

Интернет- зависимость

Шушук Александра 7/В

2017г.

Виды

- Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг).
- Игровая зависимость.
- Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми.

Признаки интернет-зависимости:

- Постоянное желание быть онлайн.
- Раздражительность при невозможности выйти в интернет.
- Нежелание отвлекаться от виртуального пространства.
- Расстройство внимания.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Отказ от общения в реальной жизни.
- Готовность вкладывать все свободные деньги в компьютер и интернет.
- Конфликты с окружающими людьми.

От сети к смерти

Первым забил тревогу ещё в **1995** году **доктор Иван Голдберг**, который уверял, что чрезмерное пользование интернетом вызывает депрессию, стресс, агрессию. Сегодня известно, что у детей и подростков зависимость от виртуального пространства вызывает задержку социального и эмоционального развития — неспособность работать и достигать результата, иметь друзей, создать семью.

Взрослых же интернет «разлучает» с миром, приводит к **постоянной тревожности и возбуждению, семьи разваливаются, близкие отдаляются и всё чаще слышны сообщения о том, что зависимость от сети привела к смерти человека.** Обычно смерть наступает в результате истощения, когда человек, сидя у монитора, просто забывает есть, пить и спать.



Однако, если международное сообщество еще до конца не осознало масштаб бедствия, в некоторых странах интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами. Так, например, в Китае, где первая **клиника для лечения интернет-зависимости** появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт.

При обращении в клинику китайские специалисты вначале проводят диагностику на предмет наличия у человека зависимости. Далее назначается медикаментозное лечение, иглотерапия и в обязательном порядке физические нагрузки. В подобных клиниках для пациентов установлен строгий распорядок: в течение 10-15 дней (именно столько в среднем длится лечение) человек встает в шесть утра, занимается спортом, поет хвалебные песни, пьет антидепрессанты и получает разряды электрического тока. Также в Китае существуют специальные лагеря казарменного типа для подростков менее 18 лет. Туда их привозят родители на срок до полугода. Все это время зависимые от интернета подростки находятся на территории центров, изучают стройподготовку и также, как и взрослые, лечатся разрядами электричества.

Статистика

- В частности было выявлено, что среди молодежи мегаполисов мира доминирует **промежуточный тип интернет-зависимости — (96,2%)**, все остальные типы зависимости незначительны. **Сильная интернет-зависимость** выявлена у **2,7%** пользователей, число абсолютно и **слабо зависимых** примерно одинаково (**0,6% и 0,4% соответственно**), и практически отсутствуют **независимые** от интернета (**0,1%**).

Как бороться с интернет-зависимостью ?

- Установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете.
- Иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет.
- Заблокировать доступ к конкретным ресурсам Сети (особенно для детей).
- Установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье.
- Ввести чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений.
- Насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия).
- Самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Интернет- зависимость

Шушук Александра 7/В

2017г.