

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Компьютерная подневольность — не менее серьезное заболевание, чем алкоголизм, игромания или наркомания. Зависимость от компьютера и интернета провоцирует работу аналогичных механизмов, за исключением, пожалуй, только отсутствия такой физиологической реакции организма как, к примеру, интоксикация. Хотя и вред физическому здоровью также не маленький. Казалось бы, ну, что такого в том, чтобы зайти проверить почту, пообщаться в «аське», посетить социальную сеть, поиграть в игрушку? Как столь «безобидные» действия способны привести к личностной деградации? Тем не менее, это так.

Проводя в интернете большое количество времени, человек теряет чувство этого времени, реальное общение с близкими и друзьями отходит далеко на последний план, игнорируются физиологические потребности организма (такие как, посещение туалета, прием пищи, полноценный сон). С течением времени, кардинально меняется здоровый нормальный распорядок жизни, что неотвратимо ведет к ухудшению здоровья, а главное психики. Общение в интернете зависимому человеку дарит иллюзию близости с друзьями, общения, атмосферу вседозволенности и всемогущества, обманчивое чувство свободы. В это время реальная жизнь, по причине злоупотребления интернетом, накапливает массу нерешенных проблем, конфликтов, задач. И чем большим становится этот груз реальных проблем, тем глубже и сильнее зависимость от интернета.

СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Интернет зависимость – по сути, психическое заболевание. И, как и любая болезнь, компьютерная зависимость имеет свои отличительные признаки. В частности основные симптомы интернет зависимости следующие:

1. - Потеря чувства времени. Человеку кажется: зашел на полчаса в сеть, а просидел в действительности на различных интересных ресурсах несколько часов. Подобные симптомы интернет зависимости испытывают люди, которые чрезмерно увлекаются казино и другими азартными играми в сети. Таким образом, драгоценное время, сама жизнь уходит впустую, несмотря на то, что было нужно подготовить по работе отчет, написать домашнее задание, подготовиться к экзамену в институте и т.д. Блуждая по бескрайним просторам всемирной паутины, человек прячется от реальных проблем и насущных дел, которые никуда не исчезают, а только растут, как снежный ком. А далее, замкнутый круг: чем скопившихся проблем больше, тем сильнее хочется спрятаться от них в интернет сети.
2. - Игнорирование физиологических потребностей. Чтобы там ни было, но для того, чтобы жизнь была относительно качественной, человеку

необходимо прислушиваться к сигналам собственного организма. Зависимость от социальных сетей, от интернета настолько погружает в виртуальную жизнь, что внимание на собственные ощущения и внешние раздражители существенно притупляется. Всецело увлеченный всевозможными порталами человек может не питаться, не ходить по нужде и даже отказаться спать. Иногда потребности организма зависимый воспринимает, как отвлекающий от интернета, раздражающий фактор, как пустую трату времени. А это способно привести к весьма печальным последствиям, непоправимому вреду здоровью.

3. - Отказ от реальной социальной жизни. Мероприятия, которые казались интересными раньше, теперь стали все чаще заменяться виртуальными прогулками по всевозможным Интернет-ресурсам. Беседы с друзьями, живущими даже по близости, все чаще происходит теперь в режиме онлайн. Краткие сообщения с приятелями, вызывают различные бурные чувства, порождающие иллюзию того, что друзья находятся рядом. Уйму времени, проводя в виртуальном пространстве, человек даже не замечает, насколько сильно страдает реальная жизнь: общение с близкими и друзьями заменяется чатами, работа и карьера становятся менее значимыми, учеба отходит на самый последний план.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ?

Если речь идет об отдельных случаях тяжелой зависимости от компьютера, тогда употребляется лечение компьютерной зависимости психиатрическими методами, т.е. медикаментозное лечение компьютерной зависимости совместно с психотерапией. Разумеется, что для того, чтобы побороть интернет зависимость, лечение должно поддерживаться волей и мотивацией зависимого пациента. При этом абсолютное большинство случаев показывает, что, как правило, до мотивации самого игрока на то, чтобы вылечиться от интернет зависимости, когда обращаются за помощью, ещё чрезвычайно далеко, в то время, когда родственники уже не в силах более выдерживать его подневольность. В таких случаях, лечение компьютерной зависимости затруднительно, и специалисты, как правило, на данном этапе рекомендуют родителям и родным самостоятельно осваивать психотерапию. Близким необходимо убедить его в необходимости лечения для начала, и только затем за дело в полную силу смогут взяться специалисты.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Что могут сделать родственники и друзья, чтобы избавление от интернет зависимости увенчалось успехом? Нужно позаботиться об эмоциональном благополучии в семье. Прежде всего, необходимо понизить отрицательное эмоциональное напряжение, которое, как правило, всегда присутствует в семье,

где существует проблема подневольности от социальных сетей и компьютера. Бесспорно, такое напряжение воздействует на зависимого исключительно негативно, усугубляя ситуацию. Он отрывается от интернета, и, что его встречает в реальной жизни? Ссоры, скандалы, недовольные взгляды, или равнодушие? Зависимого преследует чувство собственной виноватости и неподконтрольная, необъяснимая агрессия. Учитывая все это, захочется ли пациенту пребывать по эту сторону? Вовсе нет. Перерывы от интернета, которые он делает изредка, только приумножают его дальнейшее желание вернуться обратно, укрыться в виртуальном мире.

ПСИХИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Психическая сторона пагубного влияния компьютерной зависимости на человека довольно часто перевешивает все остальные аспекты заболевания. Только близкие люди могут достоверно знать, какие именно обстоятельства, ситуации, нюансы характера внесли наибольшую лепту в возникновение зависимости от компьютера. Именно они могут подсказать, в каком именно направлении следует работать психологическим службам. Следует признать, что семейные отношения с самого раннего детского возраста наиболее часто являются причиной таких отклонений, исполняют центральную роль в формировании любой личности.

СОЦИАЛЬНАЯ СТОРОНА ВОПРОСА, КАК ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Помощь и понимание семьи дает возможность строить новые взаимоотношения с подневольным членом семейства, что воздействует на него весьма положительно и стимулирует его к изменениям. Зачастую близким зависимого человека психологическая терапия нужна не меньше, чем самому пациенту. Когда отрываясь внезапно от игры, фильмов, интернет общения, он ощущает, что в семье его не отвергают, не третируют за его слабости, не отзываются агрессией на его агрессию, это стимулирует появление первых позитивных изменений. Это дает понимание того, что к нему не равнодушны, а, следовательно, в наружном мире есть что-то такое, к чему стоит возвратиться. Контактить с зависимым, необходимо учиться, поскольку только верное общение с ним, правильные взаимоотношения, способны подтолкнуть его к работе над самим собой.

Многие созависимые (члены семьи зависимого) склоняются к использованию насильственных методов, как избавиться от интернет зависимости. Однако подобные карательные меры, как правило, не дают решения проблемы, не избавляют от причин ухода зависимого в виртуальный мир. Такой подход, напротив, провоцирует у зависимого человека приток

агрессии, мощную фрустрацию, отторжение, и ещё более глубокое желание уйти от проблем, спрятавшись в интернете.

КАК ПОБОРОТЬ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

Если вы поняли, что появились подобные симптомы интернет зависимости у вас, это значит, что пора бить тревогу. Для начала найдите в себе силы принять решение бросить увлечение виртуальным миром. Поймите: ничего работать не будет, пока вы лично не примите решение бросить все это и начать жить реальной жизнью.

Приложите все силы, чтобы быть жестким и неумолимым с самим собой. Устанавливайте для себя временные рамки, жестоко и бескомпромиссно ограничивайте себя в социальном общении, отдавая предпочтение реальному. Дисциплина в данном случае, означает, что вам следует установить определенные правила для себя, которых вы будете придерживаться.

Включая компьютер, четко устанавливайте время, которое вы проведете в сети, заводите будильник, чтобы не упустить момент, и, не медля, выключайте компьютер, когда отпущенное время истекло.

Задумайтесь, сколько реальных друзей вы успели потерять за время, проведенное вами в интернете? Как они сейчас, где они?

Выходите на улицу, идите на концерт с друзьями, пробуйте разговаривать с незнакомыми людьми, возьмите уроки танцев или запишитесь на курсы мастерства оратора.

Зависимые от интернета люди, больше времени проводят за компьютерными играми или интернет общением, чем за реальной работой. Вместо того, чтобы тратить время на воображаемый мир, вы бы могли научиться играть на гитаре или выучить иностранные языки. Поймите, что здесь, в нормальной реальной жизни, единственное, что на самом деле может стоять между вами и вашими истинными желаниями, - только ваше собственное бездействие.

Если вы каждый день привыкли углубляться в виртуальное пространство, то побороть интернет зависимость будет очень и очень не просто. Поэтому, попробуйте отправиться в путешествие туда, где интернет отсутствует. Пусть это будет всего лишь пара дней, они сейчас вам необходимы. По возвращению вы поймете, что ваше временное непосещение любимых ресурсов интернета, абсолютно никак на вашей жизни не сказалось.

Только оторвавшись от монитора, можно понять всю прелесть жизни. Можно увидеть настоящую красоту природы, ценить достопримечательности и вдохнуть чистый воздух. Вот это и есть настоящее удовольствие от жизни!

Отвечая на вопрос, как побороть интернет зависимость, следует рассказать и еще один действенный способ, как избавиться от интернет зависимости.

Обратитесь за помощью к близкому другу или родственнику, чтобы он поменял пароли на почте, на вашей страничке в соц. сети, в аське. Пусть он дает вам возможность посещать эти ресурсы только раз в неделю. Так, вы сократите время, которое тратите на пребывание на ненужных сайтах. Раз в неделю, просматривая почту, вы поймете, что абсолютно ничего нового и интересного не происходит, пока вас нет в сети.

Зависимость от социальных сетей, компьютерная зависимость характеризуются, так называемой, ломкой в случае отказа от этого своеобразного виртуального наркотика. Поэтому первое время человеку может быть невыносимо тяжело обходиться без привычных для него ресурсов, но спустя пару месяцев состояние улучшится, «жажда» отпустит.

И ПОСЛЕДНЕЕ:

Используйте интернет с пользой. Не забывайте, что здесь найти можно массу полезной, развивающей информации для вас. Ограничьте посещение ресурсов, препятствующих развитию вашей личности, индивидуальности. Сократив время нахождения в интернете, вы очень скоро поймете, что на самом деле реальная жизнь прекрасна, ни какой ресурс не в состоянии с ней конкурировать. И нет ничего замечательнее реального общения, с реальными друзьями!