

ИНТЕРНЕТ – ОПИУМ XXI ВЕКА

Как часто вы наблюдали за собой бессмысленное залипание в компьютере, затем переключение на телефон и социальные сети?

С чего вы начинаете свой день. Для многих людей стало привычкой начать его с проверки социальных сетей и постов в инстаграме. Почти половину времени бодрствования отнимают у нас телевизор, телефон и компьютер. На что бы вы потратили это время? Сейчас у вас есть время задуматься над этим, в старости вы уже ничего не измените.

Вычислить первые признаки интернет-зависимости не сложно: вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние; вы постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail почту и т. д.; 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; также важно, что именно человек делает в интернете. Одно дело, когда это связано с работой, производственной необходимостью или обучением, и другое – если человек бесцельно рассматривает сайты, играет в сетевые игры, просматривает бессмысленные видеоролики; обычно на фоне погружения в сеть человек отказывается от нормального, реального, личного общения, от работы и учебы, портятся отношения с окружающими людьми, нарушаются режим сна и режим питания; при попытках ограничить или сократить время пользования Интернетом возникают негативные реакции: депрессия, стресс, ярость, гнев; расстройства режима сна и питания; использование Интернета как способа ухода от проблем, стрессов, неприятностей.

Зависимость от сети вызывает эмоциональную подавленность, трудности с концентрацией и отстраненность. В результате человек предпочитает компьютер и виртуальное общение – общению с живыми людьми.

Доктор Иван Голдберг, уверял, что чрезмерное пользование интернетом вызывает депрессию, стресс, агрессию. Сегодня известно, что у детей и подростков зависимость от виртуального пространства вызывает задержку социального и эмоционального развития – неспособность работать и достигать результата, иметь друзей, создать семью.

Как и с другим любым видом зависимости, самое главное – осознать проблему и начать ее решать.

Вернуть человека снова в реальную жизнь иногда бывает сложно. Первым делом нужно обратиться к врачу-психотерапевту, который проанализирует проблему, исключит другие заболевания и найдет правильный выход из ситуации.

Если вы сами за собой заметили, что проводите в сети слишком много времени, или в поведении близкого вам человека появились характерные для интернет-зависимости симптомы, то можно попробовать предпринять простые профилактические действия: установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете; иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет; заблокировать доступ к конкретным ресурсам Сети (особенно для детей); установить правило – не общаться в интернете в субботу и в воскресенье; ввести чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений; насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия); самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Если вы не замечаете, как проходит время за компьютером, или наоборот, замечаете, что оно «очень быстро пролетает» – обратите всё-таки внимание, сколько вы времени на это тратите и чем конкретно занимаетесь. Проведите анализ – насколько это действительно важно для вас и необходимо. Избежать зависимости, если у вас есть склонность, можно только с помощью самоконтроля.