у машины целые сутки, не отвечая на призывы детей. После проведенного психологического обследования, специалисты обнаружили у миссис Олбридж признаки «синдрома интернета».

Стадии развития интернет-зависимости

1. На первой стадии пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности. Постепенно у человека формируется собственный стиль в сети, восполняющий ему тот недостаток общения или информации, которого ему не хватает в реальной жизни.

2. Далее происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности, которую он выбрал на предыдущей стадии. Время нахождения в онлайн увеличивается... Также на второй стадии формирования интернет зависимости, когда человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность. Например, одни люди знания, полученные в

Сети, применяют в жизни, другие этими знаниями делятся тут же в интернете, используя корыстные цели, хотят прославиться или зарабатывают деньги, третьи же поднимают себе рейтинги в соцсетях или попросту самовыражаются. Так и развивается зависимость, когда само общение становится единственным, ну или предпочтительным способом достижения цели.

3. Третья стадия стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости на лицо, она плавно переходит в хроническую форму. Через некоторое время страсть к выбранному взаимодействию становится не такой выраженной, активность в сети гаснет. Человек возвращается в реальность, однако делает он это без всякого желания. Зависимость от интернета сохраняется, но уже в неактивной форме, и усиливается при стрессе или при появлении новых интересных тем.

Симптомы интернет-зависимости

Основными признаками, определяющими интернет-зависимость, можно считать следующие:

Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние.

Вас за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.

Вы не ходите в гости, реже встречаетесь с



друзьями, т.е. потихоньку теряете контакты с людьми в оффлайне.

Вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.

Обсуждаете компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.

Вы теряете чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, вы зависаете в сети на несколько часов и не замечаете, как стремительно пролетает время.

Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.

Сайты посещаете не с целью найти нужную информацию, а заходите на них бесцельно и механически.

Тратите немалые деньги на интернет, а также на обеспечение постоянного обновления, как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытаетесь скрыть это от близких.

На физиологическом уровне вы чувствуете последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

Испытываете влияние информации из сети на ваше психологическое самочувствие — негативные новости или сообщения вызывают в вас бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.

Замечаете, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что вы слишком много времени проводите в Интернете. И это является главным признаком интернет зависимости. Самому чрезмерную увлеченность интернетом заметить бывает сложно.