

# Зависимость от Интернета и технологий - причины, признаки и советы по прекращению

Развитие технологий и интернета сделало нас и наших детей гораздо более уязвимыми к их зависимой природе. Крайне важно контролировать наше использование и понимать, какие другие меры предосторожности мы можем предпринять, чтобы защитить себя и наших детей от интернет-зависимости и зависимости от технологий.

## Определение

Хотя зависимость от технологий и интернет-зависимость очень похожи, у них есть свои различия.

- Что такое технологическая зависимость? Мы можем определить технологическую зависимость как разновидность расстройства импульсивного контроля, при котором человек подвергается негативному воздействию технологий в результате чрезмерного использования компьютеров, Интернета, видеоигр и мобильных устройств.
- Что такое интернет-зависимость? Мы также можем определить термин интернет-зависимость как еще один обобщающий термин. Он охватывает ряд проблем поведения и контроля импульсов, связанных с Интернетом, персональными компьютерами и мобильными технологиями. Это может быть игровое расстройство, зависимость от социальных сетей, зависимость от экрана и так далее.



# Факты и статистика

Вот некоторые обновленные факты и статистические данные о зависимости от Интернета и технологий, которые помогут вам лучше понять текущую ситуацию:

- ❑ Более 90% подростков пользуются социальными сетями и играют в видеоигры — две технологии, вызывающие наибольшее привыкание.
- ❑ 50% подростков признаются, что чувствуют зависимость от своих смартфонов.
- ❑ Каждый день 85% взрослого населения США пользуются Интернетом.
- ❑ По состоянию на 2022 год Интернетом пользуются более 4,95 миллиарда человек.
- ❑ Количество активных пользователей социальных сетей превысило отметку в 4,62 миллиарда человек. Это показывает, что более половины мира (58,4%) используют социальные сети!
- ❑ 5,19 миллиарда человек (67% населения мира) владеют хотя бы одним мобильным телефоном.
- ❑ Дети знакомятся с Интернетом в возрасте 3 лет.
- ❑ Две трети взрослых (64%) говорят, что интернет является неотъемлемой частью их жизни.
- ❑ Даже дети в возрасте 12 лет имеют учетную запись в социальных сетях.
- ❑ Соотношение пользователей Интернета по полу в США примерно одинаково для обоих: 91% женщин и 90% мужчин.
- ❑ В среднем человек проводит около 6 часов в день в Интернете.

# Виды зависимости от Интернета и технологий

- ❖ **Игровая зависимость.** Игровые расстройства — единственные зависимости, которые были диагностированы и признаны ВОЗ. Он является одним из самых распространенных среди детей. Прочтите нашу статью о симптомах и методах лечения зависимости от видеоигр, чтобы узнать больше об игровых расстройствах
- ❖ **Шопинг зависимость.** Кто не любит шопинг? Имея под рукой тысячи вариантов, вы можете спасти жизнь, но вам будет легче стать шопоголиком, который не может контролировать свои покупательские порывы. Другими словами, они зависимы от покупок.
- ❖ **Номофобия или телефонная зависимость** — еще одна зависимость, более распространенная среди детей и подростков. Прочтите нашу статью, чтобы получить больше информации о номофобии. Становимся ли мы зависимыми от технологий? Один из способов узнать это — пройти наш тест на зависимость от телефона.
- ❖ **Видеоряд - Зависимость от потребления контента.** Испытываете ли вы желание постоянно читать новости или проверять прогноз погоды в стране, о которой вы никогда не слышали? Интернет может быть полезным ресурсом, если вы не разовьете интернет-зависимость и не потеряете контроль. На этом этапе особенно дети, зависимые от технологий, должны находиться под пристальным наблюдением, чтобы избежать взаимодействия с запрещенным контентом.
- ❖ **Зависимость от социальных сетей.** Социальные сети очень популярны среди подростков, что делает зависимость от социальных сетей еще более опасной угрозой.
- ❖ **Пристрастие к аукционам и азартным играм.** Еще одна зависимость, которая может сформироваться в результате бесконечных возможностей и круглосуточной доступности Интернета. Последствия интернет-зависимости могут быть очень вредными и перерасти в более серьезные проблемы, такие как проблемы с азартными играми. Вышеуказанные зависимости не только причиняют вред, когда становятся зависимостью. Они также оказывают общее негативное влияние на нашу жизнь. Например, даже если вы не зависимы от социальных сетей, ваши попытки быстро реагировать на сообщения, поступающие из ваших учетных записей в социальных сетях, могут снизить вашу продуктивность. Или, если вы поддадитесь своим импульсам во время вождения, это может иметь ужасные последствия.



# Причины технологической зависимости

Зависимость от технологий влияет на критические точки нашего мозга. Высвобождаемый дофамин (гормон удовольствия) заставляет нас повторять наши действия. Однако существуют также психические и другие внешние причины технологической зависимости, которые перечислены ниже.

## Выражение других зависимостей.

Считается, что одной из наиболее важных причин зависимости от технологий является то, что она вызвана существующей или прошлой зависимостью. Например, если у человека в прошлом была зависимость от покупок, вполне возможно, что с появлением Интернета она перерастет в новую.

## Застенчивость и социальная тревожность.

Считаете ли вы, что ваш ребенок застенчив и ему некомфортно в общении один на один? Люди, которые очень застенчивы или испытывают трудности в общении с другими людьми, могут иметь тенденцию использовать Интернет как способ убежать. Для этих людей Интернет превращается в безопасную гавань, где они могут проводить время без личного общения. Застенчивые люди могут лучше выражать себя в онлайн-мире, раскрывать свою личность и выражать себя с помощью личности, не зависящей от реальности.

## Депрессия

В некоторых случаях депрессия может привести к интернет-зависимости и зависимости от технологий. Веселье, проведенное в Интернете, может заставить людей временно забыть о своей печали. Люди, которые тратят слишком много времени на использование Интернета и технологий, чтобы избежать проблем, могут превратиться в технозависимых.

## Эффект друга.

Иметь друзей всегда полезно в жизни человека, будь то в детстве или взрослой жизни. Ребенок, пытающийся зарекомендовать себя в обществе среди своих друзей, готов проводить часы на экране, чтобы иметь самого сильного персонажа в игре.



# Последствия интернет-зависимости

Есть много последствий интернет-зависимости и зависимости от технологий. Имейте в виду, что к этим признакам зависимости от интернета и технологий следует относиться серьезно.

## Ментальные эффекты

- Депрессия
- Чувство вины за чрезмерное использование Интернета/технологий
- Беспокойство
- Ощущение эйфории при использовании технологий/интернета
- Неспособность определить приоритеты или отложить планы
- Изоляция от своего социального окружения
- Потеря представления о времени
- Экстремальная защита привычки использования/уклонение от работы; плохая успеваемость на работе или в школе
- Постоянная отсрочка и уклонение от ответственности
- Внезапные изменения настроения
- Страх отсутствия доступа к интернету/технологиям
- Чувство одиночества
- Скучно при выполнении рутинной работы
- Потеря памяти

## Физические эффекты

- Боль в спине
- Синдром запястного канала
- Головные боли
- Бессонница
- Нездоровое питание
- Плохой уход за собой и гигиена
- Боль в шее
- Сухость глаз и другие проблемы со зрением
- Чрезмерная потеря веса или ожирение

Наряду с этими психическими и физическими последствиями симптомы интернет-зависимости могут также причинить социальный вред. Дети могут испытывать трудности в обучении наряду с недостатком общения, в то время как взрослые могут терять концентрацию и страдать от плохих взаимоотношений.

Вы можете увидеть, как интернет-зависимость влияет на жизнь. Эти симптомы зависимости от технологий и интернета могут проявляться по одному или все сразу. Важно отслеживать свое психическое и физическое здоровье и оценивать свои собственные технологии и использование Интернета, чтобы внимательно следить за своими привычками.

# Дети, зависимые от технологий

Предотвратить зависимость от технологий у детей в раннем возрасте легче благодаря вниманию их семьи. Все, что вам нужно, это узнать о кибербезопасности для детей; создавать и поддерживать безопасную интернет-среду для детей. Наряду с вышеупомянутыми последствиями, дети могут испытывать следующие последствия интернет-зависимости.

**Физические эффекты.** В дополнение к ранее упомянутым физическим эффектам дети, зависимые от технологий, не будут такими физическими и активными, как должны быть. Попробуйте вспомнить, когда в последний раз они принимали участие в какой-либо физической активности? Это мешает им развивать надлежащие моторные навыки.

**Умственное развитие.** Симптомы интернет-зависимости могут привести к отставанию в умственном развитии. От навыков обучения до вербального интеллекта, дети улучшают почти все в раннем возрасте, и когда они тратят слишком много времени на вызывающие привыкание игры или любую другую зависимость от экрана, они лишаются умственного развития, в котором они нуждаются, и, следовательно, не могут улучшить свои навыки. когнитивные навыки.

**Общение.** Для детей важно развивать социальные навыки, и лучший способ добиться этого — общаться со сверстниками. Дети, зависимые от технологий, не будут так охотно играть на улице или с друзьями.

**Психологический.** Дети с большей вероятностью пострадают от насилия, которое происходит в играх или нежелательном контенте. У детей, страдающих интернет-зависимостью, наряду с другими психологическими проблемами могут развиться проблемы личности.



# Как побороть интернет-зависимость

**Выключить уведомления.** Начнем с простого шага. Когда у вас меньше напоминаний на телефоне или компьютере, у вас меньше желания выходить в интернет. Отключение уведомлений — один из самых эффективных способов борьбы с интернет-зависимостью.

**Пересмотрите свои привычки.** Дети склонны делать то, что делают их родители, а не то, что они говорят. Пересмотрите свои собственные привычки использования Интернета и посмотрите, не является ли ваше поведение негативным примером. Это поможет и вам, и вашим детям избавиться от интернет-зависимости.

**Общайтесь с другими.** Когда мы зависим от технологий, время и энергия, которые мы тратим на технологии и Интернет, разрушают наши отношения. Сосредоточьтесь на исправлении плохих отношений. Наличие реальных связей может сделать технологии и Интернет более ненужными.

**Сдерживайте себя.** И интернет, и технологии вызывают навязчивое желание делать покупки, играть в игры или заходить на свой компьютер. Установите для себя ограничения и придерживайтесь их! Старайтесь играть в компьютерные игры только в определенные дни или делать покупки в Интернете только в определенные часы и постепенно уменьшайте количество времени, которое вы отводите для этих занятий. Примените это и к своим детям. Установите определенное время дня, когда вы позволите им использовать свои устройства, и убедитесь, что они не нарушают правила. Мы можем себе представить, как трудно может быть наложить такие ограничения на вашего ребенка, но имейте в виду, что чем сложнее это становится, тем важнее придерживаться их до конца.

**Назначенные места.** Портативный характер устройств облегчает развитие зависимости от технологий у вас или ваших детей. Назначьте места для ваших устройств и запретите их использование в других местах. Спальни, кабинеты и обеденные зоны должны быть запрещены.

**Следить.** Отслеживание времени, проведенного за экраном, — один из самых эффективных способов предотвратить зависимость от экрана. Вы можете использовать приложения, которые помогут вам отслеживать время и повысить самосознание своей зависимости от технологий. Существуют также функции и приложения для родителей, которые помогут вам установить ограничения по времени на устройствах ваших детей.

**Уменьшите количество устройств.** Если у вас меньше технологических устройств, у вас меньше шансов развить зависимость от технологий.



# Цифровой детокс

Иногда отключение — лучший способ подключения! Вот 10 простых шагов, как провести цифровую детоксикацию и восстановить связь! И вы, и ваши дети можете применить эти шаги. А еще лучше, делайте это вместе и подбадривайте друг друга в пути! Помните, чтобы завершить цифровую детоксикацию, вы должны применить все шаги и выполнить их (30 дней считается оптимальным). Не переживайте, если потерпите неудачу, не сдавайтесь, пока не заработаете!

- ✓ **Выключить уведомления.** Уведомления — это постоянные напоминания и один из ответов на то, как люди становятся зависимыми от Интернета.
- ✓ **Нет ничего черного и белого.** Нет ничего черно-белого, но ваш экран должен быть таким! Красочные дисплеи понравятся вам и вашим детям. Изменение настроек дисплея — одно из лучших средств лечения экранной зависимости.
- ✓ **Убирайте телефон во время еды...или во время разговоров или при посещении туалета.** Чем больше вы физически носите с собой свои устройства, тем больше вы уязвимы для последствий интернет-зависимости.
- ✓ **Назначьте нерабочие часы.** Почему люди становятся зависимыми от интернета? Потому что для него нет ограничений по времени или местоположению. Вы должны контролировать свое использование, а также когда и где, чтобы победить интернет-зависимость.
- ✓ **Сделайте свою спальню зоной без технологий.** Это объединяет шаги 3 и 4. Лечение зависимости от технологий начинается, когда вы отпускаете свои устройства.
- ✓ **Откройте для себя заново бумагу.** Мы используем наши устройства в качестве ежедневников, камер, GPS, контактных книг и многого другого. Да, технологии обеспечивают легкость, но если вы ищете способы победить зависимость от технологий, вам будет лучше всего читать новости из газет или отмечать встречи в настенном календаре.
- ✓ **Ограничьте себя одним экраном за раз.** Вы ловите себя на том, что играете в мобильную игру на своем телефоне, пока болтаете на своем компьютере? Когда люди зависимы от своего экрана, им становится все труднее придерживаться одного устройства за раз. Установите ограничения, и вы начнете получать от них пользу.
- ✓ **Весенняя очистка ваших учетных записей в социальных сетях.** Платформы социальных сетей являются одной из основных причин интернет-зависимости среди подростков. Наведите порядок в своих социальных аккаунтах и аккаунтах ваших детей. А еще лучше устройте вечеринку! Объявите его очищающим днем и повеселитесь с друзьями и семьей, управляя им.
- ✓ **Загрузите правильные приложения.** Многие люди увлекаются в Интернет от скуки. Использование полезных и образовательных приложений, таких как MentalUP, не только развлекает вас, но и улучшает ваши умственные способности, такие как концентрация и многие другие когнитивные навыки.
- ✓ **Тренировка.** Здоровое тело означает здоровый дух. Физические упражнения избавят вас от скуки и помогут зарядиться энергией. Это также отвлечет вас от ваших устройств, что поможет справиться с интернет-зависимостью.

