

image not found or type unknown



Интернет зависимость: надуманная или реальная проблема.

В современном мире сложно найти человека, который незнаком с Интернетом. Интернет сегодня – это самый большой океан информации и общения. Современная молодежь не может представить свою жизнь без новейших технологий. Всемирная сеть в наше время является для всех возможностью взять для себя полезные знания, навыки, умения, которыми человек не обладает на данном этапе. В сетях имеется огромное количество вариантов заработка, не выходя из дома. О мгновенном доступе к информации когда-то мечтали многие. Давно стало привычкой узнавать новости и прогноз погоды в Интернете. Всё это может помочь в нашей жизни или же наоборот.

Но, у этого блага цивилизации есть и обратная сторона, не совсем нам приятная. Большое количество людей со временем становятся зависимыми. Всё это в совокупности может помочь, а может и «запереть» в клетке. Вне зависимости от того, где и в какой момент (в компании друзей, находясь один дома, или же в гостях у родственников) находится человек, он всё равно тянется к своим гаджетам, будь то смартфон, планшет или компьютер. Это проблема, которой нужно внимания и время. Человек, зависимый от интернета проводит почти все время в виртуальном мире и не замечая, что происходит вокруг. Контролировать себя в таком состоянии очень непросто. Могут начаться проблемы с работой, учёбой и отношениями с близкими. Однако самым худшим становится именно нестабильность в психике, неуравновешенность. Отсюда и невозможность наладить контакт с реальными людьми, чрезмерная эмоциональность, депрессии, невозможность оценить и правильно реагировать на ситуацию, разрешить назреваемый конфликт.

В реальном мире дело обстоит именно так, что большинство людей погружены в виртуальную реальность. Самым частым видом интернет-зависимости являются именно игры. И отнюдь не те, что были распространены всеми раньше во дворах, на улицах или в компаниях друзей на вечеринке.

Мало кто видит в этом проблему. Многие так увлечены борьбой с алкоголизмом, наркоманией и курением, что интернет к подобному роду зависимости не причисляют, считая её лишь приятным времяпрепровождением на досуге.

Из-за этого могут быть депрессия, чрезмерная эмоциональность. Большое увлечение Интернетом ограничивает наше реальное общение. Часто мы отказываемся от прогулки с друзьями или поездки с родителями. Если человек постоянно не выпускает из рук телефон, дёргается по любому звуку, издаваемому его аппаратом, можно уже говорить, что человек зависим.

Если человек постоянно держит телефон при себе (не выпуская из рук, держа его в кармане), периодически «заглядывая» и проверяя, дёргаясь по любому звуку, издаваемому его аппаратом, можно смело считать, что данный человек зависим. Кажется, будто отбери у него технику – и возникнет самая настоящая паника, нервные подёргивания, постоянные вопросы «Мне никто не звонил/писал?»

Контролировать себя в таком состоянии очень непросто. При этом чаще всего страдают глаза (сказывается усталость и потеря зрения), спина (неправильная посадка, многочасовые сидения в одной позе – так недолго и до радикулита), желудок (нарушенный режим питания ввиду частых, но бесполезных перекусов, что приводит к гастриту).

Люди с медицинским образованием считают, что интернет-зависимость легче предупредить чем позже лечить. Реальная жизнь должна быть на первом месте и нужно наблюдать за тем сколько времени мы проводим в социальных сетях и тому подобное. Несмотря на то что без Интернета сейчас очень сложно, все равно меру знать нужно. Если все то, что в Сети волнует человека больше, чем происходящее в реальности, это плохой и тревожный знак. Виртуальное общение не заменит разговора с друзьями в реальной жизни, просмотр видео – прогулок, общения. Об этом и других важных вещах нельзя забывать, чтобы не приобрести интернет-зависимость.

К сожалению, возможно даже такое что мы сами за собой замечать проблемы не будем. Но иногда стоит задумываться о том сколько времени мы проводим в виртуальности, а сколько в реальности.

Можно сделать вывод, что интернет имеет свои плюсы и минусы. Но помнить стоит всегда, что даже с такой нужной вещью надо быть осторожно. От интернет-зависимости можно и нужно избавляться в любое время. Для этого стоит ограничить время, проводимое в сетях, и увеличить время в реальном мире, заменяя виртуальность общением, встречами, делами, работой, хобби и увлечениями, приготовлением пищи, спортом и даже приобретением небольшого домашнего зверинца.