**Башкирский Государственный Медицинский Университет**

**РЕФЕРАТ**

На тему: Интернет зависимость

**Выполнила: Калимуллина Ф.**

**Студентка Ф-102 а**

**Проверила: Валиева А.С**

**Уфа 2010**

**Содержание:**

**1.Введение………………………………………………………3**

**2.Диагноз «Интернет зависимость»…………………………………4**

**3**. **Как распознать появление у человека**

**киберсексуальной зависимости?......................................................6**

**4**. **Что делает Интернет притягательным в качестве**

**средства “ухода” от реальности?.....................................................** **9**  
**5**.**Патологическое использование компьютера.Симптомы………10**

**6.Литература……………………………………………………………12**

|  |
| --- |
| **Введение**  Учитывая рост обращений с жалобами на зависимость от компьютера и интернет, я сделала небольшой микст из материалов на тему интернет-зависимости. Нижеизложенные материалы, на мой взгляд, наиболее полно освещают данную проблему. Важно понимать, что зависимость – это болезнь, при которой человек уже не принадлежит себе полностью. Понимание, поддержка и эмоциональный контакт с зависимым человеком необходимы для того, чтобы ему помочь. Основной принцип лечения зависимости – замещение. Свято место пусто не бывает, и нельзя разрушать старый дом, не построив заранее новый. Преодоление зависимости заключается в выстраивании новой системы самоосознания человека, в которой он учится заново взаимодействовать с окружающим его миром. При этом процессе очень важна поддержка и помощь близких. Если такой возможности нет, то показана групповая терапия – наиболее эффективный метод преодоления зависимости на сегодняшний день. Профессиональная помощь врача-психотерапевта в качестве ведущего группы и эмоциональная поддержка других участников группы в течении времени приводят к позитивным изменениям и преодолению зависимости.  **Диагноз “интернет-зависимость”.**  Термин "зависимость" (addiction) был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. Всего может наблюдаться от 1 до 10 симптомов, в которые входят чрезмерное время, проводимое в сети, увеличивающееся беспокойство при нахождении в реальном мире, ложь или скрывание количества времени, проведенного в киберпространстве или же вялое функционирование в реальном мире. Частично это исследование доказывает, что злоупотребление Интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, распаду семьи, неудачам в учебе, финансовому неблагополучию и к потере работы.  **"Интернет-зависимость"** - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные пять типов, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом:  1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом. 2. Пристрастие к виртуальным знакомствам - избыточность знакомых и друзей в Сети. 3. Навязчивая потребность в Сети - игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах. 4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам. 5. Компьютерная зависимость - навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты)  Качественный анализ показал, что главенствующим фактором, благодаря которому все эти явления получили широкое распространение, является анонимность личности в Сети. Особенно анонимность увязана с четырьмя главными расстройствами:  1. Усиление различных отклонений от нормы, ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных или же вовсе запрещенных картинок (детская порнография), которые широко распространены на многих сайтах. Важно чтобы люди, которые развлекаются просмотром подобных изображений, тем самым удовлетворяя свои сексуальные фантазии, не пытались контактировать с детьми в реальной жизни. Такое поведение очень часто начинается как любопытство и заканчивается как влечение. В таких случаях показана психотерапия, направленная на нормализицию сексуальных влечений с целью уменьшения потенциального риска.  2. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни создает угрозу для успешности реальной жизни. В подобных случаях используется персональная психотерапия, целью которой является уменьшение желания сбежать из реального мира.  3. Интерактивные компоненты сети облегчают создание кибер-зависимости, которая негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи как таковой, что в первую очередь ведет к отдалению людей в реальной жизни и к разводу. В этом случае применяется индивидуальная и семейная терапия, в процессе которой супруги работаю вместе над примирением и воссозданием семьи после измен в сети.  4. Возможность создания альтернативных он-лайн персонажей, в зависимости от настроения и желания самого пользователя, что создает возможность уйти от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство), или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, внезапная безработица, расстройства в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения и психологические разногласия, которые лечатся психотерапией и, в случае необходимости, фармакологическим вмешательством.  **Влечение к Интернету развивается благодаря трем главным факторам:**  \* Доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений. \* Персональный контроль и анонимность передаваемой информации. \* Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн. Модели подобные этой упрощают понимание основных проблем и позволяют более эффективно планировать курс лечения.  **Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета.**  1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? 2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета? 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали? 6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета? 7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Сети? 8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?  Пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.    **Как распознать появление у человека киберсексуальной зависимости?**  В отличии от открытой (физической) измены, поймать супруга при занятии киберсексом намного труднее. Здесь поможет выявление первых признаков для того, чтобы потом ориентироваться в ситуации и совершать обдуманные поступки.  1. **Изменения в режиме сна** - чаты и други места встреч в виртуальном мире оживают ближе к ночи, поэтому неверному супругу придется задерживаться допоздна, чтобы участвовать в этом. Часто такие люди отправляются в постель уже утром, или наоборот, встают на несколько часов раньше чтобы обменяться романтическими письмами со своими партнерами.  2. **Потребность в скрытности** - если кто-то начинает лгать в реальной жизни, то это может быть симптомом того, что он пытается скрыть свои виртуальные отношения от семьи. В первую очередь это может выражаться в попытках организовать секретность вокруг компьютера и информации. Компьютер может быть перенесен в дальний угол комнаты запираться на ключ. Также должна насторожить смена паролей и любое другое окружение его секретностью. Если такого человека потревожит в то время, когда он будет находиться он-лайн, то это может вызвать у него злобную или защитную реакцию.  3. **Игнорирование домашних забот** - с возрастанием времени, проведенного он-лайн, время отведенное на выполнение домашних обязанностей уменьшается и они часто остаются невыполненными. Это не является автоматическим знаком кибер-зависимости, но если посуда остается невымытой, белье невыстиранным, то это должно послужить знаком, что внимание человека обращено на что-то другое. Обычно в семьях обязанности разделены между ее членами, и их невыполнение означает, что, возможно, у человека возникли какие-то посторонние отношения, которые он ставит выше семейных.  4. **Очевидная ложь** - сюда можно отнести такие моменты, как скрывание счетов от провайдера, телефонных счетов за звонки кибер-любовникам и ложь о необходимости использовать Интернет в таком большом объеме. Многие лгут, чтобы скрыть свои виртуальные связи.  5. **Изменения в характере** - у кибер-зависимых людей наблюдаются заметные отличия в настроении, поведении по сравнению с поведением до начала использования Интернета. Например, нежная и ласковая жена может стать холодной и безучастной, а веселый и жизнерадостный муж - спокойным и серьезным. Если их спросить о таких изменениях, то ответом скорее всего окажется какое-нибудь рациональное объяснение или же ответа не будет вовсе. Для людей, которые пристрастились к Интернету подобные разговоры будут казаться лишь досадной помехой, которая мешает им проводить время так, как они хотят.  6. **Потеря интереса к сексу** - некоторые киберзависимости превращаются в занятие сексом по телефону и другие сексуальные развлечения. Когда кто-то из супругов неожиданно теряет интерес к сексу, это может быть индикатором того, что появился какой-то другой выход сексуальных эмоций. Это может выражаться в вялости, безразличию к ухаживаниям и потере энтузиазма.  **7. Общее безразличие к семейным отношениям** - эти люди просто не хотят участвовать в семейной жизни, предпочитая ей Интернет. Они выполняют свои обязаности как какие-то ритуалы безо всякого интереса. Они избегают говорить о каких-либо долгосрочных планах, не получают удовольствия от совместных поездок на природу. Часто они проводят свое время с кем-то другим и все их мысли сосредоточены на своих кибер-партнерах, а не на реальных людях.  Интернет-зависимость и киберсексуальное влечение в частности обычно являются симптомами скрытой проблемы, которая присутствует в семье еще до того, как Интернет вошел в жизнь супругов. Эта проблема может включать в себя:  \* недостаточное общение, \* сексуальная неудовлетворенность, \* разногласия в подходах к воспитанию детей, \* отказ он поддержки семьи и друзей, \* финансовые проблемы.  После того, как кого-либо из супругов удается избавить от кибер-зависимости, главной целью семейной терапии становится восстановление доверия и теплой обстановки в семье. Знание тревожных симптомов, приведенных выше, поможет вовремя заметить возникновение кибер-зависимости. Семьи с проблемами наиболее подвержены риску. Виртуальные отношения легко возносятся в ранг идола, что впоследствии разрушает отношения семейные и усиливает старые проблемы. Чтобы спасти такие семьи, психологи должны помочь супругам воссоздать атмосферу интимности и доверия. При этом надо аккуратно обратить особое внимание на роль компьютера в семейных неудачах.  Пользователи с серьезными психологическими проблемами могут пойти по "простому"пути, избрав виртуальное общение как основное и усугубив таким образом свои проблемы. Типичная ситуация: он или она не умеет общаться, заводить друзей и испытывает непреодолимую робость в общении с представителями противоположного пола. И тут на помощь приходит Сеть. Место, где вам рады, где вы с легкостью найдете единомышленников, друзей или, на худой конец, собеседников.  Зачем поддерживать старые связи, зачем думать о повседневных проблемах и строить реальные отношения, когда есть такая возможность быть выслушанным и понятым? И World Wide Web может стать настоящей паутиной, из которой очень нелегко вырваться.  Понятие Интернет-зависимости (Internet Addiction Disorder) было впервые введено в начале 1990-х для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета. Собственно зависимость - это стремление постоянно переживать некое состояние, за которое клиент готов платить как деньгами, так и негативными последствиями.  В последние годы, отмечает специалист Центра когнитивной терапии (Center for Cognitive Therapy) Артур Хорват (Arthur T. Horvath), наряду с зависимостью от алкоголя, сигарет, еды и наркотиков исследователи наблюдают примеры зависимости от видов деятельности - азартных игр, импульсивной сексуальной активности, клептомании (краж из магазинов), потребности тратить деньги и др.  В августе 1997 список видов "нематериальной" зависимости пополнился: патологическое использование Интернета (Pathological Internet Use, сокращенно PIU) стало обозначением официально признанного психического расстройства. Однако многие психотерапевты говорят, что Интернет-зависимость не есть самостоятельное заболевание. Как правило, этот диагноз свидетельствует о других, серьезных проблемах клиента - депрессия, коммуникационные проблемы и др. Все они, на мой взгляд, так или иначе являются признаками неспособности справиться со стрессом и формами той или иной дезадаптации в реальной жизни. Генетически заложенный, но нерастраченный запас страстей, человек стремится разделить с анонимным и виртуальным другим.  Проблема аддикции (патологической зависимости) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии. Этому процессу могут способствовать биологические (например, индивидуальный способ реагирования на алкоголь, как на вещество, резко изменяющее психическое состояние), психологические (личностные особенности, психотравмы), социальные (семейные и внесемейные взаимодействия) факторы. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения.  **Что делает Интернет притягательным в качестве средства “ухода” от реальности?**  - возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов, ICQ и т.п)  - возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.)  - чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – т.к. в любой момент можно найти нового)  - неограниченный доступ к информации (“информационный вампиризм”) (занимает последнее место в списке, т.к. в основном опасность стать зависимым от Всемирной Паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются, чуть ли не, а иногда и единственным средством общения)  Термин “интернет-зависимость” (ИЗ) предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет. Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:  А. Использование компьютера вызывает дистресс.  В. Использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальнуму статусу.  Имеется взаимосвязь с такими нехимическими аддикциями как работоголизм и гэмблинг (патологическая игра).  **Патологическое использование компьютера.Симптомы.**  В другой статье, размещенной в Интернет, Dr. Goldberg характеризует ИЗ как “оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". Голдберг предпочитал использовать термин “патологическое использование компьютера” (PCU – pathological computer use). В настоящее время PCU употребляется для более широкой категории, в которой некто патологически использует компьютер вообще, включая виды использования, не относящиеся к социальным, а. термин “интернет-зависимость” используется для обозначения патологического использования компьютера для вовлечения в социальные взаимодействия. Доктор М. Орзак [4] выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для PCU:  **Психологические симптомы:**  - Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером. - Невозможность остановиться. - Увеличение количества времени, проводимого за компьютером. - Пренебрежение семьей и друзьями. - Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером. - Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности. - Проблемы с работой или учебой.  **Физические симптомы:**  - Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц). - Сухость в глазах. - Головные боли по типу мигрени. - Боли в спине. - Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи. - Пренебрежение личной гигиеной. - Расстройства сна, изменение режима сна.  Согласно исследованиям Кимберли Янг [3] опасными сигналами (предвестниками ИЗ) являются:  - Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту - Предвкушение следующего сеанса он-лайн. - Увеличение времени, проводимого он-лайн. - Увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.  Проведено оригинальное исследование, с использованием теста, предложенного К. Янг (1996 г.). На www-сайте в Интернет размещен переведенный и адаптированный тест на интернет-зависимость. Сайт является участником Rambler, ссылки на него были размещены в ряде www-чатов и телеконференций. За неполных 5 месяцев исследования получено более 600 анкет, принято к обработке - 570. Из них 196 женщин, 374 мужчины. Возраст опрошенных от 12 до 47, значение медианы возраста - 23 года. 49% имеют высшее образование, 20% - среднеспециальное, 15% - незаконченное высшее. 32% респондентов продолжают образование. 78% используют Интернет для работы, остальные 22% исключительно для отдыха и развлечения.  Распространенность этого расстройства составляет примерно 2% (по данным К. Янг – 1–5%), причем более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. Среди подверженных зависимости преобладают мужчины (67%) (по данным исследования, проведенного университетом в Hertfordshire, Великобритания [1], пол роли не играет). Скорее всего, это связано с тем, что в Рунете пока женщин просто в принципе меньше. Также подтвердились данные о том, что сравнительно часто среди лиц, страдающих интернет-зависимостью, встречаются злоупотребляющие алкоголем, патологические игроки или любовные/избегания аддикты. Стаж пребывания в Интернет у зависимых в среднем более 2-х лет, однако, наблюдается значительное количество опрошенных, набравших по тесту К. Янг “пограничное” количество баллов со стажем менее года. Здесь можно предполагать, скорее, не предрасположенность к зависимости, а увлечение новой “игрушкой”.  **Терапия:**  За рубежом существует несколько он-лайн центров поддержки интернет-аддиктов, один из которых основан К. Янг, самым известным исследователем Интернет-зависимости. В Рунете на сегодняшний день есть Служба Анонимной Помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку он-лайн с помощью ICQ – сетевой аналог ”телефона доверия” и “Виртуальная психологическая служба” . Как бы не были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапии, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. аддикты, как правило, испытывают значительные затруднения на эмоциональном плане. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих интернет-зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.    **ЛИТЕРАТУРА:**  Использованные источники 1. [www.netaddiction.com/parents.htm](http://www.netaddiction.com/parents.htm) 2. "Парламентская газета", 6 февраля 2001 г. 3. "Известия", 22 дек. 2000 г. 4. [www.psychology.ru/internet](http://www.psychology.ru/internet) 5. [www.expert.ru/expert/special/educat/psyho.htm](http://www.expert.ru/expert/special/educat/psyho.htm) 6. Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева “Социодинамическая психиатрия”." 7. [mentalhelp.net/guide/iad.htm](http://mentalhelp.net/guide/iad.htm) 8. [www.psychology.ru/internet/ecology/04.htm](http://www.psychology.ru/internet/ecology/04.htm) 9. [www.psycholcigy.ru/internet/round/140400/04\_persona.htm](http://www.psycholcigy.ru/internet/round/140400/04_persona.htm) 10. Жичкина А. Социально-психологические аспекты обще­ния в Интернете. 11. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. 12.  [www.psychology.ru/internet/round](http://www.psychology.ru/internet/round) |