

## Інтернет-залежність у підлітків. Як її уникнути?

Найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки. Дитина, яка живе у віртуальному світі, вже фактично не контролює себе. Комп'ютер позбавляє її волі, свободи вибору.

На сьогодні в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет- або комп'ютерної залежності. І навіть якщо інтернет-адикція буде згодом визнана захворюванням (наприклад, так званим “кіберрозладом”), то кількість носіїв буде істотно меншою, ніж це уявляється зараз.

Заручниками павутини частіше за все стають підлітки, студенти, соціально-невлаштовані, люди похилого віку, а також ті, хто має фізичні обмеження, позбавлені нормального життя.

***Зараз у Вас є унікальна можливість пройти тест на Інтернет-залежність***

- Чи відчуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній онлайн сеанс і чи смакуєте наступні)?
- Чи відчуваєте Ви потребу збільшити тривалість перебування в Мережі?
- Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити користування Інтернету?
- Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригніченим чи роздратованим, коли намагаєтесь обмежити або припинити користування Інтернетом?
- Чи перебуваєте Ви онлайн більше, ніж планували?
- Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми в навчанні чи особистому житті через захоплення Інтернетом?
- Чи траплялося Вам брехати членам родини або іншим людям, щоб приховати час перебування в Мережі?
- Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб відволіктися від проблем чи поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)

*Людина вважається Інтернет-залежною у разі п'яти чи більше позитивних відповідей на ці запитання.*

*Кімберлі Янг називає чотири ознаки Інтернет-залежності:*

- нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;
- скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті;

- скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

За І.Голдбергом, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності трьох пунктів з наступних:

- кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в Мережі межує з ейфорією), помітно зростає;
- Якщо людина не збільшує тривалість перебування в Інтернеті, то ефект помітно знижується;
- користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б проводити у ньому менше часу;
- припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті, призводить до поганого самопочуття користувача.

*Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, а й фізичні симптоми Інтернет-залежності, до яких відносить:*

- ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів;
- оніміння пальців руки, що тримає “мишку”;
- сухість та різи в очах;
- головні болі за типом мігрені;
- болі у спині;
- нерегулярне харчування, пропускання прийомів їжі;
- нехтування особистою гігієною;
- розлади сну, зміна режиму сну.

*Психологи вирізняють такі поведінкові характеристики Інтернет-залежних:*

- активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті;
- роздратування при вимушених відволіканнях;
- невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі;
- використання все більших витрат для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі в борг;
- готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи службові обов'язки, важливі особисті і ділові зустрічі;
- небажання сприймати критику подібного способу життя;
- готовність миритися з руйнуванням сім'ї;
- втрата кола “живого” спілкування через сконцентрованість на Мережі;
- нехтування власним здоров'ям;

- скорочення тривалості сну внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності.

### *Як уникнути Інтернет-залежності*

- Захопіться чимось. Відвідайте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходите на концерт, почитайте книжку. Знайдіть якесь цікаве заняття, яке стане для вас альтернативою Інтернету.
- Поповніть запас ваших знань. Почитайте енциклопедію замість перегляду Вікіпедії. Таким чином ви не тільки відволічете від Інтернету, а й займетеся самоосвітою.
- Допоможіть на кухні. Ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.
- Погуляйте з друзями. Заплануйте похід у торговий центр або на каток, пограйте в боулінг. Уникайте відвідування тих місць, де є доступ до Мережі, наприклад Інтернет-кафе — ви можете піддатися спокусі зазирнути туди на декілька хвилин і проведете там увесь день.
- Заплануйте сімейний вечір. Замість перегляду телевізора, повечеряйте всі разом, а потім знайдіть спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.
- Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте, скільки разів на тиждень вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.
- Телефонуйте і зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.
- Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть на таймері 30 хвилин.
- Не їжте, сидячи за комп'ютером.