

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**



### **Технологические аддикции**

Методические рекомендации для родителей, педагогов,  
психологов

Уфа 2014

*Наш мир в 21 веке лучше всего обозначить  
как мир теле/веб/игровой зависимости*

Стэнтон Пиил, профессор психологии

**Компьютерная аддикция.** Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации, практически в любое время.

С возрастанием популярности Интернета также увеличивается количество интернет-зависимых пациентов, тогда как о методах лечения и о природе болезни известно ещё очень мало. Ещё следует разработать стандартные диагностические инструменты для определения критериев у кибер-зависимых людей и оценку их состояния, чтобы в будущем понять роль связи и влияния Интернета на другие установившиеся привычки (например, алкоголизм, азартные игры, сексуальные комплексы) и психиатрических состояний (например, депрессия, маниакально-депрессивные расстройства, снижение устойчивости внимания).

Компьютерная зависимость - это новая болезнь, поражающая молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

*Кимберли С. Янг* выделяет пять главных подтипов основного диагноза «интернет-зависимость», которые характеризуют, к чему именно пристрастился человек: **киберсекс, виртуальные знакомства, пристрастие к онлайн-биржевым торгам и азартным играм, навязчивый серфинг, наконец, один из самых популярных случаев - пристрастие к компьютерным играм.**

Выделяют следующие психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости:

*Психологические симптомы:*

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, раздражение, возникающие во время любой деятельности, не связанной с компьютером;
- скрывание от работодателей или членов семьи правды о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

*Физические симптомы:*

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли, мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям К. Янг, опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего онлайн-сеанса;
- увеличение времени, проводимого в Сети;
- увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Признаками сформировавшейся интернет-аддикции, согласно К. Янг, являются следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;
- потребность проводить в Сети все больше и больше времени;
- повторные попытки уменьшить использование Интернета;
- возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство при прекращении пользования Интернетом;
- проблемы контролирования времени;
- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
- ложь по поводу времени, проведенного в Сети;

- изменение настроения посредством использования Интернета.

Для скрининг-диагностики интернет-аддикции может оказаться полезной следующая методика.

***Опросник Кимберли Янг***

1. Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения?
2. Вы не можете контролировать использование Интернета?
3. Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения?
4. Каждый раз вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали?
5. После излишней траты денег на оплату соединения вы на следующий день начинаете все сначала?
6. Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени вы проводите в Интернете, и степень вашей увлеченности им?
7. Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда вас отрывают от Интернета?
8. Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне Сети?
9. Находясь вне Сети, вы испытываете подавленность или беспокойство?
10. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета?

Если вы ответили «да» более чем на 4 вопроса и ваше увлечение длится больше года, то следует обратиться за помощью к специалисту.

***Тест на детскую Интернет-зависимость***

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находитесь вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

**SMS-зависимость.** Наибольшую популярность, особенно среди подростков и молодежи, завоевала возможность обмена между абонентами недорогими сравнительно короткими сообщениями - SMS.

Можно выделить следующие формы аддикции к мобильным телефонам:

- 1) аддикция отношений (болтоголизм) - бесконечные разговоры по телефону;
- 2) SMS-аддикция, посредством которой могут реализовываться аддикция отношений и эротические аддикции;
- 3) формы интернет аддикции.

Аддикция к мобильным телефонам является самой распространенной формой гаджет-аддикции. Для нее есть все основания, если человек ощущает непреодолимую потребность пользоваться мобильным телефоном более получаса в день.

На основе общих критериев зависимости были выделены признаки аддикции к мобильным телефонам:

- если пользоваться мобильным телефоном нет возможности, возникает чувство дискомфорта;
- резко возрастает время пользования мобильным телефоном;
- существует постоянная потребность говорить по мобильному телефону;
- счета за мобильный телефон вызывают дистресс;

- из-за постоянного использования мобильного телефона возникают проблемы в школе или на работе;
- из-за постоянного использования мобильного телефона возникают межличностные проблемы;
- из-за использования мобильного телефона в неподходящее время (например, во время вождения автомобиля и т.д.) появляется угроза здоровью.

SMS-зависимость как форма аддикции к мобильным телефонам характеризуется потребностью к общению посредством мобильных сообщений, число которых в течение суток может составлять несколько десятков. Общение с помощью SMS предпочитается и заменяет реальное общение, в том числе и в рамках любовных отношений.

**Телевизионная аддикция.** Такая аддикция была определена как длительный просмотр телевизора, что субъективно проявляется в слабо поддающейся контролю активности, которая замещает другие более продуктивные виды деятельности и которую сложно прекратить или снизить. Иными словами, телевизионная аддикция - это расстройство, при котором человек имеет непреодолимое (компульсивное) влечение к просмотру телепередач.

Просмотр телепередач является социально приемлемым использованием свободного времени, что обусловило его широкое распространение. Телевидение настолько вошло в нашу жизнь, что распознавание TV-аддикции представляет определенные, прежде всего психологические, трудности. Способность телевидения воздействовать на личность является одним из секретов его огромной власти над людьми.

Предложены следующие критерии TV-аддикции:

- наличие трудно реализуемого желания меньше смотреть телевизор;
- безуспешные попытки ограничивать время, проводимое у телевизора;

- тревога, когда рядом нет телевизора;
- мысли о телевизоре, возникающие, когда человек его не смотрит;
- замена просмотром телевизора другой важной деятельностью, такой как общение в семье и с друзьями.

Наряду с телевизионной аддикцией выделяют также отдельную аддикцию к аудиостимулам, под которой понимается зависимость от постоянного прослушивания громкой музыки. Безусловно, громкость и шум, в том числе и музыкальный, влияют на здоровье.

### Вопросы для определения аддикции к аудиостимулам

1. Вы обычно слушаете радио или стерео, когда читаете или учитесь?
2. Вы слушаете радио или стерео по собственному выбору, когда работаете?
3. Вы слушаете радио или стерео, когда общаетесь с друзьями?
4. Вы слушаете радио или стерео, когда занимаетесь домашними делами?
5. Вам нужно радио, стерео или телевизор, чтобы заснуть?
6. Вы всегда слушаете радио или музыку, когда едете на машине?
7. Испытываете ли вы чувство дискомфорта или стресс, когда один из источников звука не включен?
8. Когда вы ведете машину, вы не способны развлечь себя собственными мыслями?
9. Ездите ли вы на машине так, что окружающим слышна музыка, которую вы слушаете?

Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, у вас аддикция к аудиостимулам. Чем больше положительных ответов - тем сильнее аддикция.

Технологические аддикции и основные их формы – феномен социально-психологический. Существует группа социально приемлемых аддикций, при которых зависимость зачастую оценивается самим аддиктом и окружающими как нечто полезное, как желательное качество поведения; напротив, «издержки» этой

зависимости (межличностные конфликты, суженность психологического пространства, перегрузки и др.) - отрицаются, игнорируются и ложно приписываются влиянию каких-либо иных обстоятельств. Спектр проявлений зависимого поведения распространяется от увлечений, способствующих развитию и защите (увлечение как копинг - поведение) личности до аддиктивного поведения, ведущего к дезадаптации.

Развитие и закрепление аддиктивного поведения связано с личностными, межличностными (семейными) и социо-культурными группами факторов. Условием развития аддикций является личностная организация, характеризующаяся структурной дефицитарностью и наличием невротического конфликта, благодаря чему, разные виды аддикций могут сочетаться и заменять друг друга. На уровне семейной организации аддиктивное поведение поддерживается благодаря феномену созависимости как системы межличностных отношений. На уровне социо-культурной ситуации – это избыточность современного общества и дефицит реального общения.

Если вы заметили несколько вышеуказанных признаков у подростка, которые имеют тенденцию к повторению за небольшой промежуток времени, то следует немедленно обратиться к специалистам (медицинским психологам, психотерапевтам).

**Контакты:** Республиканский клинический психотерапевтический центр Минздрава Республики Башкортостан

**Амбулаторно-консультативное отделение №1 (для взрослых)**

Адрес: Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Менделеева, 136/5а.

Телефон регистратуры: 8 (347) 241-85-57

E-mail: [ufa.rkpc@doctorr.ru](mailto:ufa.rkpc@doctorr.ru)

**Отделение патологии речи и психотерапевтической реабилитации детей и подростков**

Адрес: Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Достоевского, д.14.

Телефон регистратуры: 8 (347) 251-19-20

Приёмный покой: 8 (347) 251-71-51

E-mail: [ufa.rkpc@doctorr.ru](mailto:ufa.rkpc@doctorr.ru)

**Телефон доверия (многоканальный): ☎8-800-7000-183**