



Интернет-зависимость

категория: [Интернет](#)

добавлено: 12-10-2013

адрес материала: [Интернет-зависимость](#)

Зависимость от Интернета - "сетевой" наркотик



Во время нахождения в Интернете многих людей охватывает азарт. Возникает желание завести новых знакомых или скачать как можно больше интересной информации. Все это заставляет обычных пользователей находиться в виртуальном пространстве ночь напролет (в это время Интернет стоит дешевле). У некоторых это увлечение перерастает в патологическое состояние зависимости, что существенно сказывается на работоспособности человека и его социальной жизни, подрывает психическое здоровье.

Психологи определяют интернет-зависимость как навязчивое желание выйти в Интернет и неспособность прервать сеанс. Некоторые психологи приводят следующие признаки зависимости:

- навязчивое желание проверить e-mail;
- постоянное желание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
- жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Как правило, у зависимых людей прекращение пользования или попытки сокращения времени, проводимого в Интернете, приводят к возникновению плохого самочувствия, которое может



развиваться от нескольких дней до 1 мес и выражаться следующими признаками:

- эмоциональным и двигательным возбуждением;
- тревогой;
- навязчивыми мыслями о том, что сейчас происходит в Интернете;
- фантазиями и мечтами об Интернете;
- произвольными или непроизвольными движениями пальцев, которые напоминают печатание на клавиатуре.

Преимуществом интернет-зависимости, по сравнению с другими видами, можно назвать отсутствие физиологической зависимости. Несмотря на это она производит не менее разрушительные действия на жизнь человека, пагубно сказывается на его профессиональной и социальной деятельности.

Зависимость побуждает человека продолжать использовать Интернет, даже если он понимает, что это уже привело к физическим, психологическим, социальным и профессиональным проблемам, например недосыпанию, семейным проблемам, опозданиям на работу, пренебрежению профессиональными обязанностями, академической неуспеваемости и др.

Зависимые от Интернета люди часто предвкушают свой выход в Сеть, при этом они чувствуют нервозность. Кроме того, они начинают обманывать относительно времени пребывания в Интернете (так же, как алкоголики убеждают себя, что могут в любой момент перестать пить).

Отличительной особенностью всех зависимых людей является отсутствие критичного отношения к собственным проблемам. Люди не признают у себя зависимости и поэтому не стремятся ограничивать себя в своем увлечении.

Причины возникновения интернет-зависимости

Люди, зависимые от Интернета, чаще всего используют чаты, телеконференции, e-mail, WWW и информационные протоколы (ftp, gopher).

Среди интернет-зависимых можно выделить 2 группы людей: увлекающихся общением (91%) и интересующихся информацией (9%). Людей больше всего привлекают анонимность, доступность, безопасность и простота использования Интернета. Можно сделать вывод, что причиной увлечения Интернетом является возможность получения человеком социальной поддержки, сексуального удовлетворения, создание виртуального героя (нового я), получения признания окружающих и т.д.

Попадая в Интернет, люди получают возможность высказывать противоречащие мнению других людей суждения, тем самым они оказываются способными отстаивать свою точку зрения, говорить «нет» и т.д. Это привлекает по большей части тех, кто в реальной жизни не способен на такие действия.

Любая зависимость предполагает наличие определенного типа личности. К этому типу относятся люди, которые являются крайне несамостоятельными, имеют слабую волю, ранимы, не способны воспринимать критику или неодобрение, не желают брать на себя ответственность и принимать решения, попадают в подчинение к другим людям. Это описание человека с пассивной жизненной позицией.

Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества, социальная дезадаптация, нехватка близких отношений, импульсивность, неумение высказаться, поделиться своими переживаниями с окружающими, неспособность добиваться поставленных целей и т.д. Такие люди очень часто пребывают в состоянии депрессии.

Благодаря общению в Интернете описанные типы людей компенсируют свои потребности в общении и чувстве защищенности. Подобное отношение к Интернету и приводит их к зависимости от него.

Последствия интернет-зависимости



Подобно наркотику, общение в Интернете создает иллюзию благополучия и кажущуюся возможность решения существующих в жизни проблем. Хотя многие попавшие в зависимость люди понимают, что реальной поддержки в Сети они не получают, они все равно не могут бросить любимое занятие.

При отказе от алкоголя или наркотиков для облегчения состояния синдрома отмены (ломки), зависимый человек начинает принимать более легкие наркотики. Многие алкоголики, наркоманы, курильщики находят в Интернете именно такой легкий наркотик в надежде избавиться от более серьезных зависимостей. По сути, они замещают одну зависимость другой. При этом возникшие психологические и личностные проблемы не только не решаются, но и продолжают развиваться. Душевные качества не восстанавливаются. Человек, излечившийся таким образом от алкоголя или наркотиков, не получает психической реабилитации.

Интернет-зависимый человек переносит себя в виртуальный мир, созданный его воображением. Он придумывает образ и через него познает других, таких же выдуманных людей. Общение происходит ненастоящее, поскольку люди показывают себя в нем не такими, какие они есть, а такими, какими бы они хотели быть. Самое главное, что в реальной жизни люди совершенно не меняются. Так, нерешительные личности, научившись высказываться в Интернете, не становятся более общительными и смелыми в реальной жизни. Напротив, они становятся более замкнутыми с возрастом увлечения компьютером.

Люди, находящиеся в Интернете, почти не отличаются от людей, увлекающихся компьютерными играми. В какой-то степени общение с другими людьми по Интернету даже более захватывает, чем игра, которая ограничивает воображение игрока какими-то правилами. В интернет-общении таких правил значительно меньше. Да и внимание реальных людей, стоящих за вымышленными никами, куда приятнее, чем признательность компьютерных персонажей.

Какой бы ни была зависимость, ее следует избегать, так как в ее основе лежат психологические проблемы, которые только усугубляются со временем. Человек создает иллюзию и уходит в нее с головой. Это верный путь к психическому расстройству.

Дата редактирования: НКЛ служба поддержки - 12-10-2013