



И как мы раньше жили без интернета? Непонятно. В наше время им не пользуются разве что представители самых старших поколений, но и они с успехом осваивают новую территорию.

Интернет позволяет найти любую информацию: узнать прогноз погоды, забронировать отель, пообщаться с друзьями, посмотреть фильмы и послушать музыку, найти спутника жизни.

Всё это хорошо, но бывает и так, что мы "заболеваем" возможностями всемирной паутины, и этот недуг – интернет-зависимость. Не зря сеть называют наркотиком, влияние которого на Западе уже широко изучается.

Согласно различным исследованиям, подобной зависимостью сегодня страдают около 10% пользователей во всём мире. Считается, что в России эта цифра составляет 5-6%. В некоторых странах интернет-зависимость официально признана болезнью. Скажем, в лояльной Финляндии юношам с таким диагнозом предоставляют отсрочку от армии. А вот в менее лояльном Китае "заболевших" граждан отправляют на 10-дневный курс лечения в специальный лагерь.

Но и в этом вопросе исследователи не обошлись без определённой классификации. Выделяют, например, сексуальную интернет-зависимость, проявляющуюся в непреодолимом влечении к посещению порносайтов и занятию киберсексом, которым, как и обычным, занимаются ближе к ночи в уединённой обстановке.

Подразумевается виртуальный секс с участием двух или более человек, обменивающихся сообщениями ярко выраженного сексуального характера. Но при наличии вебкамер любовники могут и созерцать друг друга.

Некоторые люди увлекаются виртуальным общением и знакомствами, порой полностью заменяя ими реальные контакты, часами "зависая" в чатах и форумах. Есть и те, кого тянет к онлайн-биржевым торгам и азартным играм. Но есть пристрастие и совсем к другим играм: стрелялкам, бродилкам, стратегиям. Хотя приверженцам подобных развлечений не всегда нужен доступ к интернету.

Выделяют в классификации и такой пункт – синдром "путешественника". Представители этой группы бесцельно бродят по интернету в поиске всяческой информации, порой перелопачивая самые разнообразные данные.

Да и с причинами возникновения зависимости от виртуала ещё разбираются. Их очень много, но основная, конечно же, в возможности уйти от реального мира с его проблемами. Чаще всего "заболевают" люди с низкой самооценкой, склонностью к депрессии и повышенной тревожностью, а также испытывающие состояние

одиночества.

Интернет позволяет создать свой мир, выговориться, обрести новый образ, отличный от реального, естественно, наделив его желаемыми чертами. Преимущества всемирной паутины ещё и в том, что у пользователей создаётся ощущение анонимности.

Симптомы же вполне схожи с симптомами обычных компьютерных игроков. Например, потеря ощущения времени, проведённого перед монитором, стремление постоянно проверять электронную почту, невнимание к будничным обязанностям. Вынужденный перерыв вызывает неприятные ощущения, а новый визит даёт заряд адреналина и повышает настроение.

Отсюда и всевозможные последствия. В первую очередь, психологические: и депрессия, и подмена реального мира виртуальным, и нарушение навыков общения. Да и физиология страдает от подобной зависимости, потому что основное время пребывания в сети – ночь, а посему и ритмы организма сбиваются, и проблемы со здоровьем проявляются ярче.

Мешает интернет-зависимость и семейной гармонии – родные и близкие становятся первыми "жертвами" на пути к цели. Да и о друзьях забывают до поры до времени. А уж про бытовые заботы и говорить нечего. Зато финансовый вопрос, наоборот, решается в первую очередь, тем более, когда дело касается оплаты любимого хобби.

Чрезмерное увлечение посещением разнообразных сайтов может вызвать и проблемы на работе. В разумных пределах блуждание по любимым страничкам нестрашно, наука доказала, что периодическое отвлечение от обязанностей только повышает производительность. Но бывает и так, что люди, увлекаясь, совсем забывают о рабочих делах. А начальству это, естественно, не нравится.

А вот избавиться от интернет-зависимости не так просто, как "заболеть" ею. Если не хватает своих сил, то поможет психотерапия, это может быть и индивидуальный подход, и работа со всеми членами семьи. В крайних случаях используют даже медикаментозное вмешательство.

Но лучше до этого не доводить, помня, что в реальном мире есть много прекрасных вещей: друзья и близкие, природа и путешествия, книги, кино и музеи. И они вполне способны составить достойную конкуренцию интернету.