



Інтернет-залежність – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим – це просто частина світу, який нас оточує, – багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, інтернет приваблює наших дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, фільмів, розваг – і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично однобоким онлайн-спілкуванням. Активним іграм на свіжому повітрі та заняттям спортом все більше дітей протиставлять мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

Інтернет-залежність супроводжується відхиленням у поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання.

Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з ніотиною, алкогольною і наркотичною, хоча в інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят.

Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують смартфон батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультимедіа або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої інтернет-залежності.

У здобувачів освіти підліткового та юнацького віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем – нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині,

труднощів з навчанням, від яких дитина поринає в більш успішне віртуальне життя.

Не варто діагностувати інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з інтернету, – це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально.



Якщо помітили, що ви або близька вам людина годинами гортає стрічку новин у соцмережах перед сном? Це тривожний сигнал, який потребує негайних дій, адже не секрет, що смартфон має вплив на психічне здоров'я.

Сучасне суспільство важко уявити без смартфона. Більшість часу ми тримаємо телефон у руках, оскільки є корисні застосунки для багатьох справ, що полегшує нам життя. Але деякі люди можуть відчувати залежність від нього.

Залежність від смартфона, відома як «**номофобія**» (страх залишитися без мобільного телефону), часто спричинена проблемою надмірного використання Інтернету або розладом інтернет-залежності.



Симптоми та ознаки того, що ви залежні від свого смартфона

Зазвичай про залежність від смартфона говоримо тоді, коли людина витрачає на телефоні стільки часу, що це заважає особистим стосункам, роботі, навчанню або іншим важливим аспектам життя.

Надмірне використання смартфона спричиняє значний дистрес (неспроможність адаптуватися до стресу та його наслідків), а ще – наражає на небезпеку, наприклад, перехід дороги, дивлячись у телефон, а не на дорогу.

Про ознаки надмірного використання чи залежності від смартфона можуть свідчити:

- **Проблеми з виконанням повсякденних завдань.**
- **Відчуття ізоляції від реального життя.**
- **Приховування чи вигадкування потреби в користуванні смартфоном.**
- **Страх пропустити важливе.**
- **Підвищений рівень нервозності та сонливості.**
- **Наполегливе бажання або невдалі спроби кинути або зменшити використання смартфона.**
- **Надмірне використання смартфона, попри фізичні або психічні проблеми, пов'язані з ним.**

Причини та наслідки залежності від смартфона та Інтернету

Залежність від будь-якого гаджета може призвести до погіршення імпульсного контролю та інших проблем, зокрема:

- **Збільшення почуття самотності, депресії та тривоги, наприклад, через активне використання соціальних мереж.**
- **Підвищена тривожність.**
- **Підвищення рівня стресу та виснаження через роботу, яка стає постійною через будь-який гаджет.**
- **Погіршення уваги та здатності до глибокого мислення через надмірне завалення інформацією.**
- **Порушення сну та загального психічного здоров'я через безперервне використання телефона.**
- **Постійне відволікання від справ через сильну потребу взяти до рук смартфон, щоб перевірити пошту, новини, соціальні мережі (фабінг).**

Використання смартфона як засобу втечі від реальності може поглибити проблеми, з якими ви намагаєтеся боротися (наприклад, він може підвищити відчуття самотності).



Вплив смартфона на психічне здоров'я людини

Багато досліджень дійшли до висновку, що залежність від телефону може впливати на наше психічне здоров'я. Зазвичай залежність від телефону може

бути тісно пов'язане із такими станами як:

- депресія;
- тривога;
- синдром дефіциту уваги й гіперактивності (СДУГ);
- проблеми з емоційною регуляцією та когнітивними функціями;
- низька самооцінка.

Також надмірне використання гаджетів може спричинити **фізичні зміни**, включаючи безсоння, мігрень і навіть зміни в обсязі сірої речовини, яка складає зовнішній шар мозку.

Подолання залежності від смартфона:

- **Відстежуйте ваше активне використання телефону для виявлення проблеми надмірного використання.**
- **Змінюйте своє використання телефону крок за кроком, встановлюючи чіткі часові межі.**
- **Розпізнавайте тригери, що викликають компульсивне використання смартфоном.**
- **Розвивайте навички, які допоможуть вам контролювати стрес негативні емоції, які проявляються у час, коли ви не використовуєте телефон.**
- **Розумійте різницю між особистою взаємодією та спілкуванням онлайн.**
- **Зміцнюйте свою мережу підтримки із реальних контактів, наприклад, запросіть друзів прогулятися парком.**
- **Створіть альтернативи для заповнення часу, наприклад, почитайте книгу або помедитуйте.**

- **Видаляйте час від часу соціальні мережі з телефону для зниження спокуси нескінченного гортання стрічки.**
- **Влаштовуйте собі дні без соцмереж, залишаючи тільки функцію телефону.**
- **Усвідомлено переборюйте страх втратити щось, приймаючи необхідність таких обмежень.**
- **Обмежуйте спонтанні перевірки телефону встановленням розкладу, щоб покращити контроль свого часу.**

Завжди пам'ятайте: те, що люди показують у соціальних мережах, часто не відображає реальність їхнього життя. Нерідко тут перебільшують позитивні аспекти та приховують негативні моменти, що може викликати негативні порівняння. Обмеживши час на такі порівняння, ви можете підняти настрій та зміцнити почуття власної гідності.

Варто розуміти, що залежність від гаджетів компенсує людині незадоволені внутрішні потреби. Тому усвідомлення залежності від смартфона може бути доброю нагодою звернутися на консультацію до психолога.

Як допомогти дитині із залежністю смартфона?

- **Будьте хорошим прикладом наслідування, тому відкладіть свій телефон, наприклад, під час обіду, щоб показати, що спільний час важливий.**
- **Використовуйте спеціальні додатки для моніторингу та обмеження використання даних.**
- **Поговоріть з дитиною про основні проблеми залежності від смартфона та Інтернету.**
- **Обмежте використання телефонів під час їжі та у спальнях, і вимикайте їх після певного часу ввечері.**
- **Залучайте дитину до різноманітних хобі та активностей, наприклад, спорт або інші гуртки та проводьте більше часу всією сім'єю.**

Будьте здорові!

