

Памятка для учителя

Типы интернет зависимости

Пристрастие к регулярным визитам на определенные сайты, делит интернет-аддикцию на пять типов проблем поведения:

1. Киберсексуальная – выражается непреодолимым желанием посещать порносайты и заниматься киберсексом.
2. Непреодолимое желание виртуальных знакомств – огромное количество знакомых и друзей в интернет-сети.
3. Необходимость присутствия в интернете для покупки в интернет-магазинах, участия в акциях, азартной игры онлайн (сетеголизм).
4. Web-серфинг — бесконечные блуждания по Сети, постоянные переходы по базам данных и поисковым сайтам.
5. Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция) – страстное желание играть в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).

Если Вы заметили какой то из типов пристрастия у себя или у кого то из своих близких, то велика вероятность того, что это свидетельство интернет зависимости.

Тест

Существует множество способов определения пристрастия к интернету. Наиболее известным является тест на интернет зависимость, составленный профессором психологии Кимберли Янг. Первоначальная версия теста, составленная еще в 1994 году, рассчитана на самодиагностику этого патологического пристрастия. Тест выглядит так:

1. Ощущаете ли Вы себя зависимым от Интернета (вспоминаете о предыдущих посещениях сети и ожидаете с нетерпением последующих)?
2. Испытываете ли Вы потребность увеличить время пребывания в Сети?
3. Имели ли место у Вас безуспешные попытки контроля, ограничения или отказа от пользования интернетом?
4. Испытываете ли Вы эмоциональный дискомфорт при отказе или ограничении пользования Интернетом?
5. Пребываете ли Вы в Сети дольше, чем предполагали?
6. Возникали ли с Вами случаи, когда существовал риск возникновения проблем в учебе, семье, личной жизни, на работе из-за Интернета?
7. Приходилось ли Вам говорить неправду близким, членам семьи, друзьям или врачам, чтобы скрыть время, проведенное Вами в Сети?
8. Используется ли Вами Интернет, как средство ухода от проблем, депрессии, плохого настроения, беспомощности, раздраженности, чувства вины?

Если на 5 и более вопросов теста вы ответили «да», то Вы страдаете зависимостью от интернета.

Также существует перечень вопросов, которые определяют человека с интернет-аддикцией.

- Возникает ли у Вас нежелание отвлекаться от игры или работы с компьютером?
- Возникает ли у Вас раздражение, когда Вас вынужденно отвлекают?
- Замечаете ли Вы свою неспособность спланировать время пребывания за компьютером?
- Расходите ли большие деньги на постоянное обновление программного обеспечения и приобретение новых компьютерных игр?
- Забываете ли Вы о домашних и служебных обязанностях, учебе, встречах с друзьями во время работы или игры на компьютере?
- Пренебрегаете ли Вы собственным здоровьем, внешним видом, сном, чтобы увеличить время пребывания за компьютером?

- Злоупотребляете ли Вы кофе и другими энергетиками?
- Готовы ли Вы питаться нерегулярно и однообразно, лишь бы не отрываться от компьютера?
- Ощущаете ли Вы эмоциональный подъем во время работы за компьютером?
- Обсуждаете ли Вы компьютерные темы со всеми, кому знакома эта область знаний?

Эти критерии являются основными определяющими Интернет зависимости и зависимости от компьютера.

Главные симптомы зависимости

Любая зависимость имеет сходные симптомы протекания. И интернет зависимость (интернет-аддикция) тоже попадает под эту симптоматику. Существует три главных таких симптома:

- **Наращивание дозы** (увеличение времени, проведенного в интернете)
- **Поведенческие изменения** (жизнь в интернете начинает заменять собой реальную жизнь)
- **Синдром отмены** (ощущение дискомфорта вне интернета)

Наличие таких симптомов уже должно заставить задуматься о возможной проблеме. Если Вы наблюдаете такие изменения в отношениях с интернетом, то это повод «бить тревогу».

Социальные признаки интернет зависимости

Отношения в семье, между супругами, родителями и детьми также попадают под удар зависимости от сети. Живое общение все чаще заменяется виртуальным, не хватает времени на домашние дела, на внимание к детям и близким. Причем это может касаться людей разного возраста.

Близкие и домашние первыми замечают и осознают возникшую проблему. Надежда на то, что пристрастие пройдет само, не оправдывается. Попытки образумить или ограничить доступ к компьютеру, как правило, вызывают у зависимого только злость и раздражение. Чаще жесткие меры вызывают противоположный эффект: зависимый сначала пытается защититься от ограничения пользования интернетом, а потом, подобно алкозависимому, пытается скрывать свое пристрастие и время, проведенное во всемирной сети. Все это еще больше портит отношение с родными, близкими и даже с работодателями.

Интернет-зависимый человек, как правило, просыпается позже всех., так как до двух-трех часов ночи он «бродит» по сети, а потом до утра делает необходимую работу. Для этого, чтоб не заснуть, в ход идет употребление кофе или других энерготоников.

У интернет-зависимого часто наблюдаются следующие проблемы со здоровьем:

- Ухудшение зрения
- Усталость и раздражительность
- Проблемы с позвоночником (остеохондроз, сколиоз)
- Снижение иммунитета
- Боли в запястье
- Головные боли

Установлено, что у людей, страдающих зависимостью от интернета, выходит более 9 часов в неделю праздного времяпрепровождения за компьютером. Поэтому, если Ваш близкий бесцельно проводит в Интернете более 2 часов в день, если его раздражает отсутствие возможности сесть за компьютер, если изменился его стиль поведения и привычки, значит компьютерная зависимость уже зародилась в нем, и с течением времени бороться с ней будет все труднее. Поэтому если вовремя не принять меры, то она полностью поглотит его и уничтожит его личность.