**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. Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть на таймері 30 хвилин. Не їжте, сидячи за комп'ютером.

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