*НАСКОЛЬКО ОПАСНА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ?*

В современном мире Интернет превратился в важнейший канал информации, стал неотъемлемой частью современной цивилизации. Вряд ли можно теперь представить человеческое общение, работу СМИ, образование, политическую жизнь, научные исследования и развлечения без ИКТ. Сегодня формирование личности, их установок, мотивов, ценностных ориентиров и поведенческих навыков происходит на стыке виртуального мира и реальности.

В этой статье хочется упор сделать на то, как опасен интернет и какие могут быть последствие при длительном его пользовании.

**Интернет** - одно из самых значимых изобретений человека в последние годы развития, и он по праву распространился и "**завоевал**" весь мир, он сделал нашу жизнь немного интересней и легче. Эта мировая сеть разрушила границы общения между людьми из разных стран и материков. Мы ежедневно работаем в Интернете, общаемся с друзьями, смотрим видео, слушаем музыку, ищем информацию, играем в игры, совершаем покупки и обсуждаем разнообразные вопросы на форумах. Но, есть и опасность и как она проявляется?

**Интернет-зависимость – это** [расстройство в психике](http://constructorus.ru/psixologiya/kak-samostoyatelno-spravitsya-s-nevrozom.html), сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. Многие пользователи социальных сетей считают, что зависимость от Интернета не влечет за собой никакой опасности.

Однако, такой подход к проблеме неправильный. В отличие от наркомании и алкоголизма интернет-зависимость выявить довольно сложно. Я бы интернет-зависимость сравнила с азартными играми. В этом и состоит опасность. На ранних стадиях решить проблему можно практически безболезненно. Но чаще всего близкие и друзья человека, страдающего от такой зависимости, слишком поздно ее замечают.

Интернет-зависимость оказывает влияние не только на психологическое состояние здоровья человека, но и на его физическое здоровье. Если длительное время находиться в *Сети,* то ухудшается память, мозг теряет способность к аналитическому анализу, повышается раздражительность, снижается работоспособность, психика становится неустойчивой, могут даже теряться навыки реального общения.

**В последнее время одной из основных форм проведения досуга молодежи стало времяпрепровождение в социальных сетях**. По всемирной статистике, около 50% населения состоят в какой-либо социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу.

В    наше    время    существуют    такие    социальные    сети    как:    «**Вконтакте**», **«Одноклассники», «Мой мир»** и мн. др. В основном, социальные сети вызывают особый интерес у молодого поколения. Например, 96% молодых людей общаются в социальных сетях.

Сегодня интенсивно обсуждается и исследуется феномен "интернет-зависимости от Интернета". В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом".

Из разных социальных слоев общества ученые взяли для анализа людей в возрасте от 14 до 21 года, предварительно страдающих интернет-зависимостью, и провели компьютерную томографию головного мозга. При подсчете выяснилось,  что у 17 из 35 студентов была подтверждена зависимость от интернета.

**Поведенческая Интернет-зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей "реальной"  жизни,  проводя  до  20  часов  в  день  в  виртуальной  реальности.** Другое определение   Интернет-зависимости   –   это   «навязчивое»   желагие   подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. В медицине появился очень образный термин Netaholic. Она включает в себя 3 подтипа:

1. *Онлайн знакомства и интернет - отношения*- люди, страдающие зависимостью от чатов, сервисов обмена мгновенными сообщениями или социальных сетей, чрезмерно вовлекаются в онлайн - отношения.
2. *Игровая интернет-зависимость*– зависимость от участия в онлайн- играх, азартных играх и интернет-аукционах, что в последнее время становится серьезной проблемой в области психического здоровья. С появлением доступа к виртуальным казино, интерактивные-играм и онлайн-аукционам зависимые люди теряют значительные суммы денег, пренебрегают служебными обязанностями или значимыми отношениями.
3. *Перегруженность информацией*- огромное количество информации, доступной во всемирной сети интернет, породило новый тип компульсивного поведения. Оно заключается в бесконтрольном интернет-серфинге и поиске информации по базам данных. Люди тратят много времени на поиск, сбор и структурирование информации из интернета.

**Частое обращение к услугам сети, лѐгкость в пользовании еѐ возможностями, простота и необременительность общения через Интернет, полнота и доступность хранящейся в нѐм информации, большой каталог развлечений и возможностей становятся основными причинами Интернет-зависимости в молодежной среде.**

Что сейчас будет делать обучающийся, если ему зададут подготовить доклад? Пойдѐт в библиотеку? Вряд ли. Да и порой в библиотеке нет необходимой информации по заданной теме. Поэтому главной палочкой-выручалочкой для обучающегося является Интернет. Практически любая информация сейчас доступна в открытом доступе, т.е. любой может узнать практически обо всѐ на свете, в том числе, и найти материал для своего доклада. Конечно, такой возможности позавидовали бы обучающийся 90-х гг., когда про Интернет слышали лишь немногие.

**В те времена практически единственным источником информации была библиотека.** Люди часами сидели там, переписывая скучные книжки. Кстати сегодня некоторые родители говорят, что они получали более глубокие знания, т.к. они же все доклады от руки писали, и, следовательно, лучше усваивали информацию.

Как никогда острая проблема перед современным обществом стоит во всем мире, и сегодня проводятся исследования в области интернет-зависимости. Например, группе китайских ученых удалось провести исследование, доказывающее влияние интернета на головной мозг, приводящее к изменениям, точно таким же, как у людей, страдающих зависимостью от алкоголя или видеоигр.

**Психологические симптомы интернет - зависимых людей: *хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться;***

* увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьѐй и друзьями;
* ощущение     пустоты,     депрессии,    раздражения     при    нахождении    не     за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или с учѐбой.

**Физические симптомы:**

* сухость в глазах; головные боли; боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приѐмов пищи; пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что проблема Интернет - зависимости в молодежной среде становится особенно актуальной, так как именно среди молодежи выявляется наибольшая часть Интернет - зависимых.

***Выявление интернет - зависимости:***

**Зависимость сложно ощутить, когда каждый день можешь свободно подключится к интернету. Но если взять и выключить интернет, можно сразу определить, есть ли зависимость у человека или нет. В ходе диалога были выяснены причины компьютерной зависимости:**

* **Недостаток общения.** Когда человек одинок и не может найти себе друзей по интересам, или он слишком замкнут и боится, что его неправильно поймут, он делает неправильный вывод и начинает активно искать друзей в интернете.
* **Отсутствие хобби.** Если у человека есть любимое хобби, или он занимается спортом, у него просто не будет свободного времени, которое он мог бы уделить интернету.
* **Неудачливость.** Когда человека повсюду встречают неудачи: плохая работа, ссоры с друзьями, проблемы с родителями, он будет пытаться хоть как-то реализовать себя, и найдѐт этот способ в компьютерных играх.

***Рекомендации как избежать интернет – зависимости***

1. Используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

Тем не менее, для молодежи с начальным уровнем Интернет-зависимости распространение информационных продуктов и проведение профилактических бесед - недостаточные меры. Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной  культуры пользователей.

***На самом деле интернет несет огромную пользу, а эта статья является лишь предостережением, так что не следует делать выводы, будто Сеть безоговорочно опасна и вредна. Воспитайте в себе культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения реальных, а  не  виртуальных  задач.  Используйте  Всемирную  сеть  для приобретения необходимых и важных навыков и получения информации, имеющей практическое значение.***