Как победить интернет-зависимость. Советы для родителей и подростков.

Новые технологии позволяют нам активнее общаться и быстрее находить информацию. Они дают нам ощущение свободы, но одновременно делают уязвимыми: мы все больше времени проводим в интернете, все больше зависим от социальных сетей и все больше нуждаемся в том, чтобы постоянно «быть на связи». С чего начать, если мы чувствуем, что виртуальный мир стал занимать слишком большое место в нашей жизни?

Навязчивая свобода

Электронная почта, поисковик, социальные сети – без этих вещей нам уже сложно представить свою жизнь. Если мы чего-то не знаем, то лезем «гуглить». Если мы хотим поделиться с кем-то новостью, делаем репост. И, конечно, нельзя забывать о регулярной проверке почты, ставшей для многих таким же утренним и вечерним ритуалом, как чистка зубов. Но возникает вопрос: можно ли удержать информационную стихию под контролем? Не утонуть во множестве обновлений, которые ждут нашей немедленной реакции? И успевать отделять зерна от плевел? Психотерапевт Владимир Малыгин сравнивает веб-серфинг с пребыванием в бурном потоке: «Когда мы переходим со страницы на страницу, мы постоянно стимулируем свой мозг. Остановиться, прервать этот процесс очень сложно, так как каждая новая ссылка, каждое сообщение – это дополнительный импульс. Человек осознает, что ему необходимо оторваться, идти делать дела, но он просто не может этого сделать.

Иллюзия побега

Сегодня каждый пятый россиянин признается, что проводит в Интернете слишком много времени. А среди активных пользователей таких уже почти половина. Но как понять, в какой момент удобство от пребывания «всегда и везде» превращается в тягостную привычку? «Обычно речь идет не о зависимости, а о злоупотреблении Интернетом, – комментирует Владимир Малыгин. – Если человек проводит в сети 5 часов в сутки – это уже тревожный симптом. Но важно знать, что он там делает, с какой целью он проводит время в Интернете. Как правило, в Интернет «сбегают» из-за чувства неудовлетворенности своей жизнью, фрустрации, недостатка взаимопонимания с близкими». Психиатр Кристоф Андре предлагает простой тест: если вы общаетесь с собеседником, и в этот момент у вас срабатывает сигнал сообщения или обновления, прервете ли вы разговор, чтобы проверить свой смартфон? А ведь в идеале приоритет должен быть не за виртуальным, а за реальным собеседником - тем, что сейчас перед вами.

Чересчур активное использование Интернета не только создает препятствия для отношений с людьми и работы, но и таит в себе реальные опасности для здоровья. Долгое пребывание в Сети может вызывать депрессии, расстройства сна, нарушения аппетита. Когда мы используем электронные поисковые машины, наш мозг начинает воспринимать их как продолжение своего интеллекта. Он привыкает к тому, что нужные сведения всегда под рукой. В результате его способность к запоминанию и логическому мышлению ухудшается. Психологи из Колумбийского университета обнаружили связь между использованием Facebook и перееданием. После нескольких минут, проведенных за редактированием своего профиля, участники исследования чаще выбирали для перекуса сдобное печенье, чем яблоко.

Жить без Интернета?

Последние несколько лет во всем мире набирает силу движение за добровольный отказ от Интернета. Что удивительно, среди таких «дезертиров» довольно много молодых людей. Последователи стиля жизни, который они называют JOMO (Joy of missing out – «Радость от пребывания офлайн»), предлагают ввести День без Интернета, создать зоны, свободные от вай-фай, а также разработать программы, которые бы устанавливали ограничения на объемы электронной переписки и рассылку данных. Их главная идея не в том, чтобы полностью исключить Интернет из своей жизни, а в том, чтобы превратить его в инструмент, которым следует пользоваться лишь по необходимости. «Совсем отказываться от использования Интернета вряд ли было бы разумно, – считает Владимир Малыгин. – Благодаря этому изобретению мы многократно упростили себе жизнь: появилась возможность работать удаленно, общаться лицом к лицу с родственниками и друзьями, находящимися за многие километры. Не будем забывать о людях с ограниченными возможностями. Интернет позволяет им получать образование и самостоятельно зарабатывать. Важно понять, что для тех, кто злоупотребляет Интернетом, это лишь способ скрыться, убежать. А вот от чего – на этот вопрос и нужно искать ответ.

Психиатр Кристоф Андре предлагает несколько советов, как избежать интернет-зависимости.

1. Определите для себя список занятий, которые требуют непременного использования Интернета. Составите график: сколько раз в неделю, день, в какие часы вы будете пользоваться Сетью – проверять почту, читать новости и сообщения.

2. Столкнувшись с чем-то необычным и незнакомым, сначала напрягите свою память. Постарайтесь вспомнить, слышали ли вы уже об этом. Запишите себе напоминание, чтобы не забыть об этой новости и вернуться к ней позже.

3. Установите себе дни, свободные от Интернета. Например, воскресенье. Выходя из дома, не берите с собой телефон. Спланируйте день так, чтобы не приходилось на ходу договариваться о встрече.

4. Не оставляйте смартфон или компьютер включенным на ночь. Лучше убрать его в ящик стола и запереть на ключ. Чем больше действий вам нужно совершить, чтобы добраться до устройства, тем проще вам будет себя контролировать.

5. Концентрируйтесь на настоящем. Если вы ждете автобус или стоите в очереди, вместо того чтобы достать смартфон и проверить в очередной раз ленту Facebook, попробуйте рассмотреть лица прохожих, запомнить их, подметить интересные черты, представить себе характер людей. Это поможет избавиться от навязчивой привычки.

Наши эксперты:

Владимир Малыгин, психотерапевт

Кристоф Андре (Christophe Andre), французский психиатр и психотерапевт, работает в Медицинском центре St. Anne в Париже.