**Психологічні аспекти інтернет-залежності у підлітків**

Найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки. Дитина, яка живе у віртуальному світі, вже фактично не контролює себе. Комп'ютер позбавляє її волі, свободи вибору.

На сьогодні в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет- або комп'ютерної залежності. І навіть якщо інтернет-адикція буде згодом визнана захворюванням (наприклад, так званим “кіберрозладом”), то кількість носіїв буде істотно меншою, ніж це уявляється зараз.

Заручниками павутини частіше за все стають підлітки, студенти, соціально-невлаштовані, люди похилого віку, а також ті, хто має фізичні обмеження, позбавлені нормального життя.

Зараз у Вас є унікальна можливість пройти тест на Інтернет-залежність

Чи почуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній онлайн сеанс і чи смакуєте наступні)?

Чи відчуваєте Ви потребу збільшити тривалість перебування в Мережі?

Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити користування Інтернету?

Чи почуваєте Ви себе втомленим, пригніченим чи роздратованим, коли намагаєтесь обмежити або припинити користування Інтернетом?

Чи перебуваєте Ви онлайн більше, ніж планували?

Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми в навчанні чи особистому житті через захоплення Інтернетом?

Чи траплялося Вам брехати членам родини або іншим людям, щоб приховати час перебування в Мережі?

Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб відволіктися від проблем чи поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)

Людина вважається Інтернет-залежною у разі п’яти чи більше позитивних відповідей на ці запитання.

Кімберлі Янг називає чотири ознаки Інтернет-залежності:

нав'язливе бажання перевірити e-mail;

постійне очікування наступного виходу в Інтернет;

скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті;

скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

За І.Голдбергом, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності трьох пунктів з наступних:

кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в Мережі межує з ейфорією), помітно зростає;

Якщо людина не збільшує тривалість перебування в Інтернеті, то ефект помітно знижується;

користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б проводити у ньому менше часу;

припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті, призводить до поганого самопочуття користувача.

Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, а й фізичні симптоми Інтернет-залежності, до яких відносить:

ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів;

оніміння пальців руки, що тримає “мишку”;

сухість та різі в очах;

головні болі за типом мігрені;

болі у спині;

нерегулярне харчування, пропускання прийомів їжі;

нехтування особистою гігієною;

розлади сну, зміна режиму сну.

Психологи вирізняють такі поведінкові характеристики Інтернет-залежних:

активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті;

роздратування при вимушених відволіканнях;

невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі;

використання все більших витрат для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі в борг;

готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи службові обов'язки, важливі особисті і ділові зустрічі;

небажання сприймати критику подібного способу життя;

готовність миритися з руйнуванням сім'ї;

втрата кола “живого” спілкування через сконцентрованість на Мережі;

нехтування власним здоров'ям;

скорочення тривалості сну внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності.

Як уникнути Інтернет-залежності

Захопіться чимось. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті. Подивіться фільм, сходіть на концерт, почитайте книжку. Знайдіть якесь цікаве заняття, яке стане для вас альтернативою Інтернету.

Поповніть запас ваших знань. Почитайте енциклопедію замість перегляду Вікіпедії. Таким чином ви не тільки відволічетеся від Інтернету, а й займетеся самоосвітою.

Допоможіть на кухні. Ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.

Погуляйте з друзями. Заплануйте похід у торговий центр або на каток, пограйте в боулінг. Уникайте відвідування тих місць, де є доступ до Мережі, наприклад Інтернет-кафе — ви можете піддатися спокусі зазирнути туди на декілька хвилин і проведете там увесь день.

Заплануйте сімейний вечір. Замість перегляду телевізора, повечеряйте всі разом, а потім знайдіть спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.

Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте, скільки разів на тиждень вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.

Телефонуйте і зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.

Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть на таймері 30 хвилин.

Не їжте, сидячи за комп'ютером.Джерело: https://sch32.edu.vn.ua/sch32?layout=edit&id=191