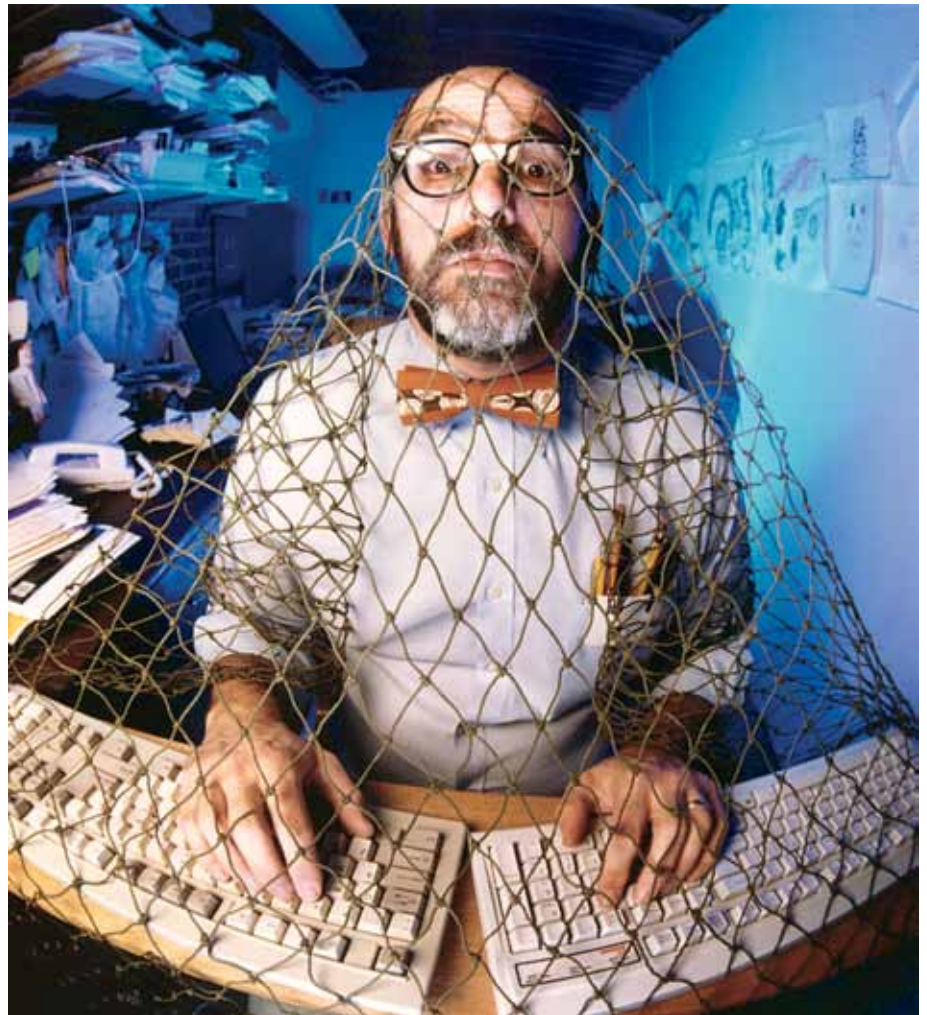


? Наталья Степановна, сегодня довольно много говорят об интернет-зависимости, возможно, подразумевая под этим термином нечто разное. Давайте начнём с определения. Что такое интернет-зависимость?

— Начать, наверное, следует с того, что такого официального диагноза, как интернет-зависимость, интернет-аддикция, сегодня не существует. Хотя любой практикующий психиатр скажет, что на данный момент такая зависимость сформировалась у многих людей. Её определений достаточно много. За рабочее можно взять такое: интернет-зависимость — это психическое расстройство, нехимическая зависимость от пользования интернетом. Синдром распространён преимущественно в странах, где есть всемирная сеть.

Сегодня по этому виду зависимости проводится довольно много исследований. Например, студенты нашего медицинского университета (*Пермскую медицинскую академию переименовали в университет 27 октября 2014 года — авт.*) проводили подобную работу. Для исследования брали второй курс, то есть выборка была достаточно большая, более 100 человек. Замечательно, что мы не нашли ни одного студента, которому бы уже требовалось меди-



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК КРОМЕ ИНТЕРНЕТА НЕ ВИДИТ БОЛЬШЕ НИЧЕГО, ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ — МИМО, ВСЯ ЖИЗНЬ — МИМО, ЭТО УЖЕ БОЛЕЗНЬ

цинское внимание. Большая часть была обычными пользователями либо умеренно зависимыми. То есть людьми, которые «сидят» в сети чуть больше прочих, но продолжают учёбу, не бросают другие занятия.

На курсе было четыре человека, данные по которым вызвали некоторую тревогу. Этот же поток мы взяли для исследования уже на пятом курсе. У тех четырёх человек, о которых я говорила, возникли проблемы. Двое уже не учатся в университете. Двое отстали от своего курса, накопив долги. Обратите внимание, мы не выявляли заболевание, только предрасположенность, но получили вот такой результат.

Наиболее же известный исследователь интернет-зависимости — американский психиатр Кимберли Янг. Её работы на эту тему выходят с 1990-х годов. Она проводит градацию между интернет-зависимыми и простыми пользователями. И так, если человек только получает информацию из сети, это норма сегодняшнего дня. Если он общается со своими друзьями в социальных сетях, но не забывает о них и в «реале», это тоже будет нормой. Но если человек кроме интернета не видит больше ничего, всё остальное — мимо, вся жизнь — мимо, это уже болезнь.

Здесь можно провести параллель с любой другой зависимостью, будь то игровая

или страсть к шопингу, наркотикам, алкоголю. Хотя ясно, что физиологические последствия наркомании и алкоголизма в сто крат страшнее, чем интернет-аддикция.

Следует также понимать, что настоящих интернет-зависимых в социуме никто никогда не видел: эти люди не выходят из дома. Сидит немый, нечеловеческий человек за компьютером, часто голодный, потому что ему сложно оторваться даже на пять минут, чтобы пойти до холодильника, тем более до столовой, и чем-нибудь перекусить.

Но если ему поставить продукты рядышком, он будет не глядя поедать их в огромных количествах. То же самое произойдёт, если он вырвется-таки от монитора на кухню, тогда он перенесёт к компьютеру множество продуктов, чтобы потом уже не думать о них, а автоматически отправлять в рот. На работу он ходить перестал, учёбу бросил.