**Булгакова Л.А.**

**Интернет зависимость — проблема современного общества.** Виртуальное пространство имеет как ряд существенных преимуществ, так и недостатков, в сравнении с реальной жизнью. **Развитие зависимости в подростковом возрасте изменяет восприятие объективной реальности.** Исследователи данного вопроса говорят о том, что с каждым годом количество людей, страдающих от компьютерной зависимости, существенно увеличивается. Важно обратить внимание на то, что избавиться от этой проблемы довольно сложно. Для того чтобы снизить власть интернета над сознанием ребенка, к лечению следует подключить специалистов из области психологии. В данной статье, мы предлагаем разобрать, что представляет собой интернет зависимость и её последствия.

Существует несколько важных факторов, которые оказывают влияние на развитие рассматриваемой личностной патологии. В зависимости от количества времени, которое человек проводит за монитором, различаются три основных этапа формирования болезни. На начальной стадии развития пагубной привычки, человек изучает возможность использования виртуального пространства в личных целях.**Недостаток внимания окружающих, обыденность жизни и другие причины личного характера, заставляют подростков проводить все больше времени в интернете.**После того как возможности виртуального пространства будут проанализированы, человек начинает уделять все свое личное время компьютеру.

Изучая вопрос, что такое интернет зависимость, виды которой имеют ряд специфических отличий, следует обратить внимание, что для малообщительных людей интернет является единственным инструментом построения коммуникативных связей. **В некоторых случаях, подросток может настолько глубоко погрузиться в виртуальный мир, что перестает различать разницу между интернетом и реальностью.**

Большинство родителей замечают пагубное пристрастие своих детей, только к тому времени, когда зависимость окончательно сформирована. На этом этапе развития дети проводят в интернете целые сутки, становясь более грубыми и агрессивными. Этот этап имеет первостепенную важность, поскольку на этой фазе развития, болезнь может перейти в хроническую форму. Отрыв от виртуального мира может сопровождаться раздражением. В этом состоянии человек не проявляет интереса к реальной жизни. Несмотря на то что длительное воздержание от использования компьютера может помочь снизить тягу к интернету, человек остается по-прежнему оторван от реальности. Это приводит к появлению замкнутости, желанию побыть в одиночестве и развитию депрессии.

На сегодняшний день существует четыре формы проявления зависимости от интернета:

1. **Web-серфинг** – бесцельное путешествие по интернет пространству.
2. **Игровая форма** – чрезмерное увлечение онлайн играми.
3. **Общение в социальных сетях** – поиск новых друзей и знакомых.
4. **Киберсексуальная зависимость** – постоянный поиск контента с порнографическим характером.

Следует обратить внимание на то, что длительное нахождение в подобном состоянии приводит к нарушению интеллектуального и психического развития.

По мнению специалистов, причины развития этого заболевания тесно взаимосвязанны с особенностями детской психики. Также определенное влияние на развитие болезни оказывает склонность к выполнению определенных действий. В качестве примера можно сказать о том, что в виртуальном мире существует более тысячи различных видов онлайн игр. Стрелялки, стратегии, азартные игры и гонки – лишь малая часть игровых жанров, что можно найти на просторах интернета. Нужно отметить, что форму зависимости определяет скорость её формирования. Помимо этого, следует учитывать возраст ребенка и особенности его психики.

Изучая причины появления этой патологии, следует выделить, что их первопричиной является запущенность в воспитательном процессе.**Именно недостаток внимания к жизненным проблемам ребенка порождает появление склонности к общению в сети.** Чаще всего подобные проблемы наблюдаются у детей, имеющих низкую самооценку. Факт того, что они не видят своего собеседника, позволяет им почувствовать себя уверенней и полностью раскрыться. Говоря о причинах появления болезни, следует упомянуть об информационном голоде. В этом случае, подросток проводит все свое свободное время в поиске различной информации, которая может вызвать интерес. Недостаток этого увлечения заключается в информационном переизбытке, который может негативно отразиться на психическом состоянии подростка.

Признаки зависимости от виртуального пространства у подростков выражаются в виде следующих симптомов:

* нарушение в двигательной активности;
* нарушение дневного распорядка и восприятие времени;
* проблемы с качеством сна и бессонница;
* снижение концентрации внимания;
* социальная изоляция.

Единственной темой для разговоров становятся компьютерные технологии и различные сайты, которые популярны среди подростков. **Находясь в виртуальном мире, ребенок испытывает чувство настоящей эйфории, поскольку здесь он освобождается от «реальных» проблем и жизненных трудностей.** Возвращение в реальный мир сопровождается апатией и агрессивностью. На определенном этапе развития болезни, подросток теряет своих реальных друзей и практически не контактирует со своими сверстниками. Важно обратить внимание на то, что разговор с подростком на тему наличия проблемы может вызвать бурную реакцию в виде злобы и агрессии

Далеко не у каждого обитателя виртуального мира развивается зависимость. Существует ряд определенных факторов, которые усиливают тягу к интернету. Довольно интересен тот факт, что эти же факторы приводят к развитию зависимости от употребления алкоголя или наркотических веществ. Недостаток родительской заботы и внимания, конфликтная обстановка в доме или школьном коллективе, а также личные проблемы способствуют усугублению проблемы. **Именно поиск возможности отвлечься от жизненных проблем приводит к различным осложнениям болезни.**

Последствия пагубного пристрастия к интернету выражаются в виде потери аппетита, интереса к реальной жизни и важным событиям, а также нарушению режима сна и бодрствования. У многих детей наблюдается эмоциональная нестабильность, что выражается в виде чувства гнева и раздражительности, при возникновении необходимости покинуть виртуальный мир. Отсутствие физической активности оказывает негативное влияние на состояние организма и провоцирует возникновение хронических болезней соматического характера.

Зависимость от интернета у детей формируется стремительно, что выражается в виде потери интереса к реальной жизни. Все внимание подростков сосредотачивается лишь на посещении интернет сайтов. По мнению психологов, подобному виду зависимости более подвержены люди со слабой волей, склонные к личностным расстройствам. Мнительность в совокупности с низкой самооценкой лишь усугубляют ситуацию и способствуют появлению депрессии. На фоне увлечения интернетом нарушаются межличностные связи со сверстниками и появляются трудности в освоении новых знаний.

*У большинства людей, проводящих все свое время перед монитором компьютера, имеется склонность к ожирению и заболеваниям опорно-двигательного аппарата*

Начать бороться с пагубным пристрастием следует с увеличения физической активности. Походы в тренажерный зал и бассейн, занятия в спортивной секции и частые прогулки на свежем воздухе помогают улучшить настроение и отвлечься от виртуального пространства. Психологи рекомендуют устраивать детям дни, в течение которых они будут находиться в режиме «оффлайн». Это могут быть как посещения различных парков, так и поездки в лес или на речку.

Лечение в привычном понимании этого слова, в данном возрасте не требуется. **Для того чтобы снизить тягу к компьютеру у ребенка, следует заняться его развитием.** Путешествия, различные хобби, посещение интересных достопримечательностей и культурно-развлекательных заведений позволят разнообразить жизнь подростка и помочь завести новые знакомства. Одним из полезных советов является прививание интереса к чтению. Книги являются одним из источников знаний, которые помогают взглянуть по-новому на устройство мира.

Профилактические мероприятия

Говоря о том, как избавиться от интернет зависимости, следует упомянуть о существовании свода правил, которые позволяют не допустить её развития. В первую очередь, в задачу родителей входит повышенное внимание к интересам подростка. Очень важно проявлять как можно больше внимания к его жизни и имеющимся трудностям. Погоня за материальным благосостоянием может подтолкнуть ребенка к поиску поддержки в виртуальном мире.

**Профилактика интернет зависимости у подростков подразумевает поиск различных занятий, которые вызовут интерес подростка**. Следует провести прямую беседу, в результате которой узнать о том, чем хочет заниматься ребенок. Важно обратить внимание, что подобные мероприятия следует проводить до того момента, как подросток начнет уделять все свое свободное время компьютеру.

Интернет является одним из основных инструментов человеческого развития. Однако поиск полезной информации может превратиться в пагубное увлечение виртуальным миром. Подобное пристрастие может повлечь за собой потерю интереса к учебе и другим сферам жизни. Для того чтобы избавиться от этой проблемы, родителям следует проводить как можно больше времени с детьми, делая их жизнь красочной и разнообразной