



ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ

Погодина Ольга Александровна

канд. филос. наук, доц., специалист по истории философии,
Государственный социально-гуманитарный университет
РФ, г. Коломна

Ларина Ксения Михайловна

студент, ГОУ ВО Московской области Государственный социально-
гуманитарный университет
РФ, г. Коломна

Всего за какие-то 10–15 лет Интернет укоренился в жизни человека XXI века, успел стать значимой ее частью. Практически каждый современный человек посещает Интернет хотя бы раз в день, с целью общения, покупок, интересно досуга (и все не выходя из дома).

Интернет в нынешней форме приносит огромную пользу всему человечеству. Именно он дал доступ к бесконечным информационным ресурсам, благодаря которым каждому из нас стали доступны новые знания, возможность обучаться из любой точки мира. О пользе интернета рассуждать можно бесконечно, но как и у любого лекарства, у Интернета есть и побочные действия. Одним из них является Интернет-зависимость.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство сопутствующее огромным числом поведенческих проблем и по большому счету заключающееся в неспособности человека своевременно выйти из интернета, а также его нахождение в постоянном маниакальном желании снова туда зайти.

Чем же так страшна Интернет-зависимость? Интернет – великое достижение человечества, но и великое проклятье. В нём таятся огромнейшие возможности, которые нам и не снились пару десятилетий назад. Его плюсы видно невооруженным глазом. Однако положительные черты являются таковыми лишь до тех пор, пока использование виртуального пространства основывается на здравом смысле. Перешагивая эту границу, человек попадает на территорию бездны, которая с легкостью затягивает в свою пучину

Чем же опасна виртуальная жизнь? Чрезмерное использование Интернета бьёт по человеку с разных позиций. В медицинском смысле это не является психическим заболеванием, однако, зависимость – опасное явление. Впервые была описана впервые в 1995 году А. Голдбергом. С тех пор познания психиатров заметно углубились, сегодня говорят о серии последствий виртуального блуждания.

К каким же последствиям ведет Интернет-зависимость?

Снижение интеллекта.

Постоянные прогулки по Интернету вызывают деградацию мыслительных способностей. Вместо глубокого мыслительного процесса человек «скачет» по легким новостям, стараясь уловить как можно больше (за частую мусора) в непрерывном потоке информации. Они вроде бы и знакомы со многим, но это знакомство лишь поверхностно.

Страдает и память. Мозг привыкает ни во что не вникать и воспринимает прогулки по Интернету не очень значимым занятием. Отсюда проблемы с фиксацией информации – какой смысл её запоминать, если в ней нет практической ценности? К тому же, на следующем же сайте ждет новый поток ненужной информации. Да и смысл запоминать, если есть поисковики?

Проблемы здоровья.

Интернет-зависимость негативно отражается на здоровье. Во-первых, снижается зрение. Глазам нужно движение, смена фокусного расстояния, ракурсов. Привычка смотреть в одну область атрофирует глазные мышцы, что ведет к близорукости.

Сидячий образ жизни приводит к различным заболеваниям. Здесь и сколиоз с остеохондрозом, и варикоз с тахикардией, и артериальная гипертония с артрозом ... Плюс к этому, увлечение «мышечной» (в смысле, с мышкой) работой отражается туннельным синдромом – проблемами с запястьем [2].

Утрата коммуникативных навыков.

Казалось бы, Интернет для того и создан, чтобы общаться, но не имея реальной социальной практики людям (особенно детям) сложно адаптироваться в реальном обществе. Для таких людей замена живого общения виртуальным ни несет ничего хорошего.

Семейные проблемы.

В наши дни Интернет завален шутками на тему выбора между виртуальным миром и реальным. Но как бы смешно со стороны это не выглядело, большинство людей склоняют свой выбор к цифровому миру. Мало кому понравится, что близкий человек днями и ночами пропадает в виртуальном мире. Попытки повлиять на ситуацию часто приводят к конфликтам.

Иногда происходят чудовищные случаи. Вспомним историю с подростками, которые так увлеклись Интернет – популярностью их сопротивления милиции, что в итоге покончили жизнь самоубийством, как того хотела публика.

Интернет-зависимость провоцируют различные причины, исходя из которых, и выделяют различные формы сетевого рабства.

Социальная зависимость.

Социальная Интернет-зависимость характеризуется постоянной потребностью в общении. На первом плане у людей, страдающих этой формой зависимости, при «посещении» Интернета выходят всевозможные социальные сети, форумы, чаты. Конечно, в соцсетях нет ничего плохого в целом. Множество людей используют Интернет для общения с родными и друзьями, которые находятся за тысячи километров от них. Но у зависимых стремление к общению маниакально и выражается в стремлении постоянно расширять круг контактов.

За потребностью в сетевом общении стоят разные причины. У подростков это гормональная перестройка, у некоторых взрослых – развитая зажатость, мешающая реальному общению. Не стоит забывать и об анонимности, которую предоставляет Интернет. В сети, прикрываясь выдуманным ником, можно общаться с куда большим комфортом, не переживая, что обычные пользователи сумеют идентифицировать любителя писать всякие гадости [2].

Жажда информации.

Большинство любителей «погулять» по Интернету оправдывают свою зависимость, тем, что новые знания всегда несут пользу. На деле же бездумное поверхностное поглощение информации приводит к информационной перегрузке и снижению интеллекта, о чём выше уже было сказано.

Азарт.

Определённую (и многочисленную) категорию пользователей характеризует интернет зависимость от азартных онлайн-игр. Симптоматика виртуальных игроков практически аналогична признакам реальных игроков на деньги. Главная проблема сетевых игр в их доступности. Не каждый пойдёт в казино, а вот усесться за виртуальным условным столом может каждый и запросто. В группу риска, в основном, попадают подростки [2].

Игромания.

Игровая зависимость – более широкое явление чем азартная. Всевозможные онлайн-игры заманили в свои сети миллионы. К сожалению, противостоять соблазну виртуальной реальности могут немногие. В играх самих по себе нет ничего плохого. Проблема кроется в том, что игры могут удовлетворить потребность в легкой добычи победы.

Достичь реальные цели намного сложнее реализовать, чем виртуальные. Интернет открывает дорогу достижению успехов значительно более лёгкими способами. Основной недостаток онлайн-игр в том, что они «съедают» время, которое могло бы быть потрачено с пользой.

«Взрослая» зависимость

Интернет невероятно умножил возможности увлечения взрослым контентом. Учитывая стойкость и интенсивность основного инстинкта, нет ничего удивительного, что просмотр соответствующего видео и фото, а также зависание в недетских чатах столь широко распространились. Однако неумеренность и здесь играет злые шутки с любителями клубнички – они попадают в интернет зависимость [2].

Признаками зависимости являются:

- Потеря чувства времени.
- Эйфория перед каждым погружением в интернет и отрицательные эмоции вследствие невозможности нырнуть в сеть.
- Механическое посещение интернета.
- Физиологические последствия увлечения интернетом, выраженные в различных заболеваниях.
- Проблемы с ближайшим окружением.
- Снижение интеллектуальных способностей.

- Сложности на профессиональном фронте – сказывается предыдущий пункт и посвящение времени онлайн-пространству вместо того, чтобы уделять внимание углублению в профессию или учёбу.
- Стремление к частому обновлению страниц соцсетей, почтовых ящиков и т. п.
- Трата денег на онлайн-игры [2].

Список, конечно, не полный. Симптомы Интернет-зависимости могут присутствовать выборочно.

Этапы развития зависимости.

Знакомство.

На этом этапе происходит знакомство с Интернетом, появляется представление о его возможностях.

Формирование зависимости.

Эта стадия характеризуется плавным увеличением времени, проводимого в Интернет. Человек постепенно отдаляется от реальности, предпочтение виртуальному миру становится более заметным.

Хроника.

Интернет становится важнейшей жизненной частью, Интернет зависимость проявляет себя во всей красе.

Стабилизация.

Через определённое время зависимость стабилизируется, появляются признаки периодического угасания интереса к Интернету. Зависимость может повторно возникнуть при появлении нового мощного источника интереса. Но зависимость при этом все равно никуда не ушла. Реальность для человека до сих пор является скучной и неинтересной.

Способы лечения Интернет-зависимости.

В некоторых странах лечение Интернет-наркомании стало весомым пунктом дохода. В нашей стране как такого лечения не существует. Основная причина этого – нежелание большинства зависимых признаваться в проблеме самим себе.

А вот китайцы Интернет-зависимость лечат электрошоком – 30 вольт, наряду с медикаментозной терапией и жёсткой дисциплиной, делают своё дело. Впрочем, вряд ли стоит одобрять подобные методы, хотя в Поднебесной, где миллиардные толпы кочуют по сети, возможно, «упорядоченный поток частиц» уместен.

В Финляндии к «интернетоголикам» относятся мягче: интернет-зависимость может даже привести к отсрочке от призыва в армию.

«Для людей, ночами напролет играющих в игры, не имеющих иных хобби и друзей, армейская служба может оказаться слишком большим шоком», – говорит командор-капитан Йирки Кивелы.

В США с 2009 года существует программа Restart, где за 45 дней и около 15 тысяч долларов вас с помощью занятий в команде, походов в горы, работы с психологом и отдыхом на природе вылечат от привычки строчить в твиттер и фотографировать еду для инстаграма.

В Южной Корее существует «закон Золушки», запрещающий подросткам после полуночи играть в онлайн-игры.

В Канаде Интернет-зависимым предоставляют путевку на Гавайи, чтобы показать всю красоту реального мира.

В нашей же стране Интернет – зависимость не входит в перечень официальных заболеваний.

Что же делать тем, кто стремится самостоятельно избавиться от зависимости?

Для начала стоит научиться распределять время. Задайтесь целью использовать интернет лишь в целях, несущих положительную нагрузку. В идеале, не стоит запускать компьютер, если в этой нет необходимости.

Противопоставляйте сетевому решению проблем решение их в реальности. Например, вместо разговора в скайпе устройте «живое» чаепитие.

Поддержка близких – неотъемлемая часть лечения.

Постарайтесь вести здоровый образ жизни. Во время ложитесь спать, правильно питайтесь, больше гуляйте на природе.

В некоторых случаях поможет удаление аккаунтов в соцсетях и играх.

Противопоставьте ненужному потоку «мусора» чтение книг или любой иной вид интеллектуальной деятельности.

Избавиться от Интернет-зависимости и вернуться в реальный мир реально. Главное признаться самому себе в своей проблеме и захотеть решить ее.