

Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків.

Сучасні підлітки не уявляють життя без Інтернету, реклами, телебачення тощо. Вони вбирають все наче губка підсвідомо, не контролюючи себе. Багато дітей підліткового віку почали використовувати всесвітню мережу не лише для пошуку інформації, а як спосіб життя, який пізніше назвали віртуальним. На сайтах створюються чати, сайти знайомств, у яких підлітки спілкуються без візуального контакту. Разом з тим, у певній категорії Інтернет-користувачів виникають особисті та соціальні негаразди, з'являються труднощі у комунікативній сфері, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву – **Інтернет-залежність**.



Психологічні і фізичні симптоми інтернет-залежності.

Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером; неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в інтернеті; зневага родиною і друзями;
- відчуття спустошіння, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза інтернетом;
- брехня про свою діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.

Фізичні симптоми:

- біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- зневага особистою гігієною;

- порушення сну.

Небезпечні сигнали передвісники інтернет залежності:

- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- очікування чергового сеансу онлайн;
- збільшення часу, проведеного онлайн;
- зростання витрат на інтернет-послуги.

Ознаками інтернет-залежності є:

- повне поглинання інтернетом;
- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;
- наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в інтернеті;
- поява симптомів абстиненції при скороченні користування інтернетом (повторна тяга, виникнення і посилення напруги через певний час);
- виникнення проблем з оточуючим середовищем (однолітками, членами родини, друзями);
- намагання приховати реальний час перебування в інтернеті;
- залежність настрою від використання інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язливими розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазіями і мріями про інтернет, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).

Залежність від інтернету, як боротися?

- Щоб не стати рабом Всесвітньої павутини, повірте, що ваша залежність – це неприємна реальність. Порахуйте, скільки годин на добу ви проводите перед комп'ютером і що можна було б встигнути зробити за цей час. Це не означає, що потрібно зовсім відмовитися від відвідування сайтів і перегляду електронних листів, але спробуйте скоротити цей час до мінімуму. Кожен раз, коли включаєте ноутбук (комп'ютер), відзначайте час початку і закінчення роботи на ньому – так ви зможете реально побачити, скільки цінного часу поглинають цікавість, нудьга і байдикування. Намагайтеся ефективно проводити свій кожен день.
- Якщо не вистачає сили волі на самоконтроль, то спробуйте візуально звернути увагу свого мозку на цю проблему. Досить повісити стікери з наказами вимкнути комп'ютер або не заходити на такі-то сайти.
- І це не дуже допомагає? Тоді, напевно, слід завести собі домашнього улюбленця, а краще – кількох, щоб виділяти час для догляду за ними (годування, вигул, прибирання, походи до ветеринара на вакцинацію тощо). Якщо шкода витратити свої «кровні», то попросіть друзів вам на день народження подарувати обрану живність – тоді вже нікуди не подінешся, доведеться доглядати. Уявіть, що наші брати менші доставлять багато приємних хвилин, які навіть не зрівнятися зі звуком надходження повідомлення в месенджер.

- Нічого з перерахованого вище не допомагає, а на тварин у вас просто алергія? Тоді є ще одна цінна порада: сходите на прийом до психолога, поспілкуйтеся з ним, щоб стало зрозуміло, з якої причини ви ігноруєте спілкування, прагнете «оселитися» в Інтернеті і чого конкретно вам не вистачає в реальному житті.
- НЕ бійтеся, адже психологи не будуть лікувати вас таблетками і уколами, а спробують розібратися з душевними комплексами. Іноді люди замикаються в собі через зайву самокритичність або ж невпевненості в собі, надуманих комплексах з приводу свого розуму або зовнішності.
- Спробуйте зайнятися чимось глобальним, що здатне змінити весь ваш розпорядок дня, наприклад, займіться спортом. Спробуйте відновити стосунки зі старими друзями, ходіть частіше в гості, відвідайте суспільні місця.



Щоб поступово відійти від віртуальних контактів, слід:

- замість повідомлення зателефонувати людині;
- привітати з днем народження поштовою листівкою, а не електронним способом;
- фотографії не зберігати в пам'яті комп'ютера, а сходити і роздрукувати у фотоательє;
- не вишукувати пісні улюблених виконавців на різних сайтах, а сходити на концерт і насолодитися виконанням творів «вживу».
- Задумайтеся, а як же раніше люди обходилися без комп'ютера? Адже жили ж і не «дурніші» були. Народжували дітей, успішно навчалися, добре працювали, багато винаходили... Звичайно, в бібліотеках були черги, а читальних залах перебувало багато народу, а віртуального простору на той час зовсім не існувало. Може, і сьогодні не варто свій настільки дорогоцінний життєвий час витратити дріб'язкові новини, щоденне листування і безрозсудне бродіння на сторінках мільйонів сайтів?

