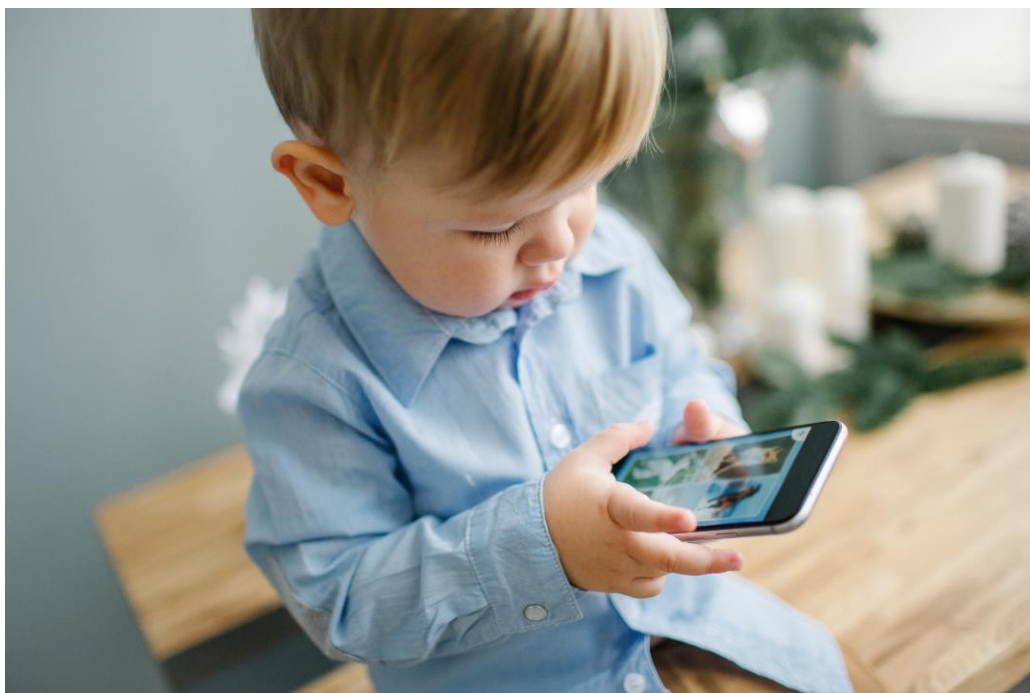


## ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ: РЕАЛЬНАЯ И ВИРТУАЛЬНАЯ



### О профилактике зависимости от социальных сетей

---

*Современные дети рождаются «с гаджетами в руках». Смогут ли они существовать без интернета? А какое общение для них лучше — живое или по Сети? Что делать родителям, чтобы ребенок не погрузился с головой в цифровую реальность?*

### Увлечение или болезнь

Цифровизация плотно вошла в нашу жизнь. Интернетом пользуются абсолютно все. Правда, одни по необходимости, для решения различных задач, а другие практически не выпускают смартфон из рук. Причем это касается и взрослых, и детей. У некоторых возникает зависимость.

С начала 2022 года в Международной классификации болезней (МКБ-11) появился новый диагноз — «зависимость от компьютерных игр». Под таким заболеванием подразумевается расстройство, которое характеризуется постоянным или периодическим нарушением способности контролировать частоту или длительность

времени, проводимого за видеоиграми в интернете или офлайн. В ряде стран заболеванием признана и интернет-зависимость.

Зависимость от социальных сетей — форма поведенческой зависимости, которую можно описать как чрезмерное или неконтролируемое использование социальных медиа, которое сохраняется, несмотря на серьезные негативные последствия для личных, социальных или профессиональных функций.

## **Аддикция и зависимость**

Любое пристрастие с чего-то начинается. В начале возникает **аддикция** — злоупотребление психоактивными или опасными веществами и/или определенными практиками. На этом этапе формируется психологическое привыкание. Далее аддикция может перерасти в зависимость.

**Зависимость** — навязчивая физиологическая и психическая потребность, подвигающая человека к определенной деятельности. Привыкание происходит и на психическом, и на физиологическом уровнях. В состоянии зависимости человек, лишившись источника радости, начинает испытывать не только психологический, но и физический дискомфорт. Как распознать, в каком состоянии находится человек?

## **Признаки зависимости от социальных сетей**

- Непреодолимое желание посещения социальных сетей или стремление к «гиперподключенности»: всегда должен быть интернет, возникает паника при отсутствии интернета, в ситуациях, когда села батарея смартфона, и т. д.
- Потеря контроля над временем.
- Обязательства из реальности отходят на второй план.
- Стремление к постоянному привлечению внимания посредством обновления информации в социальных сетях.
- Трудность сосредоточиться на деле и вернуться к своим обязанностям после нахождения в пространстве соцсетей.
- Зависимые люди трудно засыпают и плохо спят, в целом плохо себя чувствуют.
- Изменение личности и характера: человек пренебрегает гигиеной, плохо питается, теряя аппетит, доводит себя до истощения и др.
- Самоповреждения или совершение опасных социальных поступков, так как в настоящее время существуют социальные сети «закрытого типа»,

пропагандирующие радикальные взгляды и содержащие весьма специфические интересы.

## Почему возникает зависимость?

Зависимое поведение — один из типов девиантного поведения. Оно обусловлено стремлением человека к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния. Изменения можно достичь с помощью приема некоторых веществ или же посредством постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности. Все это необходимо зависимому человеку для развития и поддержания определенных эмоций.

## Виды ухода от реальности

**Изменение сознания** путем введения или употребления ПАВ.

**«Бегство в тело»** — гиперувлечение ЗОЖ — «паранойя здоровья»; интенсивный уход за внешностью; погоня за отдыхом, расслаблением и др.

**«Бегство в дело»** — дисгармоничная фиксация на определенном виде деятельности, трудоголизм.

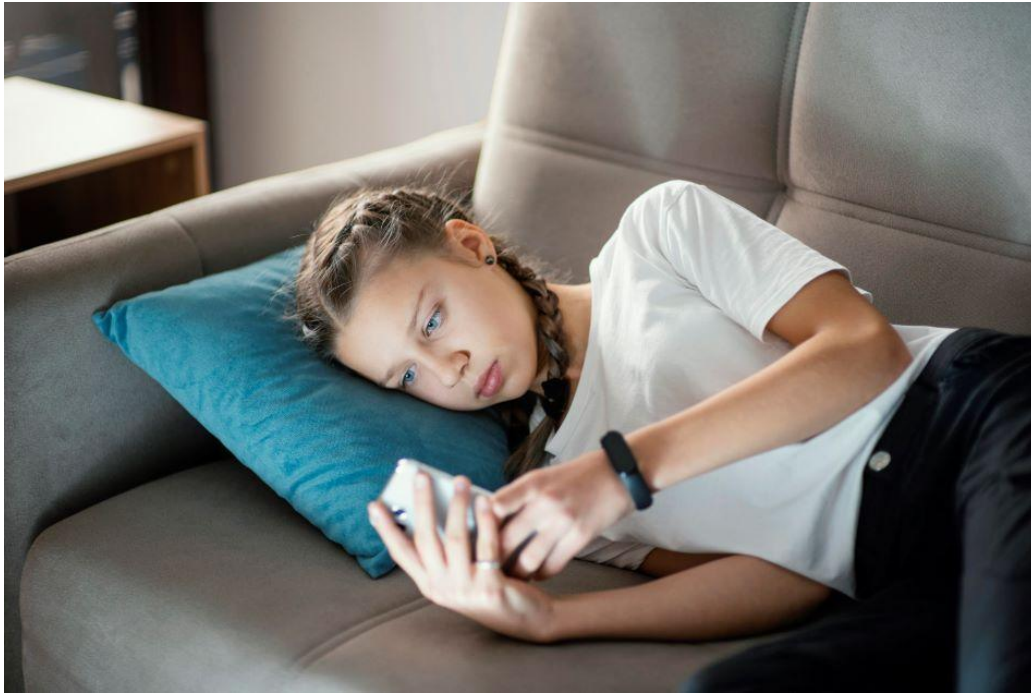
**«Бегство в контакты или в одиночество»** — стремление к максимуму или к минимуму контактов.

**«Бегство в фантазии»** — псевдофилософские искания, религиозный фанатизм, жизнь в мире иллюзий.

## Основные причины зависимого поведения

- Неудовлетворенность «серой», «монотонной», «скучной» жизнью.
- Отсутствие или недостаточность в реальной действительности источников существенных эмоциональных реакций и состояний.
- Сниженная переносимость трудностей.
- Скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством.
- Страх перед стойкими эмоциональными контактами.
- Стремление уходить от ответственности в принятии решений и обвинять других.
- Стереотипность и ригидность поведения.

- Тревожность.



## **«Ядерные» феномены зависимой личности**

На возникновение тех или иных видов зависимости влияют характерные черты личности. Одни люди склонны к зависимому поведению, другие — нет. Зная характер ребенка, можно сделать выводы о том, какова вероятность возникновения зависимости.

1. Жажда острых ощущений или обострение всех видов «голода» по:

- сенсорной стимуляции (все время требуются яркие визуальные эффекты);
- признанию (необходимы похвала и восторги);
- контакту и физическому поглаживанию (от этого страдают те, кто получал мало материнской ласки);
- структурированию времени (человек неорганизованный);
- разным интересным событиям.

2. Гиперкомпенсаторная реакция. Такой человек стремится к превосходству, основанному на сравнении «обывательского болота» и свободной от обязательств «настоящей» жизни. Он считает, что, имея какую-то зависимость, он выгодно отличается от всех остальных и тем интересен.

3. Склонный к зависимому поведению человек проявляет внешнюю социабельность (склонность к завязыванию контактов), при этом склонен к манипулятивному поведению и уклонению от стойких и длительных эмоциональных контактов.

## **Экспресс-диагностика клинической зависимости**

Если обнаруживаются любые пять признаков из нижеприведенного списка, можно говорить о наличии зависимости.

- Неспособность принимать решения без советов других людей.
- Готовность позволять другим принимать важные для человека решения.
- Готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым, даже при осознании их неправоты.
- Затруднение начать какое-то дело самостоятельно.
- Готовность к выполнению унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку, любовь и дружбу.
- Плохая переносимость одиночества и готовность предпринять значительные усилия, чтобы его избежать.
- Ощущение опустошенности и беспомощности при разрыве связей с близкими людьми.
- Устойчивый страх быть отвергнутым.
- Легкая ранимость, чувствительность к малейшей критике или неодобрению со стороны окружающих.

## **Сущностные характеристики подростка, склонного к зависимому поведению**

### **Психический инфантилизм**

Такой ребенок склонен к негативизму, отвергает все и вся, даже вне зависимости от того, нравится ему это или нет. Он проявляет протест и эпатаж. У него происходит борьба с реальностью.

### **Поиск удовлетворения и успокоения вне реального мира**

Подростку требуется уход от реальности, и он старается этого добиться любыми известными ему способами.

## **Неконтролируемость и незрелость реакций**

Болезненное противостояние патохарактерологического и психопатологического типа встречается у людей с расстройствами психики.

## **Внушаемость и подражательность**

Наиболее внушаемы лица общительные, властные, экспрессивные, активные.

## **Ригидность**

Такие подростки обладают фиксированными формами поведения и упрямством. При смене обстоятельств им трудно перестроиться. В новых условиях у них появляется тревога, чувство вины, беспокойство, навязчивые сомнения, недоверчивость, социальная изолированность и отчуждение, следование ритуалам и шаблонам и т. д.

## **Максимализм**

Черно-белое видение мира, позиция «все или ничего», крайности в требованиях и т. д.

## **Яркость воображения, впечатлений и фантазий**

Особо впечатлительные подростки легко переходят в мир фантазий, что характерно для виртуального общения в социальных сетях.

## **Зависимость от социальных сетей**

Некоторые ученые-медики показали, что девочки и женщины чаще, чем мальчики и мужчины, страдают от чрезмерного использования социальных сетей.

Кроме того, в науке существует мнение, которое в настоящее время дополнительно изучается, что между такими диагнозами, как СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) и зависимость от онлайн-игр и социальных сетей, имеется взаимосвязь. Что же привлекает подростков и взрослых в виртуальном общении?

Виртуальный мир предлагает пользователям значительно более теплые и яркие отношения, чем в реальности. Подсознание манит пользователей в это пространство вновь и вновь, и выходить оттуда хочется все меньше. Порой человек «переезжает» туда окончательно.

Современные технологии позволяют полностью переместить свою жизнь в интернет. Погружение в социальную жизнь дает возможность отрываться от реальной, которая сегодня для многих выглядит полной стрессов, провоцирующих подавленное и угнетенное состояние, чувство неудовлетворенности собственным положением.

При этом надо признать, что у соцсетей есть плюсы. Это расширение кругозора, поддержание связи с родственниками и друзьями, тренировка общения, простор для самовыражения, доступ к новой информации для саморазвития.

Но не стоит забывать и о минусах. В соцсетях, как и вообще на просторах интернета, содержится очень много информационного хлама. Причем информация может быть не только бесполезной, но и вредной и опасной. Проводя много времени в смартфоне или компьютере, человек меньше спит, при этом у него выделяется больше гормона окситоцина, который повышает чувствительность. При погружении в виртуальный мир происходит ухудшение социальных навыков. Может случиться конфликт между ожиданиями и реальностью. Регулярный просмотр роскошной жизни моделей и других селебрити способен всерьез подорвать психику обычного человека и привести к неправильному восприятию собственной жизни.



## Экспресс-тест

На наличие зависимости вы можете проверить не только своего ребенка, но и себя.

- Вам не нравится говорить с людьми вживую — лично или по телефону. Вы испытываете дискомфорт.

- Вы проводите огромное количество времени в Сети, играете во все игрушки, делаете бесконечные фотографии и ждете «лайки» за них.
- Вы подключили свой телефон ко всем видам социальных сетей и постоянно обновляете страницы на предмет новых сообщений или новостей.
- Вы плохо переносите отключение интернета или сбои в работе любой социальной сети. Вы нервничаете, кричите и считаете, что жизнь окончена.
- Даже на отдыхе вы постоянно пользуетесь интернетом и висите в сети.
- Вы никогда не сидите дома без включенного компьютера.

Если подобные признаки есть у вас или у ребенка, стоит беспокоиться.

## **Что делать, если у ребенка зависимость от социальных сетей**

1. Признание проблемы.
2. Цифровой детокс — постепенное ограничение времени, проводимого в соцсетях.
3. Создание четкого и адекватного плана на день и следование этому плану.
4. Замена онлайн-переписки на встречи в реальной жизни или на телефонные звонки.
5. Удаление социальных сетей, в которых ребенок проводит бóльшую часть времени, или минимизирование времени их использования.
6. Использование общения в социальных сетях только при острой необходимости.
7. Отключение у браузера функции загрузки картинок. Если на страницах социальных сетей не будет ярких интересных иллюстраций, они довольно быстро потеряют свою привлекательность.
8. Выработка режима дня.
9. Интересное хобби, на которое можно переключить все свое внимание.
10. Выяснение у зависимого человека, что он находит в этом бесконечном блуждании в соцсетях: он ищет там одобрение, поддержку, гоняется за лайками или только там он чувствует себя безопасно и комфортно в общении?



Подобные вопросы могут выявить дополнительные психологические проблемы.

Возможно, зависимому человеку могут понадобиться когнитивно-поведенческая терапия и работа со специалистом. Для этого необходимо обратиться к специалистам. Можно получить поддержку, обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с родителями найдет решение возникающих проблем, подскажет, куда обратиться за помощью. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения).

Для получения консультации необходимо позвонить по номеру **8 (416) 226 247**.  
Консультации оказываются на безвозмездной основе бесплатно)

*Гавриленко Татьяна Ивановна – педагог - психолог,  
консультант Службы психолого-педагогической,  
методической и консультативной помощи родителям.  
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247*