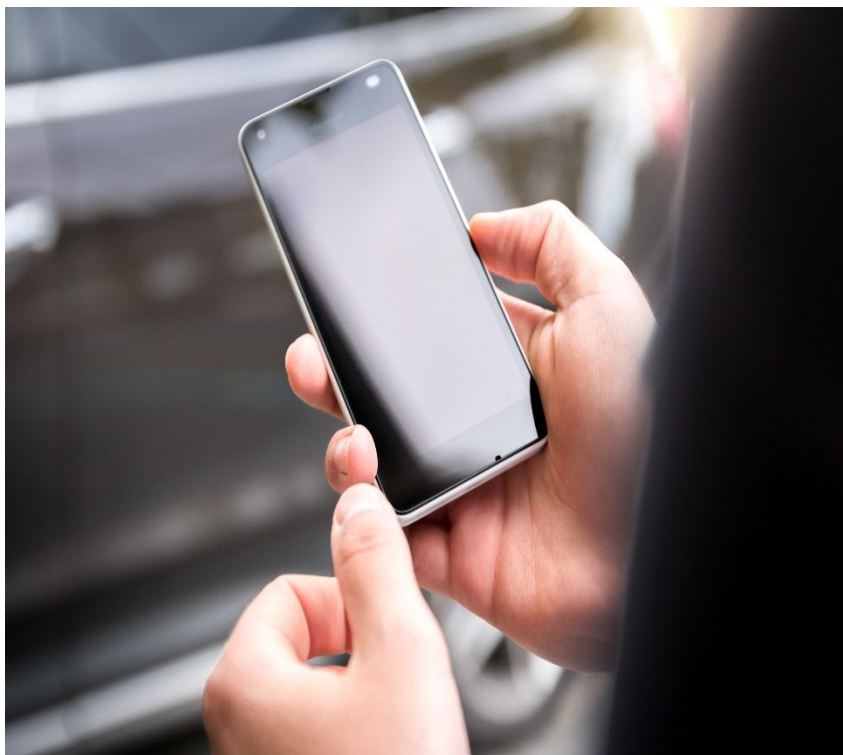


Цифровая зависимость: почему подростки в зоне риска?

28.08.2020



По результатам исследования [Всероссийского центра изучения общественного мнения \(ВЦИОМ\)](#), подавляющее большинство подростков (98%) пользуются интернетом ежедневно, 89% из них заходят в социальные сети практически каждый день.

В условиях глобальной цифровизации появились новые формы зависимостей, которые могут серьёзно влиять на поведение человека. Особенно актуальна проблема в детской и подростковой среде.

Насколько опасна цифровая зависимость и какие методы профилактики следует использовать для её предотвращения, сотрудникам АНО «ЦИСМ» рассказал врач-психотерапевт, доктор медицинских наук, руководитель отделения социальной психиатрии Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского Минздрава России Лев Пережогин.

– Для какой возрастной группы актуальна проблема цифровой зависимости?

– Эта проблема актуальна для любого возраста. Однако зависимости чаще формируются тогда, когда для них есть личностный повод: незрелость, неспособность структурировать себя определённым образом и правильно направлять собственную работу (например, воспринимать компьютер как объект для работы, а не для развлечений). Как правило, это свойственно детям младшего

школьного возраста. Чем раньше ребёнок получает компьютер, тем выше риск формирования у него цифровой зависимости. И, к сожалению, у большинства современных детей планшет или смартфон появляется уже в начальной школе и даже раньше, тем самым они получают неограниченный доступ к интернету, при этом не имея выработанной системы противодействия зависимости.

– Цифровая зависимость – это достаточно новое явление для нашего общества?

– Первые статьи о цифровой зависимости были опубликованы за рубежом в 1998-1999 годах. Эта проблема появилась в конце 20 века, когда человечество получило неограниченный доступ к компьютерам и интернету. С каждым годом она эволюционирует: сначала человек зависел от компьютера, потом от видеоигр, далее от социальных сетей, сегодня распространена зависимость от смартфонов.

– У цифровой зависимости существуют поведенческие маркеры?

– Лучше использовать слово «симптом», так как мы говорим о заболевании. Симптомы у всех примерно одинаковые. Первый – постоянное влечение к смартфону: любое возможное время человек проводит в телефоне. Он использует его не как средство для поиска информации или связи, а только для развлечения, бесполезного времяпрепровождения. Если у ребёнка спросить, что он хочет сделать в свободное время, он чаще всего ответит, что хочет погулять или сходить в кино. А если у ребёнка уже сформирована цифровая зависимость, он скажет, что хочет посидеть, поиграть в смартфон.

Второй симптом, который появляется почти одновременно с первым, это трудности в ограничении себя. Многие дети играют в гаджетах, но через некоторое время устают или утомляются и сменяют деятельность. При цифровой зависимости происходит утрата контроля над количеством времени, проведённом в интернете.

– Возможна ли профилактика цифровой зависимости?

– Всякая профилактика должна быть системной. Во-первых, ребёнок должен понимать, что гаджет, который лежит у него в кармане, служит определённой цели: при помощи него можно позвонить, почитать, посмотреть расписание транспорта или карту. Рассказывать об этом ребёнку должны все: и родители, и педагоги, и психиатры, и государство. В разных странах этот вопрос решается по-разному, однако везде он решается при участии государства. Где-то введены возрастные ограничения: в основном до 13-14 лет запрещается пользоваться гаджетами без контроля родителей; где-то есть специальные уроки в школах, на которых объясняют, как извлечь максимум пользы из своего смартфона.

Но не только запретами и регулированием нужно выстраивать профилактическую работу, также нужно подготовить личность ребёнка. Этим, как правило, занимаются доктора, которые имеют специальные психотерапевтические программы профилактики. Дети, работая друг с другом,

работая с доктором, осуществляют перестроение своей личности таким образом, чтобы быть самодостаточными. Самый главный критерий зависимости и независимости – можешь ли ты обойтись без этого предмета. И чтобы уметь себя контролировать, нужно быть именно самодостаточным, иметь определённый интеллектуальный, духовный барьер.

– Как правильно вести себя родителям, если они подозревают, что у ребёнка развивается цифровая зависимость?

– Нужно обращаться к психиатру, если есть такая возможность, оказывать соответствующую помощь и осуществлять необходимую профилактику.

– Как цифровая зависимость отражается на социализации подростков?

– Многие считают, что появление такого количества гаджетов, такого количества мессенджеров и социальных сетей в современном мире – это очень здорово, это якобы расширяет наш кругозор. На самом деле ситуация складывается не самая позитивная. Всей полноты личного общения социальная сеть не предоставляет. Более того, возникает иллюзия, что те люди, которые находятся у человека в «друзьях» в соцсети, подписаны на его каналы или страницы, действительно с ним дружат. Однако это не так, и со многими из них в реальной жизни человек даже не знаком. А если бы познакомился, то, возможно, не захотел бы общаться. Реальное общение, которое мы получаем при личном контакте, наиболее ёмкое. Поэтому формально круг контактов расширяется, а качество этих контактов резко снижается. Цифровая зависимость создаёт иллюзию расширения социальных границ, а на самом деле значительно их сужает.

Конечно, социализация зависит от того, какую цель ставит для себя общество. Традиционное человеческое общество изначально было основано на личном общении. И возможно, сейчас оно претерпевает некую эволюцию, возможно, в дальнейшем мы вообще перестанем выходить из дома. Тогда качество социализации будет измеряться количеством знакомых в социальных сетях. Однако пока люди все ещё нуждаются в живом общении