

Интернет-зависимость - навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн (Гриффит В., 1996).

Фактически интернет-зависимость – это расстройство психики, заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии желания в нее зайти.

По своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения, например, в результате употребления алкоголя или наркотиков, но относится к типу нехимических зависимостей, то есть не приводящих непосредственно к разрушению организма.

Главной группой риска в этом виде зависимости являются люди, испытывающие проблемы или дефицит реального общения. Отсутствие коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, заменяющий им круг реальных друзей.

Интернет-зависимым такой стиль жизни легче, поскольку позволяет забыть о проблемах в реальной жизни или разногласиях с друзьями или близкими, что приводит к конфликтам с последними, таким образом поддерживая зависимость.

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может проявляться в различных формах.

Интернет-зависимость опасна по различным причинам, которые приводят к:

1. Снижению концентрации внимания;
2. Ухудшению памяти;
3. Мыслительным и психическим расстройствам;
4. Обострению физических заболеваний;
5. Потере времени для жизни.

Известны многие виды Интернет-зависимости:

1. информационная зависимость (стремление постоянно путешествовать по Интернету в бесцельных поисках информации);
2. игровая зависимость, когда пользователь «подсаживается» и не может оторваться от онлайн игр, тратя реальные деньги;
3. зависимость от интернет-общения;
4. зависимость от азартных игр в интернете. Во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги. Здесь в качестве главной опасности выступают интернет-казино и другие сайты азартных игр, которые действуют по аналогии с настоящими;
5. стремление к поиску информации агрессивного или непристойного содержания;
6. постоянное стремление к просмотру или скачиванию фильмов и музыки;
7. стремление к совершению вредных действий (целенаправленное нарушение правил сетевого этикета, распространение ненужной или вредной информации и т.п.);
8. хакерство;
9. навязчивое желание тратить деньги и осуществлять ненужные покупки, в частности произвольная тяга к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах;

10. пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);

11. бесконечное скачивание с торрент-трекеров и других источников нелегального контента и материалов в целях создания собственной базы и т.д.

10. пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);

11. бесконечное скачивание с торрент-трекеров и других источников нелегального контента и материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Интернет-зависимые как большинство психически нездоровых людей не осознают тяжести своего состояния и с раздражением и агрессией относятся к попыткам отвлечь их от источника зависимости, но это происходит, когда болезнь зашла уже слишком далеко. До этого еще можно и самостоятельно обнаружить у себя признаки формирующейся зависимости и, если хватит силы воли, вовремя остановиться.

Для этого состояния характерны следующие признаки:

1. потеря ощущения времени при использовании устройства
2. эйфория при использовании устройства
3. досада и раздражение при невозможности выйти в Интернет, в частности отвращение ко всем остальным видам деятельности

---

4. друзья и знакомые перестают общаться, но это не расстраивает
5. интересуется только то, что связано с предметом увлечения – играми, социальными сетями и т.п.
6. невозможность остановиться при использовании устройства
7. использование устройства тайно или тайком от посторонних

Интернет-зависимые считают, что:

1. следует потратить все деньги на покупку новых игр, на увеличение мощности компьютера и улучшение или приобретение подобных функций;
2. лучшие друзья – те, которых они встретили в виртуальной среде.

Зачастую Интернет-зависимые врут о своей зависимости, например, говоря, что занимались чем-то другим, а не проводили время в интернете.