

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Интернет-зависимость — это навязчивое стремление проводить время в сети, которое вредит реальной жизни, работе и общению.

Согласно классификациям исследователей (включая Кимберли Янг и М. Дрепу), выделяют следующие основные **формы интернет-зависимости**:

Виртуальное общение — болезненная привязанность к социальным сетям, мессенджерам, чатам, форумам и сайтам знакомств, где реальные контакты полностью заменяются виртуальными.

Онлайн-гейминг (кибер-аддикция) — чрезмерное увлечение многопользовательскими или компьютерными играми, когда игра становится главным смыслом жизни.

Компульсивный веб-серфинг (информационная перегрузка) — бесцельное и бесконтрольное блуждание по сайтам, чтение новостей, статей и поиск ненужной информации ради самого процесса.

Киберсекс (зависимость от виртуального секса) — постоянный просмотр порнографии, участие в виртуальных эротических чатах или поиск сетевых сексуальных партнеров.

Финансовая и шопинговая зависимость — компульсивные онлайн-покупки в интернет-магазинах, участие в интернет-аукционах или азартные игры в сети (онлайн-гэмблинг).

Потребление медиаконтента — непрерывный просмотр видеороликов, сериалов, стримов или прослушивание аудиопотоков без возможности остановиться

Признаки интернет-зависимости:

- постоянное желание быть в сети,
- раздражительность при отсутствии доступа к интернету,
- нарушение сна,
- нарушение питания,
- заброшенные учеба,
- снижение интереса к хобби.

Профилактика интернет-зависимости:

Ограничение времени: Четко регламентируйте время пребывания в сети (особенно в развлекательных целях).

Альтернатива гаджетам: Поощряйте живое общение, спорт, хобби, творчество и семейный досуг.

Личный пример: Контролируйте собственное время с телефоном; дети копируют поведение взрослых.

Информационная гигиена: Объясняйте подростку разницу между полезным контентом (обучение, развитие) и «цифровым шумом».

Доверительный контакт: Поддерживайте открытый диалог без резкой критики и запретов, которые вызывают обратный эффект.