

Узники интернета



Поголовное увлечение интернетом и компьютерными играми – это реальность наших дней, и совсем не виртуальная. В российских городах трудно найти человека молодого и среднего возраста, который ни разу не обращался к интернету. А вот он-лайн жизнь наших школьников вообще вызывает опасения специалистов.

Не будем голословны. Недавно Центр мониторинга и вредных привычек среди детей и подростков представил итоги широкомасштабного исследования о занятиях компьютерными играми и интернетом в среде школьников 15-17-ти лет, проводимого в 2010-2011 годах.

Как показало исследование, 90% детей этого возраста сидят в интернете ежедневно 2 и более часов. Большинство российских подростков каждый день играет в компьютерные игры (86% мальчиков и 75% девочек). При этом порядка 30% молодежи находятся в сети 3 и более часов. Такое же количество времени тратят на компьютерные игры каждый третий мальчик и каждая пятая девочка.

Почему же современным детям интереснее проводить время дома с планшетом в руках, а не с друзьями во дворе или на спортивной секции? На этот вопрос отвечает Юрий Сумароков, врач, преподаватель модуля «Психическое здоровье и зависимое поведение» Архангельской международной школы общественного здоровья СГМУ: «Компьютерный мир предоставляет почти неограниченный простор для развлечений, разнообразных ощущений, азарта и самореализации. Причем быстро, не выходя из дома. Реальный мир пугает детей и подростков и вызывает тревогу. В интернете же всё проще. Здесь можно даже, не боясь, погибнуть и сотни раз воскреснуть».

Как же родителям понять, что их чадо уже не пользователь, а зависимый? Специалисты выделяют несколько признаков:

- Ребенок сидит за компьютером или со смартфоном постоянно, более 4 часов в сутки.
- Он испытывает нервозность, беспокойство и депрессию, если нет доступа к интернету.
- Ребенок стал хуже учиться, при этом устает, уходит от своих обязанностей по дому.
- Он не выходит или почти не выходит на улицу.
- У него почти нет реальных друзей.

Казалось бы, что такого опасного в интернет-зависимости? Ребенок не шатается по подворотням, не курит за углом, а постоянно находится дома, пусть и у монитора. Юрий Сумароков поясняет: «Постоянная жизнь в сети чревата потерей связи с реальным миром, самоизоляцией, что ведет к конфликтам с окружающими. Интернет-зависимый утрачивает интерес к реальности, его физическое здоровье ухудшается из-за однообразного и малоподвижного образа жизни. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет-зависимость считают болезнью во многих странах мира.

Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью даже предоставляют отсрочку от армии».

«Ну а если копнуть глубже, то интернет-зависимость – это разновидность так называемой нехимической, или поведенческой, зависимости, – продолжает врач. – Многие симптомы этого заболевания схожи с наркоманией или алкоголизмом и характеризуются зависимым поведением, хотя интернет-зависимость протекает не так тяжело и фатально для здоровья. Но на её фоне, как и на фоне любого зависимого поведения, когда у человека отсутствует или ослаблен контроль влечений, легче развивается другая зависимость, в том числе алкогольная, табачная и наркотическая».

Серьезность проблемы ещё и в том, что хотя интернет-зависимость и протекает не так фатально для здоровья, фатальные случаи из-за интернет-зависимости всё же случаются. Стоит только вспомнить сводки новостей: «Девушка упала с моста и погибла, попытавшись сделать селфи для Инстаграмм на фоне комплекса Москва-Сити», «В Башкирии юноша провел две тысячи часов за компьютерной игрой и умер».

Что же делать, если все зашло настолько далеко, что ребёнок ни на миг не расстается со смартфоном? Юрий Сумароков считает, что самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой «зависимости». Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из интернет-сетей. Родителям нужно помочь ребенку найти интересное занятие, которое придется ему по душе. Если же не удастся решить эту проблему в семье, то есть повод обратиться к квалифицированному психологу.



Ну а если заглянуть в будущее, то можно не сомневаться, что виртуальные развлечения будут всегда, и с каждым годом они будут изощреннее, а средства получения информации – проще и компактнее. А потому, чтобы дети не становились узниками интернета, нужно прививать им любовь к реальной жизни, гораздо более яркой, многогранной и интересной, чем виртуальная.

Полина Ушакова