

Поэтому первый совет для тех, кто видит, что ребёнок стал «зависать» в сети: его надо чем-либо увлечь. Возможно, в нём есть какой-то нераскрытый талант. Надо найти, что ему интересно.

? То есть всё можно скорректировать методом переключения на другой вид деятельности?

— Каждый случай необходимо рассматривать индивидуально. Иногда речь может идти и о медикаментозном воздействии. Однако если мы начинаем «лечить» личностные особенности ребёнка, значит, мы расписались в полном педагогическом бессилии, мы говорим: «У нас без лекарств ничего не получится!»

И надо давать себе отчёт, что так не бывает: я дам тебе таблетку, и ты больше не будешь интровертом. Лекарства бывают нужны в какой-то конкретной ситуации. Допустим, снять повышенную тревожность, какие-то конкретные переживания, которые уже вторичны. Но нельзя же на лекарствах сидеть всю жизнь!

? Самые распространённые причины, по которым дети «уходят» в сеть...

— Чаще всего это люди, которые не нашли себя в обычной жизни. Нет социальной адаптации, и они очень легко переходят и адаптируются в несуществующей реальности. Им не нашлось места в обществе. И не потому, что этого места нет! Просто было трудно заявить о себе.

Часто это результат комплексов, которые создают «любящие» родители. «Ты такой бестолковый! — говорит мама. — Как это у тебя двойка по математике, когда я в твои годы...» Никогда нельзя ругать ребёнка «вообще», ребёнка как такового, объектом может быть только какой-то конкретный негативный проступок. А когда ругают за всё — «плохой», «бестолочь», «опозорил меня» — ребёнок понимает, что он настолько плох, что ему нет места в этом мире. Заходит в интернет, и ему становится комфортно. Там его могут похвалить. Там он может ни о чём не тревожиться, ведь его же не видно. Там он сильный и всемогущий.

Кроме того, есть теория, согласно которой существует определённый процент людей, которые непременно попадут в какую-либо зависимость. Некоторые иссле-

Симптомы интернет-зависимости



Вывить интернет-зависимость можно по нескольким симптомам. Например, сколько времени человек проводит в сети, постоянно фигурирующая тема интернета в общении, нарастающая тревожность во время пребывания в реальном мире, мысли о следующем посещении интернета, постоянная проверка своей электронной почты. Возникает удовольствие во время пребывания в интернете, попытка скрыть истинное время нахождения в сети. Незаинтересованность в реальной жизни (акцентируется внимание на действиях и отношениях виртуального мира), а также постепенное либо резкое развитие социальной изоляции.

Физические симптомы:

- сухость в глазах;
- головные боли;
- боли в спине;
- изменение режима сна;
- расстройства сна;
- несоблюдение личной гигиены;
- пропуск приёмов пищи;
- объедание за компьютером;
- синдром карпального канала, то есть туннельное поражение нервных клеток в руке, связанное с перенапряжением мышц.

дователи говорят, что таких может быть и до 10%. На мой взгляд, это чрезмерно большая цифра. А вот 2–3% людей такого склада характера вполне могут быть.

? Если говорить о цифрах, сколько в Перми, в крае интернет-зависимых?

— Подобной статистики никто не ведёт. Пока не будет официально признан диагноз «интернет-зависимость», такие данные и не появятся. Врачи с этой проблемой столкнулись уже давно. Но, если к ним на приём придёт интернет-зависимый человек, с большой долей вероятности они запишут его случай как «невротическое состояние», «особенность личности». Они не имеют права написать Internet addiction, пото-

му что этого заболевания нет в международной классификации.

? Как лечится интернет-зависимость?

— В первую очередь психотерапевтическими методиками. Они зависят от интеллектуального уровня человека. Вероятно, так говорить некорректно, но чем хуже с интеллектом, тем лучше люди поддаются внушению, каким-то суггестивным методам. Они искренне верят в то, что им говорят. В случае лечения зависимостей это очень помогает выздоровлению.

Была ситуация, когда к больному алкоголизмом человеку приехала скорая помощь. Вызывали кардиологическую бригаду. Врачи сняли кардиограмму