Интернет-зависимость у детей и подростков.

Интернет-зависимость - это группа патологических состояний, при которых зависимость формируется от тех видов поведения, которых обычный пользователь осуществляет в интернете. Понятие «интернет-зависимость» появилось в начале 2000-х. Сначала считалось, что это однородное понятие, затем выделили несколько форм интернет-зависимости.

Основные формы интернет-зависимости:

1. Интернет-покупки;
2. Использование социальных сетей;
3. Использование видеоигр;
4. Зависимость от электронной переписки;
5. Пересылка своих фотографий в мессенджерах.

1983 – первый случай описания интернет-зависимости - зависимость от игровых автоматов.

1995 – Айвен Голдберг ввел в обиход термин «интернет-зависимость».

1998 – Кимберли Янг сформулировал первые критерии интернет-зависимости.

Почему возникает зависимость:

1. Имеется когнитивно-поведенческая дезадаптация.
2. Человек чувствует себя уязвимым, ищет защиты.
3. Возникает иллюзия, что в Сети становится хорошо.
4. Возникает иллюзия, что хорошо только в Сети.

Подкрепляется это тем, что во время пользования интернетом утрачивается контроль за течением времени и снижается тревога (как только пользователь выходит из Сети, тревога снова возрастает, поскольку возникает ощущение утраты контроля событий).

Первое слагаемое синдрома зависимости – непреодолимое влечение, желание употреблять психоактивные вещества или осуществлять психоактивное поведение. Желание настолько сильное, что ему не удается противостоять.

У детей и подростков с интернет-зависимостью проявляется следующим образом:

- ребенок с нетерпением ждет возможность выйти в Сеть (играть, смотреть видео, переписываться);

- испытывает тревожное предвкушение начала активности;

- им овладевают представления о предстоящей активности;

- он бросает все дела, как только появляется возможность выйти в Сеть (играть, смотреть видео, переписываться).

Второе слагаемое синдрома зависимости – утрата количественного и качественного контроля за употреблением психоактивных веществ или осуществлением психоактивного поведения.

У детей и подростков с интернет-зависимостью проявляется следующим образом:

- ребенок использует одновременно несколько программ или устройств для выхода в интернет;

- его активность может носить хаотичный характер;

- время игры (просмотра видео, переписки) затягивает в ущерб сну, питанию, приготовлению уроков и т.д.;

- ребенок (чаще подросток) безуспешно пытается ограничить или совсем прекратить сетевую активность (бросить играть, смотреть видео, переписываться).

Третье слагаемое синдрома зависимости – состояние отмены, возникающее, если ограничивается (прекращается) прием психоактивных веществ или возможность осуществлять психоактивное поведение.

У детей и подростков с интернет-зависимостью клиника состояния отмены может существенно различаться в зависимости от того, на фоне какого психического состояния у них развилась зависимость.

Характеризуется это тем, что:

- ребенок начинает ощущать острую потребность в осуществлении психоактивного поведения в интернет спустя несколько часов (дней) после последнего периода сетевой активности;

- развивается картина вегетативных нарушений (холодные руки, усиленное сердцебиение, боли в сердце, в животе, тремор рук, потливость, головная боль);

- развивается картина аффективных нарушений (резкая смена настроения, тревога, паника, агрессия, суицидальные попытки);

- ребенок (чаще подросток) пытается любым способом получить доступ в Сеть, идет на обман, готов совершить любое преступление ради осуществления сетевой активности;

Ни в коем случае нельзя искусственно провоцировать у детей вышеперечисленные состояния – это очень опасно из-за возможности совершения ребенком преступления или суицида! В случае этих состояний необходимо немедленно обратиться к врачу!

Четвертое слагаемое синдрома зависимости – рост толерантности, т.е. количества употребляемого психоактивного вещества или числа и длительности эпизодов психоактивного поведения, необходимого для достижения желаемого эффекта.

У детей и подростков с интернет-зависимостью проявляется следующим образом:

- резко увеличивается время, проводимое ребенком в Сети (4-6 часов в течение года);

- ребенок одновременно играет, смотрит видео, переписывается в мессенджере, не прерываясь во время еды, на улице, при общении с людьми;

- ребенку требуется все более особая острота впечатлений;

- ребенок создает все больше профилей в соцсетях, играх, приобретает далекий от реальности характер.

Пятое слагаемое синдрома зависимости – поглощенность употреблением психоактивных веществ или осуществлением псиактивного поведения, т.е. отказ от прежних способов получения удовольствия, сосредоточенность исключительно на добывании психоактивных веществ или осуществлении псиактивного поведения.

У детей и подростков с интернет-зависимостью проявляется следующим образом:

- ребенок резко сокращает все социальные контакты, перестает общаться с друзьями, посещать школу;

- все интересы, увлечения, все свободное время переносятся на Сеть, поглощаются сетевой активностью;

- сетевая активность осуществляется в ущерб функциям организма, включая питание, сон, личную гигиену и т.д.;

- сетевая активность приводит к проблемам со здоровьем.

Шестое слагаемое синдрома зависимости – игнорирование очевидных вредных последствий от употребления психоактивных веществ или осуществления психоактивного поведения.

Наибольшей эффективностью обладает ранняя профилактика интернет-зависимости, включающая: строгие ограничения по экранному времени; обучение детей работе с компьютером как с инструментом. Ранняя профилактика осуществляется прежде всего – в семье и в школе.

Профилактика должна начинаться с дошкольного возраста до того, как ребенок освоит гаджеты.

Правила профилактики интернет-зависимости:

1. Введение гаджетов и интернета в жизнь ребенка при совместной деятельности со взрослым.
2. Наличие четких условий использования развивающего и игрового контента.
3. Восприятие интернета как средства для достижения успеха в реальной жизни.
4. Формирование родителем зоны ближайшего развития и системы контроля выполнения игровых и развивающих задач.
5. Переход от внешней мотивации (поиграть в гаджет) к внутренней (научиться новому).

Важнейшее правило профилактики цифровой зависимости – быть рядом с ребенком, когда мы впускаем его в цифровой мир. Даже развлекательный контент может поддержать мотивацию к обучению, если родитель ставит правильные цели и задачи обучения с помощью гаджета. Интернет должен быть только инструментом для достижения успеха в реальной жизни.