**Интернет зависимость**

**– Что такое Интернет общение, и какими психологическими особенностями оно обладает?**

– Прежде всего, следует разграничить понятия *общение в Интернете* и *самовыражение в Интернете*. Общение в Интернете является средством коммуникации между людьми, знакомыми в реальности или готовыми осуществить это знакомство, но разделёнными физическими препятствиями.  Характерной же чертой самовыражения в Интернете, происходящего посредством  блогов, дневников, страничек в социальных сетях, является то, что его зрительской и читательской аудиторией является обезличенная масса Интернет–пользователей.

Социальная сеть – это общение полуанонимное**,** имя там может быть реальным, но всё остальное представляет собой некоторый искусственно созданный конструкт. Словесный и визуальный образ человека в социальной сети хотя и является некоторым отражением его личности, содержит лишь контролируемые произвольные образы и высказывания. Эту картину можно сравнить с шарфиком, который носит человек. Наверное, этот шарфик не случаен и что-то может сказать о человеке, но гораздо больше Вы сможете понять по интонации, взгляду, жестам, особенностям речи, по ошибкам, которые человек допускает… Всего этого нет в социальной сети, потому что в ней человек выстраивает только фасад своей личности.

**– А что происходит с человеком за этим фасадом?**

– Человек может спокойно выставлять на всеобщее обозрение какие-либо продукты своей или чужой интеллектуальной деятельности из своего сетевого убежища и уходить от реального взаимодействия с другими людьми, в котором он должен быть ответственен за свои поступки. В реальном общении человек может ошибаться… Но решения реальных проблем и даже ошибки в этих решениях будут приносить ему реальный жизненный опыт. В иллюзорном мире Интернета человек уходит от тех вызовов, которые ему бросает реальная жизнь. Следует обратить внимание на то, что суждения человека становятся всё более категоричными, его точка зрения всё более маргинализируется, поскольку его собеседником является не живой человек, которому можно посочувствовать, которого нужно понять и можно постараться принять со всеми его недостатками, а  полуанонимный юзер. Уходя от реального общения, человек плавно спускается по эскалатору своего окостеневающего мнения.

В Интернете разорвано пространство диалога. Человек длительное время может находиться в сети, движимый своими инстинктами (сексуальными, ориентировочными) или следуя логике автоматического отреагирования негативных эмоций (таких, например, как гнев или страх), отказываясь при этом от способности к саморегуляции, от навыков гармоничного взаимодействия с другими людьми. Особенно актуальна эта проблема для людей, у которых эти навыки ещё не сформированы или сформированы не в полной мере. Это дети, подростки, люди с различными акцентуациями характера или расстройствами личности, а также любой даже сформировавшийся человек, оказавшийся в депрессивной или стрессовой ситуации.

**– Существует ли реально проблема Интернет – зависимости?**

– Жизнь человека определяется, прежде всего, его реализацией в реальном мире. Это и речемыслительная деятельность, и реальное взаимодействие с другими людьми, и удовлетворение телесных потребностей. Интернет – зависимостью чаще страдают люди, которые сталкиваются с трудностями в преодолении препятствий при удовлетворении социальных потребностей, потребности в любви и уважении, потребностей в близких отношениях. Зависимость от Интернета становится своего рода уходом от преодоления этих препятствий в реальном мире. Для одних людей это уход осознанный, для других это происходит постепенно, исподволь.

**– Как распознать Интернет – зависимость?**

– Нужно понаблюдать за собой. Если Вы садитесь за стол и хотите заняться какой- либо деятельностью, но при этом через несколько секунд обнаруживаете себя на странице Интернета, которую Вы открывать не планировали, когда начинали работать, результат диагностики очевиден – есть полевое поведение, есть зависимость от сети. Уже не Вы, не Ваши цели управляют Вашей деятельностью, а Интернет. Наверное, это происходит с каждым человеком, но степень зависимости всё-таки разная. Пока человек выполняет свои профессиональные и социальные задачи, в клинической терминологии он не является зависимым.  Когда же человек перестаёт себя контролировать, Интернет начинает поглощать его всё больше и больше и как только  в его ежедневном функционировании находится брешь, такая, как ухудшение отношений в семье, разрыв отношений с любимыми или друзьями, потеря работы, перелом ноги или длительная простуда, человек становится уязвимым для зависимости. Когда человек теряет одну из привычных сторон своей жизни, как только в сфере его интересов образуется пробоина, зависимость начинает затапливать весь «трюм» его интересов, мотивов, потребностей. Постепенно меняются ценности человека, базовые смыслы и потребности личности, меняется сама личность и вся жизнь. Человеку всё ещё кажется, что он опытный пользователь сети, а на самом деле он уже подопытный и это его давно уже юзает накинутая на него сеть. Зависимость вытесняет те цели и жизненные задачи, которые были у человека, появляется много лжи. Сначала человек врёт окружающим, скрывая от них, как много времени он провёл в Интернете, потом врёт себе, убеждая себя в том, что именно столько времени он и планировал уделить Интернету.

**– Не могли бы Вы привести пример того, как поведение человека становится неуправляемым?**

– Простой пример: Вы ищете [психолога](http://vprosvet.ru/psihologi/), который мог бы помочь Вам справиться с Интернет–зависимостью. Если Вы себя контролируете, это займет у вас минут 10.  За это время Вы успеете набрать нужные запросы в поисковике, прочитать информацию о психологах на сайтах психологических центров, выбрать того, кто покажется вам наиболее компетентным и позвонить или написать ему. Если Вы начинаете переходить по ссылкам, уводящим Вас от цели, читать информацию на те темы, с которыми Вы не планировали разбираться до того, как вошли в сеть, если Вы начинаете рассматривать картинки, которые Вас отвлекают, можете быть уверены,  что Вашими действиями уже управляет сеть, Вы зависимы от неё. Главный критерий зависимости – непроизвольность поведения, когда человек делает не то, что планировал. Если же он планировал делать одно, а через какое-то время замечает, что делает совершенно другое, то следует задуматься, а может быть и обратиться за помощью к специалисту, профессионалу-психологу, занимающемуся лечением зависимостей.

**– Можно ли бороться с Интернет – зависимостью самостоятельно? Что для этого нужно делать?**

– Не только можно, но и нужно! Не надо дожидаться пока зависимость овладеет Вами, и Вы окажетесь в ловушке. Начните контролировать свое поведение, постарайтесь вернуть управление собой уже сейчас.

1. Строго регламентируйте время, которое Вы планируете провести в Интернете. Это может быть 10 минут, полчаса, час, но после этого  решительно отключайтесь от сети.  Поймите, что, пока Вы в зависимости, не Вы управляете своей жизнью, а Интернет.
2. Вернитесь к тем формам активности, которые интересовали Вас до того, как Вы увлеклись Интернетом, или найдите новые интересные занятия.
3. Найдите силы и средства для преодоления возникших социальных страхов и негативных привычек, сложившихся за то время, на которое вы попались в сеть.
4. Помните русскую поговорку «Увяз коготок – всей птичке пропасть». И действуйте, – вырывайтесь из сети!

**– Как Вы считаете, Вы подвержены Интернет – зависимости? **

– Я человек увлекающийся! Когда мне что-то интересно, я могу погрузиться в сеть и потерять контроль над временем, поэтому я контролирую своё поведение в сети и, если замечаю, что слишком увлекся, то просто отключаюсь от Интернета, поскольку осознаю, что у меня есть социальные, семейные, научные и  профессиональные задачи, выполнению которых даже малейшая Интернет – зависимость могла бы сильно помешать.