



Нові психічні хвороби, які атакують людину завдяки інтернету і гаджетам

Багато людей почали використовувати всесвітню мережу не тільки для роботи чи пошуку інформації, а й як засіб життя.

З'явилися чати, сайти знайомств. Люди сидять днями і ночами? переписуючись, граючи в ігри. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить у мережі не менше шістьох годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності впродовж попередніх трьох місяців.

В світі існує багато видів залежностей, такі як алкогольна чи наркотична залежності. Але зараз з появою нових технологій починають з'являтися нові види залежностей, наприклад, інтернет залежність, чи ігроманія. Особливо актуальними є залежності, пов'язані з комп'ютерами.

Інтернет-залежність — це нестерпне бажання підключитись до інтернету, коли ти of-line, і нездатність вийти з нього, коли ти on-line.

Причини інтернет-залежності:

а) пов'язані з людиною: нестача спілкування, занижена самооцінка, самотність, сімейні і фінансові проблеми, відсутність підтримки оточуючих.

б) пов'язані з Інтернетом: доступність інформації, широкі можливості, спілкування, персональний контроль і анонімність поданої інформації.

Симптоми інтернет-залежності досить чіткі, вони є двох видів:

Психологічні симптоми:

- Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- Нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- Все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп'ютером;
- Ігнорування друзів та сім'ї;

- Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли не за комп'ютером;
- Перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї;

Фізичні симптоми:

- Зап'ястний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям;
- Сухі очі;
- Головні болі (схожі на мігрені);
- Болі у спині;
- Нерегулярне харчування — відсутність апетиту;
- Недотримання гігієни;
- Розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість)

Завзятого користувача Інтернету можна відрізнити відразу. Він занурений в себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи — і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор — із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан і називається інтернет-залежністю.

Наслідками інтернет-залежності можуть стати:

- Проблеми в сім'ї і професійній діяльності.
- Втрата вміння пристосовуватися до реально життя та реальних стосунків.
- Зниження здатності самовираження.
- Ризик втрати близьких, друзів та знайомих, якщо не приділяти їм достатньо уваги.

Інтернет і мобільні пристрої, які практично ніколи не залишають свого власника, породили нові психологічні захворювання, які офіційна медицина донедавна не хотіла визнати. Сьогодні найпоширенішими проблемами, які вже не заперечує офіційна медицина, є синдром фантомного дзвінка, номофобія, кіберхвороба, Facebook-депресія, інтернет-залежність, залежність від онлайн-ігор, кіберхондрія та «ефект Google».

Синдром фантомного дзвінка

Суть хвороби в тому, що у людини з'являються слухові та моторні галюцинації, їй здається, що телефон у кишені дзвонить або вібрує, хоча нічого не справді не відбувається. Формування розладу пов'язане з використанням мобільного телефону. Адже будь-яке поколювання або легкий свербіж ми починаємо пов'язувати з дзвінком. Виявляється це захворювання на тлі стресу. Воно є досить поширеним.

Номофобія

Термін — це скорочення від виразу — по mobile фобія. Іншими словами — страх залишитися без мобільного телефону. У світі залишається все менше людей, які не будуть страждати від цього розладу. У деякого через відсутність доступу до мобільного телефону, наприклад, через розряджений акумулятор, з'являється легке занепокоєння, а хтось впадає в справжню паніку.

Facebook-депресія

Суть її в тому, що люди впадають у депресію від контактів у соціальній мережі або, навпаки, від їх відсутності. Доведено: чим більше часу молодь проводить у Facebook, тим гірший настрій має і ставлення до свого життя. Річ у тому, що люди, як правило, викладають тільки ті фотографії та новини про себе, які виставляють їх у вигідному у світлі. Як наслідок, виникає враження, що у друзів та знайомих життя краще, яскравіше і насиченіше, ніж у тебе, фото симпатичніше, фігура краща, годинник дорожчий.

Інтернет-залежність

Це хворобливе і постійне бажання отримати доступ до мережі, яка негативно впливає на інші сфери життя, часто повністю витісняючи їх. Наприклад, особисте життя чи роботу. В наукових колах сперечаються, чи можна віднести інтернет-залежність до наркоманії чи це тільки психічний розлад.

Залежність від онлайн-ігор

Це найбільш відоме та руйнівне захворювання. Нерідкими є випадки, коли гра буквально затягувала людину у віртуальний світ, в результаті вона втрачає роботу, сім'ю, а часом і життя. Цей розлад волі викликає важку депресію і може привести до фізичного виснаження і навіть самогубства.

Кіберхондрія

Людина з цим розладом вважає, що у неї є хвороби і, як правило, не одна, про яку вона читала в інтернеті. В результаті здорова людина, у якої просто боліла голова, може переконати себе у наявності у неї серйозних проблем. А така самовпевненість може негативно позначитися на здоров'ї і дійсно стати причиною вже реальної, а не уявної хвороби.

«Ефект Google»

Людина з такою хворобою впевнена, що знання їй не потрібні, тому що вся інформація розміщена всього за кілька кліків. При цьому навіть, якщо хтось думає інакше, це не дає йому імунітету від «ефекту Google». Мозок просто відмовляється запам'ятовувати інформацію незалежно від нашої волі, знаючи, що набагато простіше буде знайти дані, ніж їх зберігати.

Потрапляючи в Мережу, людина проходить щонайменше п'ять стадій спілкування з віртуальним світом. На першій стадії новачок тільки намагається чогось навчитися. На другій-людина, вже знайома з Мережею, використовує її для роботи і для розваги. Третя, найстрашніша стадія, — це коли Інтернет стає усім, весь час витрачається на віртуальне життя, якому підпорядковано все в житті реальному. На четвертій стадії настає розчарування і тимчасове повернення в справжній світ. П'ята — найгармонічніша стадія, коли користувач пройшов всі етапи відносин з Інтернетом та розумно використовує його можливості в роботі і повсякденному житті. На жаль, деякі користувачі, залишившись на третій стадії, стають інтернет-залежними.

Більшість психологів зійшлися на думці, що не Інтернет робить людину залежною, а людина, схильна до залежності, сама вибирає об'єкт, яким може стати Інтернет. Не можна звинувачувати у виникаючих проблемах тільки Інтернет. Для товариських людей мережеве спілкування стане доповненням до реального, а не замінить його. Проблеми, які спливали на поверхню завдяки Інтернету, насправді лежать набагато глибше. Інтернетзалежність — це тільки

один з їхніх проявів. Цілком можливо, що за відсутності Інтернету вони просто взяли б іншу форму. Для людини зі здоровою психікою електронна пошта, Skype стають тільки формою спілкування і зручним засобом зв'язку, а якщо у користувача є проблеми в спілкуванні з іншими людьми, цілком може виникнути залежність, так як, прийшовши в Мережу, завжди можна знайти співрозмовника, нехай навіть на один раз.

Спілкування в Інтернеті та інтерактивні ігри настільки затягують дітей, що вони втрачають відчуття часу.

Кілька порад допоможуть учням не впасти в інтернет-залежність .

Перш за все, варто знати, які симптоми прояву інтернет-залежності та чи є вони у підлітка: чи впливає час, проведений в Мережі, на навчання і сон, чи є у нього достатньо друзів в реальному світі, чи не замінюють йому онлайн - ігри реальне життя.

Не менш важливим чинником є кількість часу, проведеного в Мережі, — він має бути дозований. Якщо у підлітка з'являються ознаки інтернет-залежності, не варто категорично відлучати його від улюбленої іграшки — Інтернету. Це не вирішить проблему. Варто регламентувати спілкування з Мережею, встановивши час, допустимий для проведення в Мережі. Комп'ютер повинен перебувати у вітальні або загальній кімнаті — ні в якому разі не в кімнаті дитини. Встановивши правила, батьки не повинні їх порушувати. Якщо дитина відчуває нездорову тягу до Інтернету, краще звернутися до психолога. Будь-яка залежність, в тому числі й інтернетзалежність, — це тільки один з видів прояву психологічних проблем, якими можуть бути низька самооцінка, дратівливість і розвивається на тлі цього депресія. Захоплення онлайн- іграми потрібно замінити реальними аналогами.

Профілактика Інтернет-залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. **Найбільш важливий фактор — емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами.** Ймовірність розвитку залежності менша, якщо людина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

<http://hvpku.ks.ua/?p=6826>