

Интернет-зависимость у детей и подростков

Интернет-зависимость как отдельную форму зависимости выделили в 1995 году - примерно через четыре года после того, как Всемирная сеть стала общедоступной. Что неудивительно - виртуальное пространство и виртуальное общение содержит массу соблазнов. Специалисты из Китая провели ряд исследований, в которых была изучена работа мозга 35 человек возрастом 14 - 22 года. Они заполнили анкету, по результатам которой практически половина молодых людей признали себя сами интернет-зависимыми. Участникам проводили магниторезонансную томографию, во время которой установили, что тяга к интернету способствует активации в мозге тех процессов, которые возникают при пристрастии к наркотическим средствам и алкоголю.

Выяснилось, у людей, не способных обходиться без интернета, нарушены проводящие пути меж зонами мозга, которые отвечают непосредственно за формирование эмоций, принятие решений, а также за концентрацию внимания.

И у алкоголиков с наркоманами, и у зависимых от интернета людей в головном мозге происходят аналогичные процессы замедления работы головного мозга. О том, что привязанность к интернету, а также разным гаджетам выступает формой зависимости говорят уже довольно давно многие психологи.

В самых разных странах США и Европы созданы специальные лагеря, где интернет-наркоманы проходят лечение непосредственно от зависимости. По своей сути, их погружают в природную среду, в которой отсутствуют полностью любые средства связи, а также любые современные гаджеты. Подобный курс лечения в среднем выливается в 14 тыс. долларов.

В свою очередь, группа английских специалистов смогла определить, что очередной причиной возникновения данного рода зависимости выступает длительное времяпрепровождение за планшетным компьютером.

При грамотном подходе и контроле Интернет - прекрасный обучающий элемент, инструмент для наблюдения за развитием и

проблемными зонами ребенка. Но без контроля ситуация легко скатывается в хаос. У детей Интернет-зависимость формируется быстрее, чем у взрослых. Детская психика податливей, виртуальный мир быстро становится для ребенка более комфортным, чем реальность, в которой надо слушаться родителей, ходить в школу и подчиняться скучным правилам. Если упустить момент, вытащить сына или дочь из киберпространства без помощи психологов или даже психиатров окажется невозможно.

У детей и подростков наблюдаются четыре степени Интернет-зависимости.

1. Ребенок проводит за компьютером менее 7 часов в неделю, его деятельность в сети разнообразна, он охотно рассказывает, чем занят. Сам выключает компьютер, «отлучение» от Интернета и необходимость прерваться (для уроков, разговора и т.д.) воспринимает спокойно, проблем со сном и аппетитом нет. Учеба в норме, одевается как всегда, в комнате порядок.

2. Ребенок находится за компьютером до 15 часов в неделю, деятельность разнообразна, но однонаправлена (игры, соцсети и т.д.), рассказывает не обо всем. Компьютер выключает после напоминания, необходимость прерваться воспринимает по-разному, в том числе и негативно. Иногда объедается у компьютера или забывает поесть, изредка бывают ночные кошмары. Учеба в норме, может неаккуратно одеться, захлупить комнату.

3. Ребенок пребывает за компьютером до 22 часов в неделю, деятельность узко направлена (3-4 часа, соцсети или игры), неохотно рассказывает о ней. Компьютер выключает после нескольких напоминаний, перерывы воспринимает негативно. Аппетит заметно снижен или повышен, сон нарушен - спит то мало, то много, кричит и мечется во сне. Учеба страдает, одежда часто неаккуратна, в комнате беспорядок. Несколько меняется круг общения и интересы.

4. Ребенок засиживается за компьютером более 3-х часов в день, ежедневно, не отрываясь, предпочитая 1-2 игры или соцсети или беспорядочный серфинг. Компьютер старается не выключать вообще, постоянно проверяет почту и мессенджеры, на просьбы прерваться или рассказать, чем занят, реагирует агрессивно. Аппетит и сон сильно нарушены, успеваемость сильно упала, одежда и комната в беспорядке, круг общения и интересы сменились.

Первая-вторая стадия почти не требуют вмешательства – это естественный интерес, необходимый для жизни в современном мире. Достаточно разговаривать с детьми об их увлечениях и ненавязчиво отслеживать, чем они заняты, о чем пишут в соцсетях, во что играют. Хороший способ поднять родительский авторитет – обыграть ребенка в его игру или поддержать флэшмоб в соцсети.

Третья стадия свидетельствует о необходимости серьезного вмешательства, консультаций с психологом. Надо «выдернуть электрод», обеспечив ребенку полноценную жизнь в реальности – сильные впечатления, дружную компанию, полезное занятие. Пусть лазает по веревочным лестницам и скалодромам, учится фехтовать или ездить верхом, играет в КВН, в крайнем случае использует компьютерные навыки для дизайна или написания программ. Договоритесь об ограничении времени за компьютером с правом раз в неделю или раз в месяц наиграться вволю.

Четвертая стадия, к сожалению, без вмешательства профессионалов может закончиться печально. Для определения степени тяжести заболевания, объема вмешательства и лечения, обратитесь к тем специалистам, к которым вас направит школьный психолог, врач из поликлиники или частной клиники.