

Интернет-зависимость вредит духовному, нравственному, психическому и физическому здоровью человека

Интернет-зависимость (интернет-аддикция) — наличие комплекса проблем поведения и контроля над влечениями, в частности — навязчивое желание подключиться к сети и болезненная неспособность вовремя от неё отключиться. Термин «зависимость» (addiction) был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемного влечения к интернету с распространёнными социальными и психологическими проблемами. Обычно выделяют несколько наиболее характерных симптомов, в которые входят: чрезмерное время, проводимое в сети, увеличивающееся беспокойство при нахождении в реальном мире, ложь или скрывание количества времени, проведенного в киберпространстве, вялое функционирование в реальном мире. В ряде случаев последствия интернет-зависимости могут приводить к потере духовных и нравственных ориентиров, психическим расстройствам и депрессии, ослаблению иммунной системы и самым разнообразным болезням, а также к распаду семьи, неудачам в учебе, потере работы, финансовому неблагополучию, социальной изоляции.

Как себя проявляет и откуда берётся

Обычно выделяют несколько основных проявлений интернет-зависимости — например, пристрастие к виртуальным знакомствам (избыточность знакомых и друзей в сети); навязчивую потребность в сетевой деятельности (онлайн-игры, постоянные покупки или участие в аукционах); информационную перегруженность (навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и в поисковых системах); компьютерную зависимость (подсадка на компьютерные игры и разнообразные мультимедийные развлечения).

Постановка правильного диагноза зачастую осложняется тем, что пока не существует официально утвержденных критериев для определения степени привязанности к интернету. В настоящее время принято опираться на систему критериев, представленную в четвертом издании книги Американской Психиатрической Ассоциации под названием “Диагностический и статистический справочник по психическим расстройствам”. Из всех диагнозов, описанных в этой книге, как наиболее близкую модель можно использовать “патологическое влечение к азартным играм”, где привыкание к интернету можно определить как расстройство волевого контроля, не вызванное химическими веществами.

Для наглядности доктор Янг в 1996 году разработала краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование интернетом?

5. Находитесь ли Вы онлайн больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вам угрожали проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в сети?

8. Используете ли Вы интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет-зависимым в случае, если дал пять или более положительных ответов на эти вопросы.

Качественный анализ перечисленных проявлений показал, что самым главным фактором, благодаря которому все эти явления получили столь широкое распространение, является популярное среди молодых пользователей интернета заблуждение о возможности сохранения своей анонимности.

Одними из основных предпосылок возникновения интернет-зависимости также являются: мировоззренческий кризис личности, личностная незрелость, наличие глубоких и прогрессирующих психологических проблем, подверженность манипулятивным технологиям (реклама, пропаганда), трудности социализации.

Зачастую интернет-зависимость как заболевание развивается вследствие наличия у человека других зависимостей — прежде всего алкогольной и наркотической (впрочем, нередко бывает и наоборот, когда неуправляемое влечение к алкоголю и наркотикам становится следствием уже имеющейся зависимости от интернета).

Как это выглядит в реальной жизни

Время, проведенное в общении и взаимодействии с реальными людьми зачастую становится меньше того времени, которое посвящается компьютеру и виртуальным персонажам. Семейные отношения, отношения между родителями и детьми, между друзьями — начинают отходить как-бы на второй план. Поначалу зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка, уборка, приготовление еды или посещение магазина, человек просто сидит перед компьютером... Но по мере усугубления проблемы — потери личности в реальном мире становятся всё более и более ощутимыми (правда, в основном, это замечают только окружающие, не втянутые в сеть — сами же «сетевые зомби», как правило, долго не замечают, тех перемен, которые начинают входить в их жизнь).

Близкие люди первыми осознают, что интернет завладел разумом человека и поначалу надеются, что это вскоре пройдет само по себе. Если же ничего не меняется — начинается использование аргументов против чрезмерного времени, проводимого в интернете... К сожалению, чаще всего это приводит к обратному эффекту. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается вернуть его к реальной жизни и осознанному поведению. Например, следуют такие стандартные фразы, как «У меня нет проблем,» или «Я просто отдыхаю, не мешайте мне». Ну и наконец, подобно алкоголикам, которые скрывают свою потребность в алкоголе, интернет-зависимый начинает лгать о количестве времени, проведенном в интернете. Все это рано или поздно подрывает близкие отношения в семье и между друзьями.

Что дальше? Несмотря на то, что интернет является удобным и результативным исследовательским инструментом, у учащихся, например, у студентов — появляются проблемы с учёбой. Это происходит потому, что они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют с знакомыми и играют в интерактивные игры. В итоге — всё чаще сталкиваются с проблемами, связанными с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам. А это, в свою очередь, способно поставить под угрозу не только профессиональную ориентацию и подтверждение квалификации, но и саму способность к обучению в принципе.

Со временем у зависимых людей появляются проблемы, связанные и с профессиональной деятельностью, например, когда они используют рабочий доступ к сети в своих личных целях (современные системы фильтрации и административного сетевого контроля позволяют начальникам следить за использованием интернета служащими — и вот, в одной большой компании

были очень удивлены, узнав, что всего лишь 23% трафика приходится на работу)... Интернет-зависимый сотрудник рискует потерять свою квалификацию и в ряде случаев становится неперспективным.

Прямой вред физическому здоровью

Физический вред здоровью от интернет-зависимости не столь очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или высокая вероятность инсульта или инфаркта при употреблении кокаина. Однако физический вред от интернет-зависимости тоже существует. И в самой его незаметности тоже кроется определённая опасность... Обычно зависимые люди стараются пользоваться интернетом откуда угодно при малейшей подходящей возможности, с максимально возможным использованием всех временных ресурсов. Попытки реализовать своё влечение в условиях ограничений по времени приводят к возникновению тенденции засиживаться в интернете по ночам. Зависимый человек обычно встаёт позже других людей и использует интернет до двух, трех или четырех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. В некоторых случаях зависимый начинает употреблять кофе и другие тонизирующие средства для того, чтобы прогнать сон. Бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность возникновения различных заболеваний. Вдобавок, сидячий образ жизни и сам по себе может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение и чрезмерная нагрузка на зрительный аппарат (особенно в ночные часы) — к различным заболеваниям глаз.

Какие шансы на излечение?

Опросы свидетельствуют, что несмотря на понимание вредных последствий интернет-зависимости, примерно 54% больных не хотят уменьшить время, проводимое в онлайн. Часть из них считают себя окончательно “подсевшими” на интернет и неспособными бросить эту привычку. Оставшиеся 46% совершили несколько безуспешных попыток избавиться от зависимости. Обычно в этих случаях применялось ограничение самого себя некоторым временным лимитом, но эти люди были не в состоянии соблюдать установленные для себя ограничения. После чего наступали попытки вообще отключиться от интернета, выбросить модем или же вообще демонтировать компьютер. К сожалению, почти все через некоторое время осознавали, что не могут жить без интернета долгое время, подобно курильщикам, у которых возникает потребность в сигарете через некоторый промежуток времени. Они возобновляли подключение к сети,

покупали новый модем и собирали обратно компьютер, чтобы опять часами просиживать в социальных сетях или онлайн-медиа.

То есть по удручающей статистике доктора Кимберли Янг недуг является практически неизлечимым. Других источников, к сожалению, в нашем распоряжении пока нет. Но вера в Божью милость подсказывает, что совсем уж безвыходных ситуаций не существует... Шанс есть всегда. Он есть у всех. Раз есть несколько процентов излечимых от алкоголизма и от наркомании, значит должен быть такой-то процент и среди тех, кто решится порвать с интернет-зависимостью... Вот только стоит ли тешить себя мыслью, что «мне повезёт»? Не лучше ли сразу взять свою жизнь под контроль и вовремя остановить самоперерождение в «сетевую зомби»?..

Вместо эпилога

Интернет — как и любой рабочий инструмент — достаточно нейтральное средство, изначально предназначавшееся для научно-исследовательских и военных целей. Сегодня это самый большой и самый удобный в использовании ресурс информации. Но одновременно это и одна из самых опасных сфер человеческой деятельности. Рассмотрение глобальной сети с такой точки зрения нынче является популярным, но, увы, всё ещё малоизученным вопросом (либо по причине своей новизны, либо по причине осознанного саботажа со стороны определённых сил). Даже многие психиатры всё ещё недостаточно осведомлены в этой области и не могут в полной мере предусмотреть возможные последствия интернет-зависимости. Поэтому не стоит предаваться беспечности и рассчитывать, будто в случае возникновения каких-либо проблем некие улыбочивые рекламные персонажи легко и быстро вылечат всех своими волшебными таблетками...

Мы призываем вас, всегда помнить о приоритетах, быть осторожными и соблюдать меру. Ведь информационно-коммуникационная сеть — это всего лишь инструмент и средство, но не цель. И раз уж нам судилось работать в этой сфере, давайте будем стараться разумно использовать интернет для добрых и полезных дел, не позволяя ему при этом — ловко играя на неизжитых страстях безжалостно калечить нас и наших близких.