***«Профилактика нехимической зависимости подростков»***

В настоящее время все ярче наблюдается тенденция всеобщей компьютеризации и интернетизации. Интернет проник и устойчиво закрепился во всех сферах жизни человека. Именно посредством Интернета современный человек решает множество задач, как бытовых (поиск информации, покупки, продажи и т.д.), так и социальных (потребность в общении). Несомненно, научно-технический прогресс значительно облегчил жизнь современного человека. Однако есть и негативная сторона использования ресурсов глобальной сети – Интернет стал причиной новых проблем, одной из которых является риск возникновения Интернет-зависимости.

С каждым днем растет количество Интернет- пользователи во всем мире. Россия не является тому исключением – все больше россиян становятся пользователями «Всемирной паутины». В связи с этим проблема патологического использования ресурсов Интернета стала наиболее актуальной для современного российского общества.

Термин Интернет-зависимость звучит как «нехимическая зависимость от использования Интернета, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек достичь, в силу различных причин не может»[3]. Интернет-зависимость выражается в навязчивой потребности в использовании Интернета, которая сопровождается определенными психологическими симптомами (быстрая смена настроения, депрессивные состояния, психозы и т.д.). Признаком интернет-зависимости является не простое провождение времени за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов личности.

Новая аддиктивная «болезнь», хоть и относится к разновидностям болезни весьма условно, подобно вирусу стремительно и без разборчиво поражает все слои общества. Молодые взрослые и подростки в силу своих психологических особенностей наиболее часто подвержены данному «заболеванию», однако уже ни у кого не вызывает удивления ситуация, в которой дошкольник умело использует ресурсы сети Интернет.

Подростковый возраст представляет собой сложное время в жизни каждого ребенка и его родителей, и хотя период взросления в жизни каждой личности протекает по-разному, внутренние психологические процессы подростков достаточно схожи, ведущим из которых является стремление к самовыражению. В данном возрасте ребенок выбирает определенную модель поведения, которая строится на потребности самовыражения, а также же желания доказать всем окружающим свою независимость, взрослость[2]. Парадокс заключается в том, что в своем стремлении быть независимыми, подростки наиболее подвержены различного рода зависимостям. Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного, девиантного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности посредствам изменения своего психологического состояния[5]. Согласно данным социального опроса больше половины российских школьников проводят за интернетом буквально целые сутки[7].

К предпосылкам возникновения Интернет-зависимости, как и любой другой, относятся: биологические (врожденный способ реагирования на факторы окружающей среды), социальные (СМИ, влияние сверстников, уровень учебно-воспитательного процесса, неорганизованность в проведении свободного времени, проблемы в семье), психологические (личностные особенности характера, психологические травмы) и мировоззренческие факторы (отношение к жизни).

Интернет является привлекательным для подростков, т.к. представляет собой объект ухода от реальности, реализации личностных представлений, фантазий с обратной связью, при возможности сохранения анонимности.

Для лечения Интернет-зависимости используются достаточно жесткие, кардинальные меры, гораздо проще не допустить ее возникновения. В целях профилактики Интернет-зависимости у подростков используется первичная и вторичная фаза профилактики, в зависимости от стадии аддикции[6].

На первичном этапе очень важно диагностировать существование Интернет-зависимости у подростка. Для этого достаточно положительно ответить хотя бы на три следующих вопроса-признака:

- потеря счета времени, проведенного за экраном интернет-гаджета;

- невозможность сдержать обещание сократить время пребывания за Интернетом;

- утрата интереса к реальному миру и общению;

- обращение за помощью к Интернету во всех, даже незначительных, вопросах или проблемах;

- нежелание признать зависимость, всяческое оправдание своего поведения;

- постоянное ожидание следующей связи с Интернетом;

- тревога и возбуждение в моменты отказа от Интернета;

- достижение психологической удовлетворенности только во время нахождения на различных Интернет-сайтах.

В качестве профилактики Интернет-зависимости на первичной фазе ее проявления, можно использовать публикации, телефоны доверия, походы к школьному психологу, откровенный разговор с родителями, включение в общественную жизнь (клубы), занятия спортом, временное трудоустройство, приобщение к религии[1].

Вторичная фаза профилактики Интернет-зависимости вступает в силу, когда на первом этапе были достигнуты качественные изменения, проводится с целью не допустить рецидивов. На этом этапе нельзя отказываться от методов первичной профилактики, однако их действие можно усилить, используя совместную работу родителей и педагогов-психологов в данном вопросе. В школе необходимо проводить тематические беседы и мероприятия, с использованием наглядных поучительных примеров. Дома, родители должны как можно больше времени уделять трудовому, физическому и моральному воспитанию детей, а в качестве основного принципа детско-родительских отношений использовать личный пример и доверительные отношения. Необходимо сформировать у подростков осознанное отношение к использованию Интернета. Эффективность профилактической деятельности невозможна без соблюдения ряда условий: ответственное отношение организаторов профилактики к своим действиям, систематичность, универсальность, конструктивность и опережающий характер воздействия[4].

В тех случаях, когда школьно-семейная профилактика не дала результатов, помочь подросткам смогут только специализированные медицинские учреждения. Уже в 2017 году Всемирная организация здравоохранения планирует включить Интернет-зависимость в новую Международную классификацию болезней[7].

Литература

1. Бойков А.Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде. // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С.871-874.
2. Друзин В.Н. Проблема профилактики компьютерной аддикции подростков. // Инновации в образовании. – 2011. – №5. – С.67-82.
3. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость: вопросы профилактики. // Педагогическое образование в России. – 2013. – №2. – С.232-239.
4. Марьина О.В. Профилактика Интернет-зависимости молодежи – пути преодоления витруальных девиаций. // Педагогика: традиции и инновации: материалы международной заочной научной конференции. – Челябинск: Два комсомольца, 2014. – С.17-20.
5. Проценко Е.Н. Духовная природа зависимости. // Быть свободным. – 2007. – №2. С.17-21.
6. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. // Избранные психологические труды. – М.: Международная педагогическая академия, 2005. – 336.
7. Экспертный центр электронного государства. [Электронный ресурс], – http://d-russia.ru/voz-mozhet-priznat-zavisimost-ot-interneta-i-selfi-psixicheskim-rasstrojstvom-vrachi.html