Признаки зависимости

*Каковы первые признаки компьютерной зависимости у детей и подростков? Что нужно родителям делать в том случае, если у ребенка проявляются симптомы такого рода зависимости?*

В связи с интенсивной компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема патологического использования интернета, обозначенная за рубежом еще в конце 80-х. Речь идёт о так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр. Первыми с ними столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн.

Что делает Интернет притягательным в качестве средства «ухода» от реальности?

1. возможность анонимных социальных интеракций — здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов, ICQ и т.п.;
2. возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью — в том числе возможность создавать новые образы «Я»; вербализация представлений и/или фантазий, невозможных для реализации в обычном мире, например, ролевые игры в чатах и т.д.;
3. чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям — здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника — т.к. в любой момент можно найти нового;
4. неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм») — занимает последнее место в списке, т.к. в основном опасность стать зависимым от Всемирной Паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются чуть ли не единственным (а иногда и единственным) средством общения.

Термин «интернет-зависимость» (ИЗ) предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. Голдберг характеризует интернет-зависимость как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности». Автор предпочитал использовать термин «патологическое использование компьютера». В настоящее время данный термин употребляется для более широкой категории, для обозначения патологического использования компьютера вообще, включая виды использования, не относящиеся к социальным, а термин «интернет-зависимость» используется для обозначения патологического использования компьютера для вовлечения в социальные взаимодействия.

Доктор М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для компьютерной или интернет-зависимости:

Психологические симптомы:

1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
2. Невозможность остановиться
3. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
4. Пренебрежение семьей и друзьями
5. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
6. Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности
7. Проблемы с работой или учебой

Физические симптомы:

1. Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)
2. Сухость в глазах
3. Головные боли по типу мигрени
4. Боли в спине
5. Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
6. Пренебрежение личной гигиеной
7. Расстройства сна, изменение режима сна

Согласно исследованиям Кимберли Янг, предвестниками интернет-зависимости являются

1. Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту
2. Предвкушение следующего сеанса онлайн
3. Увеличение времени, проводимого онлайн
4. Увеличение количества денег, расходуемых онлайн

Сегодня не существует психологического или психиатрического диагноза интернет- или компьютерной зависимости. В последнюю версию «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» (DSM-IV) не вошла ни одна из этих категорий. Формально эта проблема сегодня считается психолого-педагогической.

Если Вы считаете, что Ваши близкие, в том числе дети, страдают от чрезмерной увлеченности компьютером, это приносит вред их здоровью, учебе, отношениями, приводит к сильным конфликтам в семье, то Вы можете обратиться к специалистам, занимающимся этой проблемой. Они помогут построить диалог и убедить или вынудить зависимого признать существование проблемы и согласиться получить помощь. Помощь может быть оказана как в специальных терапевтических группах, так и стационарно, с использованием специальных медицинских процедур.