ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ
ЗАВИСИМ ЛИ ТЫ?

Сегодня интернет зависимость превратилась в такое же заболевание как алкоголизм и наркомания или страсть к играм. Жертвы такого пристрастия сами не замечают как каждое утро, первым делам спешат к компьютеру.

Часто желание постоянно сидеть в интернете, нечем собственно и не мотивировано. Интернет для человека зависимого нужен не для получения важной или необходимой информации. Посещение интернет у таких людей превращается в самоцель.

Как отмечают психологи, у людей зависимых от интернета, настроение напрямую зависит от возможности или невозможности доступа к сети. Лишившись своего постоянного доступа в сеть, такой человек теряет самообладание, становится замкнутым или раздражительным, это и есть верные признаки интернет-зависимости.

Отмечено, что чем больше стрессов и жизненных неурядиц происходит с интернет-зависимым человеком в реальной жизни, тем больше его тянет к погружению в виртуальный мир. Такой уход от проблем вовсе не дает их решения, скорее даже усугубляет. И возвращаясь к реальности человек, попадает в еще более усугубившуюся ситуацию. Создается своеобразный замкнутый круг. Проблемы порождают интернет-зависимость, а интернет-зависимость порождает проблемы.

ПОМНИТЕ!

Интернет-зависимость это показатель серьезных психологических проблем в реальной жизни.

ПРИЗНАКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- Снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения.
- Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического.
- Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
- Нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.
- Значительное эмоциональное отчуждение.
- Ухудшение памяти и внимания.
- Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.
- Ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения.
- Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.
- Пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги.

- Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Самый простой и доступный способ решения зависимости - это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Главная цель - зависимому человеку необходимо вернуться в реальную жизнь. Для этого подойдет все, что нравится, увлекает, вызывает позитивные чувства. У кого-то это спорт, у других - творчество, увлекательная работа, хобби, любовь. В этом нелегком процессе важна поддержка близких людей, а при необходимости и психологическая помощь. Поскольку официального диагноза интернет-зависимости пока не существует, критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны. В клиниках Москвы и С-Петербурга проводят лечение методами психотерапии, рефлексотерапии, активными физическими упражнениями. В случаях, когда имеется нарушение психики (депрессия, раздражение, агрессивность) применяется медикаментозное лечение этих состояний.

ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ

Для определения степени своей зависимости ответьте на ниже-следующие вопросы, используя предложенную шкалу:

1. - это ко мне не относится
2. - редко
3. - время от времени
4. - иногда
5. - часто
6. - всегда

- Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?
- Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
- Насколько часто вы предпочитаете возбуждение от интернета близости со своим партнером?
- Завязываете ли вы новые отношения с пользователями интернета?
- Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?
- Бывает ли, что ваше обучение в школе или институте страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?
- Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?
- Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в интернет?

- Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?
- Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об интернете?
- Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?
- Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
- Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?
- Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений?
- Когда вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об интернет или фантазии о подключении?
- Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: "ну еще несколько минуточек"?
- Пытались ли вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?
- Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?
- Как часто вы предпочитаете интернет общению с людьми?
- Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?

Обработка и анализ результатов

После того как вы ответили на все вопросы, сложите полученные числа. Чем больше итоговая цифра, тем сильнее у вас выражена зависимость от интернета и серьезнее проблемы, вызванные использованием компьютера.

Итоговая цифра в интервале **от 20 до 49** - вы обычный пользователь интернет. Временами вы остаетесь в сети немного дольше, чем обычно, но вы в состоянии контролировать использование Интернета.

Итоговая цифра в интервале **от 50 до 79** - вы сталкиваетесь

с проблемами по причине чрезмерного использования Интернета время от времени или часто. Вам нужно обратить внимание их на влияние на вашу жизнь.

Итоговая цифра в интервале **от 80 до 100** - чрезмерное использование Интернета породило значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходимо осознать влияние Интернета на вашу жизнь и заняться проблемами, напрямую связанными с использованием Интернета