

Интернет – зависимость

Интернет разделяет жизнь и личность индивидуума сразу по двум направлениям. Во-первых, люди имеют тенденцию отделять их существование он-лайн от реальной жизни. В Интернет можно общаться с такими людьми, входить в такие группы и заниматься такими видами деятельности, которые являются весьма отличными от того, с чем сталкивается человек в реальной жизни. Для некоторых людей эти два мира существуют независимо друг от друга. Во-вторых, люди могут легко присоединиться к любой из тысяч различных групп в Интернет, каждая из которых имеет специализацию по отдельной теме или деятельности.

Выделяют психологические и физические признаки Интернет-зависимости.

К психологическим и эмоциональным относят:

- 1 Предвкушение нового сеанса Интернета (воспоминаниях о прошлых подключениях к сети или планы на следующую он-лайн сессию);
- 2 Необходимость использовать Интернет все большее количество времени для того, чтобы достигнуть целей;
- 3 Повторные безуспешные попытки контролировать, сокращать, или прекратить использование Интернета;
- 4 Ощущение усталости, депрессия, дискомфорт в период сокращения или прекращения использования Интернета;
- 5 Продление Интернет-сеанса дольше, чем это необходимо;
6. Растущий риск потери важных семейных и социальных связей, работы, образования или карьеры

- в связи с использованием Интернета;
7. Ложь членам семьи, или другим лицам с целью скрыть чрезмерное увлечение Интернетом;
8. Использование Интернета в качестве пути бегства от проблем или облегчение тяжелых эмоций (чувства беспомощности, ярости, депрессии) ;
9. Неспособность остановить Интернет-сеанс;
10. Чувство эйфории в период общения с компьютером.

К физическим признакам причисляют сухость глаз, сильные головные боли, боли в спине, нерегулярное питание, ослабевание внимания к личной гигиене, расстройства сна, изменение сновидений.

Человек, заболевший интернет-зависимостью, стремится уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Конечно, подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности начинает доминировать, и становится центральной идеей человека.

