

УДК 316.472.4

## **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

**Карпицкая Н.Ю., Дождикова Р.Н.**

Белорусский национальный технический университет

В настоящее время интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Бесспорно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству. Но вместе с тем он привнес в нашу жизнь новые проблемы и сложности, справиться полностью с которыми население не в состоянии и на данный момент.

Одной из таких проблем становится интернет-зависимость - психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью выйти из него [1].

Основной причиной возникновения интернет-зависимости является попытка компенсировать в сети интернет свои нереализованные потребности в реальной жизни: значимость, достижения, общения, любви и дружбы. Фактором развития зависимости является неправильное воспитание, нездоровая атмосфера в семье.

Признаками интернет-зависимости являются: постоянное желание быть «онлайн»; раздражительность из-за невозможности выйти в интернет; нежелание отвлекаться от виртуального пространства; расстройство внимания; пренебрежение личной гигиеной; отказ от пищи и системное нерегулярное питание; отказ от общения в реальной жизни; готовность вкладывать все свободные деньги в компьютер и интернет; конфликты с окружающими людьми [2].

На данный момент выделяются следующие виды интернет-зависимости: тяга к общению в интернете и новым знакомствам в сети; непреодолимая тяга к новым информационным потокам; игровая зависимость; зависимость, связанная с азартными играми в сети интернет [1].

Чрезмерное пользование интернетом может вызвать депрессию, стресс, агрессию. У детей и подростков эта зависимость вызывает задержку социального и эмоционального развития. Взрослых интернет приводит к постоянной тревожности и возбуждению. Нужно учиться справляться с трудностями и воспитывать в себе здоровый оптимизм. Интернет может приносить пользу, если сделать это средство информации для решения реальных, а не виртуальных проблем.

### **Литература**

1. Интернет-зависимость. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbooking.com/illness/internet-zavisimosty>
2. Жизнь в сети: первые признаки интернет-зависимости. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.aif.ru/health/psychologic/1096601>