

# Интернет-зависимость у подростков



Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым. Разумеется, дети рано или поздно познают и эту часть мира.

Интернет можно использовать во благо ребенка. Сейчас в сети доступны разнообразные информационные ресурсы, образовательные и развивающие игры и программы.

Еще с помощью интернета можно осуществлять общение с далекими друзьями и родственниками.

Тем не менее, этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

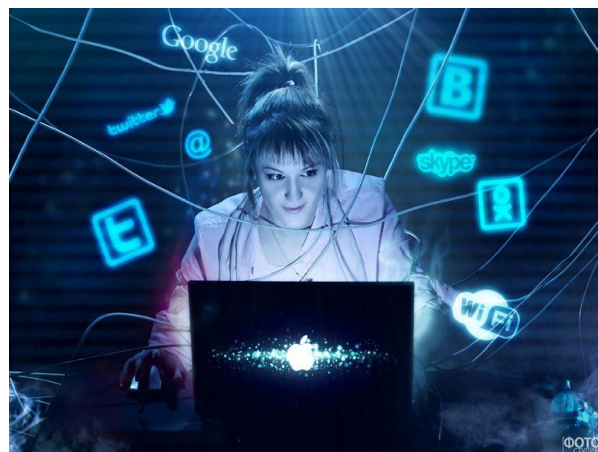
## Какая бывает зависимость?

Психологи и психиатры по-разному классифицируют разновидности интернет-зависимости. Обычно выделяют шесть типов, из которых для подростков характерны три:

– **Навязчивый веб-серфинг** – беспорядочные переходы с сайта на сайт.

– **Пристрастие к виртуальному общению** и виртуальным знакомствам, превалирования общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.

– **Игровая зависимость** – разнообразные онлайн-игры и игры по сети.



## Как формируется?

В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае интернет-зависимости нет действующего вещества. Тем не менее, механизм формирования зависимости – точно такой же.

Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия, однако это нехимическая, а чисто психическая зависимость.

## Факторы риска

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагополучная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников.

### Признаки зависимости

Если ребенок успевает в учебе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение успеваемости в учебе,
- потеря интереса к происходящему вокруг,
- нарушения сна,
- часты резкие перепады настроения,
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.



### Профилактика

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

**1. Находите время для общения с ребенком.** Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

**2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот.** Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

**3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети.** Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. У нас такого нет, а, например, в некоторых американских штатах дети могут в судебном порядке преследовать своих родителей за чтение их почты. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

**4. Позаботьтесь о досуге ребенка.** Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

**Важный момент:** эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

**Самое важное:** Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.