

# ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЬ:

ХВОРОБА  
XXI СТОЛІТТЯ

A man with glasses is shown in profile, smiling and looking at a laptop screen. He is wearing a blue shirt and has his hands on the keyboard. The background is dark, and the lighting is focused on the man and the laptop.

Підготувала Лозан С. М., бібліотекар  
ВНМУ ім. М. І. Пирогова



**Інтернет** є універсальним середовищем для спілкування, розваг та навчання. За його допомогою стало можливо робити покупки та оплачувати послуги, не виходячи з дому. Для багатьох людей Інтернет – це спосіб заробітку. А в цілому – це віддзеркалення сучасного суспільства та світосприйняття.

### Найбільш поширені послуги, що надає інтернет:

- спілкування з іншими користувачами;
- e-mail – електронна пошта;
- групи новин;
- доступ до файлів віддалених комп'ютерів;
- пошук інформації в базі даних в оперативному режимі;
- доступ до інформаційної системи World Wide Web (WWW);
- передача MultiMedia;
- конференційний зв'язок.

#### THIS MODERN LIFE:



*Эта мысль разнеслась по планете, –  
Возьми на заметку её и ты:  
Скажи мне, что ищешь ты в Интернете,  
И я скажу точно – кто ты.  
Неизвестный автор*

Із зростанням популярності Інтернету стали проявлятися і його негативні сторони. Дехто настільки захоплюється віртуальним простором, що проводить за комп'ютером чи іншим мобільним пристроєм до 18 годин на добу. Таку залежність багато хто порівнює з тютюнопалінням чи наркоманією.



Термін «Інтернет-залежність» вперше був запропонований у 1995 р. американським лікарем І. Голдбергом. Під цим поняттям він мав на увазі непереборний потяг до Інтернету, що характеризується *«згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, та фінансову сфери діяльності»*.

Визначення інтернет-залежності звучить так:

**«Це наполегливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, знаходячись on-line».**



Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Вона може ігнорувати потребу у їжі, туалеті, сні, живому спілкуванні, фізичній активності, тощо.



У 2008 році **інтернет-залежність офіційно визнано хворобою**. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету

### Симптоми захворювання:

- 1 постійне прагнення бути онлайн;
- 2 нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- 3 нездатність контролювати час, проведений в мережі;
- 4 дратівливість, при неможливості доступу до інтернет;
- 5 розумове або фізичне виснаження;
- 6 порушення сну або концентрації уваги;
- 7 зневага до особистої гігієни;
- 8 відмова від їжі, або систематичне нерегулярне харчування;
- 9 депресія, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті;
- 10 інформаційне перевантаження – непереборне бажання пошуку інформації в інтернеті;
- 11 прагнення грати в мережеві ігри;
- 12 прихильність до онлайн-аукціонів та інтернет-магазинів.



## Група ризику

Банально, але факт: до групи ризику входять **всі користувачі інтернету**, особливо безлімітного.

**Сором'язливі** або з вадами зовнішності люди більше схильні до інтернет-залежності, тому що в інтернеті їм спілкуватися легше, ніж у реальності. Те ж саме стосується людей з **будь-якими проблемами у вимові** – в мережі зовсім не потрібно говорити, виявляючи свою проблему, – для спілкування достатньо викласти свої думки письмово.

## Причини інтернет-залежності:

### Пов'язані з людиною:

- нестача спілкування;
- занижена самооцінка;
- самотність;
- сімейні і фінансові проблеми;
- відсутність підтримки оточуючих.

### Пов'язані з Інтернетом:

- доступність інформації;
- широкі можливості спілкування;
- персональний контроль і анонімність поданої інформації;
- простота використання.

**Йдучи у світ  
віртуальний, не  
забувайте залишати  
відкритими двері в  
світ реальний.  
В. Немов**



## Стадії комп'ютерної залежності:

На **першій стадії** через захоплення новою грою чи написанням блогу людина перестає займатися усім іншим, поступово віддаляючись від друзів та родичів. Як правило, користувач приховує від рідних, друзів чи співробітників, скільки часу він проводить на сайтах.

На **другій стадії** симптоми наростають як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на «ломку»: у людини порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків.

**Третя стадія** – соціальна дезадаптація. Користувач фактично перестає отримувати задоволення від ігор чи спілкування у чатах, але продовжує «висіти» на сайтах за звичкою. Людина відчуває, що втратила зв'язок із реальним світом і не може адекватно розв'язувати життєві проблеми.



Парадокс:  
Інтернет з'єднує нас з людьми,  
що знаходяться далеко, але  
роз'єднує з тими, що поряд...

У віртуальному світі спілкуватися простіше – тут можна зіграти, видавши себе за людину, якою ви хотіли б бути, але віртуальне спілкування, не обмежене в часі, рано чи пізно призводить до розчарування.

Втеча у віртуальний світ, в якому немає тирана-начальника, фінансових труднощів, страху перед майбутнім і проблем у стосунках з коханою людиною, стає все більш сильною звичкою.

З часом повертатися в реальність стає дедалі важче, що призводить до серйозних психологічних проблем і бажання знову зануритися в цей уявний райдужний і безбідний світ.



# 4 типи інтернет-залежності



## 1. Он-лайн спілкування

Однією з причин інтернет-залежності є надмірна любов до спілкування, або його нестача у реальному житті. Багато людей почали використовувати інтернет не тільки для роботи чи пошуку інформації, а як засіб соціального життя. Згодом з'явилися чати, сайти знайомств, соціальні мережі, тощо.



## 2. Ігроманія

Надмірна захопленість азартними чи комп'ютерними іграми.



## 3. Вебсерфінг

Нав'язливий пошук інформації, пов'язаний з її нестачею, постійний перехід між сторінками, часто без жодної мети.

## 4. Мережевий шопоголізм

Викликаний великою кількістю реклами в Інтернеті. Легкість замовлення і отримання речей викликає постійне бажання щось купувати.





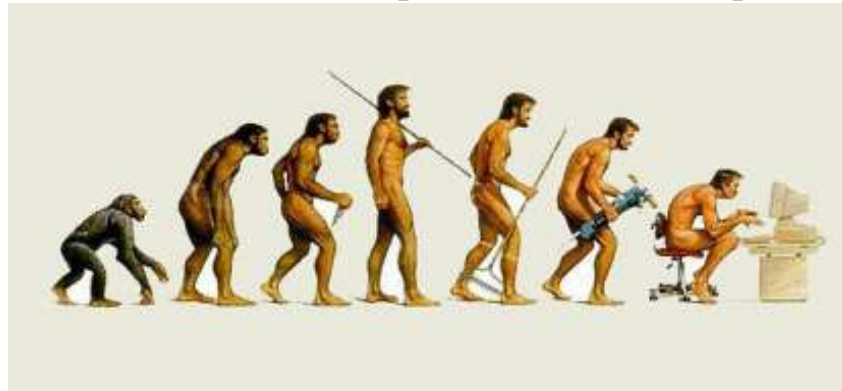
## Поради як грамотно користуватися Інтернет-ресурсами:

- ✓ постаратися вчасно зрозуміти свою проблему;
- ✓ ставити таймер. Якщо не допомагає – попросить рідних прослідкувати щоб ви не сиділи в інтернеті занадто довго;
- ✓ не варто безцільно заходити в інтернет;
- ✓ роздруковувати важливе;
- ✓ знайти хоббі в реальному житті;
- ✓ не забувати про реальних друзів та реальне спілкування з ними;
- ✓ не їсти за монітором.



## Наслідками інтернет-залежності можуть стати:

- ✓ проблеми в сім'ї та професійній діяльності;
- ✓ втрата пристосування до реального життя та реальних стосунків;
- ✓ зниження здатності для самовираження;
- ✓ ризик втрати близьких, друзів та знайомих, якщо не приділяти їм достатньо уваги;
- ✓ інтернет-шахрайство;
- ✓ зараження комп'ютера шкідливими програмами.



## Що ж робити, щоб позбутися від інтернет-залежності?

1. Головна відповідь на питання «що робити» – **не панікувати**. Це НЕ безвихідна ситуація. Для початку потрібно заспокоїтися, усвідомити свою проблему, зрозуміти, в чому і наскільки вона заважає.

2. **Розставити пріоритети**. Якщо є серйозні проблеми в реальності – то почати з їх розв'язання, тоді реальний світ буде викликати більше радості, а віртуальний «зблякне» у Ваших очах.

3. Для початку можна обмежити час в мережі – тобто кожен день проводити в інтернеті часу НЕ БІЛЬШЕ, ніж у минулий день. Поступово інтернет-залежність згасне, і не буде Вам заважати.

4. **Знайти хобі**, якесь цікаве заняття – настільки цікаве для Вас, щоб часу на інтернет залишалось все менше. Хобі може згодом перерости в улюблену роботу.

5. Як і в будь-якому починанні, в боротьбі з собою і монітором головне – **віра в себе, в свої сили**. Головне – почати, адже будь-яка справа починається з першого кроку. Виховуйте в собі культуру інтернет-користування, і нехай Мережа стане для вас способом досягнення «офлайнових» цілей і вирішення реальних завдань.

### Висновок:

Безсумнівно, можливість використання Інтернету дуже важлива для кожної сучасної людини. Однак завжди слід пам'ятати про потенційну небезпеку виникнення залежності від мережі і розуміти, що реальне життя проходить дуже швидко, якщо сидіти за комп'ютером більше двох годин на день ...



## Бібліотека ВНМУ ім. М. І. Пирогова пропонує:

616.89

Б 79

Больбот, Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16-психіатрія : захист 15.09.2005 / Т. Ю. Больбот ; Укр. НДІ соц. і судової психіатрії та наркології. – Київ : [б. в.], 2005. – 20 с. – Бібліогр.: с.16-17

616.89

М 48

Мельник, Владислав Олегович. Психофармакотерапія в комплексному лікуванні психічних і поведінкових розладів в осіб з комп'ютерною залежністю [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : [спец.]14.01.16 "Психіатрія" / В. О. Мельник ; Укр. НДІ соц. і судової психіатрії та наркології, [Одес. НМУ]. – Київ : [б. в.], 2013. – 20 с. – Бібліогр.: с. 15-17



Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности [Текст] / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179-200.

Мандель, Б. Р. Аддиктология в вузе: технологические аддикции нашего времени [Текст] / Б. Р. Мандель // Психология в вузе. – 2013. – № 2. – С. 112-129.

Одаренко, О. В. Психопатологические аспекты жизнедеятельности в сети "Интернет" [Текст] / О. В. Одаренко // Независимый психиатрический журнал. – 2002. – № 4. – С. 69-70.

Особенности личности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению (обзор) [Текст] / В. Л. Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2011. – Т. 111, № 4. – С. 105-106.

Тина Берадзе: “Как врач и как человек вижу потенциальную угрозу в том, что все больше людей предпочитают виртуальные отношения” [Текст] // НейроNews. – 2012. – № 2. – С. 6-8

Цветкова, О. В. Изучение компьютерной и интернет-зависимости на примере малой группы студентов [Текст] / О. В. Цветкова // Вопросы наркологии. – 2012. – № 6. – С. 165-167.



## Використані джерела:

- 10 способів побороть інтернет-зависимость [Електронний ресурс]. – Електрон. дані. – Режим доступу: <http://mport.ua/tonus/health/1504127> Дата перегляду: 19.03.2017
- Афоризми про інтернет [Електронний ресурс]. – Електрон. дані. – Режим доступу: <http://letter.com.ua/aphorism/internet1.php>. – Дата перегляду: 31.03.2017
- Бондаренко Олена Анатоліївна Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків [Електронний ресурс]. – Електрон. дані. – Режим доступу: <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-55>. – Дата перегляду: 19.03.2017.
- Що таке інтернет-залежність: небезпека, симптоми, методи боротьби [Електронний ресурс]. – Електрон. дані. – Режим доступу: <https://healthy.pp.ua/scho-take-internet-zalezhnist-nebezpeka-symptomy-metody-borotby/>. – Дата перегляду: 19.03.2017.
- Інтернет-залежність [Електронний ресурс] // Вікіпедія : вільна енцикл. – Електрон. дані. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>. – Дата перегляду: 19.03.2017