***По материалам методического пособия «Нехимеческая зависимость», Афанасьев Ю.В., Матвеева Ю.А., Череповец, 2017 г.***

***Что такое нехимические виды зависимости, насколько вообще они актуальны, не является ли эта тема надуманной?***

**Нехимическими называются нарушения**, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн (акт, действие), а не психоактивное вещество. В литературе можно еще встретить название аддикция. Занимается изучением зависимого поведения молодая наука аддиктология. Чтобы понять, насколько эта тема важная и актуальна, приведем статистические данные, предоставленные по результатам исследований «Лиги безопасного интернета».

**Статистика**

В 2012 году количество Интернет-пользователей в мире достигло 2,27 млрд. (от 2% до 10% из низ являются зависимыми).

Facebook по численности 3-я страна в мире, после Китая и Индии, с населением около миллиарда человек.

У каждого пользователя социальных сетей в друзьях находится в среднем 195 человек.

Самый быстрорастущий сегмент пользователей социальных сетей – женщины 55–65 лет.

Каждая пятая пара в мире знакомится друг с другом в социальных сетях.

У 24 из 25 крупнейших мировых газет упали тиражи из-за того, что новости начали приходить к людям по иным каналам, в частности – через социальные сети.

**Дети в интернет-пространстве**

**84%** детей каждый день пользуются Интернетом.

**80%** детей имеют аккаунты в социальных сетях.

**10 лет** – это средний возраст, с которого начинается самостоятельное использование социальных сетей.

**75%** детей считают себя уверенными Интернет-пользователями.

**70%** самостоятельно учились пользоваться интернетом.

**49%** детей предпочитают сами справляться с негативными ситуациями в интернете, без помощи родителей.

**Каждый пятый ребенок** подвергается виртуальному террору в сети.

80% людей доверяют мнению своих онлайн-друзей больше, чем своих реальных товарищей.

Вот сколько времени (часов в неделю) проводят дети в социальных сетях и группах: 7-14 часов – 23%, 14-12 часов – 57%, более 21 часа – 20%.

***Какие угрозы и опасности могут подстерегать детей и подростков***

***в Интернет-пространстве?***

**Угрозы в виртуальном пространстве:**

* Пропаганда и подстрекательство к самоубийствам.
* Орторексия (зависимость от диет), и как следствие – норексия.
* Игромания, зависимость от онлайн – шутеров и компьютер-ных игр.
* Гаджет-зависимость.
* Зависимость от социальных сетей.
* Груминг.
* Агрессия и троллинг в сети.
* Мошеничество и лжеблаготворительность.
* Распространение спайсов, алкоголя и психоактивных веществ через Интернет.
* Шопинг-зависимость.
* Пропаганда подложной идеологии (фанатизм, экстремизм).
* Блогеры, распространяющие информацию, наносящую вред физическому и психическому здоровью детей и подростков.

***Как понять, что у человека, ребенка начинает формироваться зависимое поведение, по каким признакам можно определить проблему?***

Нехимическая зависимость (в том числе Интернет-зависимость), как и любая зависимость, имеет две составляющие: физическую и психическую. Вторая часть важней и опасней, но именно о ней нет представления у родителей, специалистов.

**Физические признаки**

* Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
* Сухость в глазах.
* Головные боли по типу мигрени.
* Боли в спине.
* Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
* Пренебрежение личной гигиеной.
* Расстройства сна, изменение режима сна.

**Психические признаки**

* Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
* Невозможность остановиться.
* Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
* Пренебрежение семьей и друзьями.
* Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
* Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
* Проблемы с работой или учебой.

***Проведите простой опыт. Хотите почувствовать признаки абстиненции (синдрома отмены). Оставьте свой телефон дома. Все эмоции, переживания, мысли, которые будут Вас донимать, пока Вы не доберетесь до гаджета, и есть признаки абстиненции, которая, кстати, характерна для алкоголиков и наркоманов.***

***КАК с этим бороться?***

**К** – контроль (родительский, эмоциональный, временной, технический).

**А** – альтернатива (спорт, искусство, занятия по интересам, учеба, живое общение).

**К** – культура (свод правил и поведения общения с техническими средствами; обязателен для всех членов семьи и родственников).

**ТЕСТ НА ДЕТСКУЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ**

(С.А. Кулаков, 2004)

**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, проводимое Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного 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 заставали 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, нервозность, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

**При сумме баллов 50-79: Вам необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь Вашего ребенка и всей семьи.**

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