

# КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ СЕТИ?

Среднестатистический россиянин проводит в Интернете 7,5 часа в день

**СОГЛАСНО ПОСЛЕДНИМ ДАННЫМ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМ МЕЖДУНАРОДНОЙ КОМПАНИЕЙ WE ARE SOCIAL, РОССИЯНЕ ВОШЛИ В ТОП-15 САМЫХ ЗАВИСИМЫХ ОТ ИНТЕРНЕТА НАЦИЙ. В СРЕДНЕМ ЖИТЕЛЬ РОССИИ ПРОВОДИТ В СЕТИ ПОЧТИ 7,5 ЧАСА В ДЕНЬ.**



Что такое интернет-зависимость и почему её нельзя вылечить, просто «отрубив Сеть»? Об этом рассказал д.м.н., профессор кафедры психиатрии и наркологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова Алексей Егоров.

Каждый из нас знает, что такое интернет-зависимость. Это состояние, при котором человек не может отказаться от использования интернета. В среднем россиянин проводит в сети почти 7,5 часа в день.

## КТО ПОСТАВИЛ «ЛАЙК»?

Последние международные исследования показывают, что больше всего интернет-зависимостью страдают жители развитых стран Юго-Восточной Азии: Малайзия, Сингапур, Тайвань. Например, в Малайзии почти 37% студентов имеют так называемую гаджет-аддикцию. По Европе и Северной Америке данные колеблются от 1,5 до 14%. В России масштабных исследований на эту тему не проводилось, но можно предположить, что порядка 15% российских школьников и студентов имеют интернет-зависимость и могут провести в Сети более 7,5 часа в день.

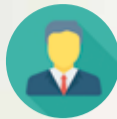
Однако время здесь не главный показатель. Если человек при этом совершенно адекватен в жизни, общается с друзьями офлайн, нормально успевает в школе или вузе, ходит в музеи - не надо ему ставить никаких диагнозов. Разве что сводить к офтальмологу. Сегодня существуют чёткие признаки любой аддикции. Например, 6 критериев Брауна-Гриффитса позволяют её определить.

Во-первых, объект зависимости, неважно - алкоголь или Интернет - должен быть особенным, сверхценным, а человек полностью поглощён мыслями о нём. Где есть Wi-Fi? Кто поставил «лайк» в соцсетях? Пришёл ли 25-й за неделю заказ из Китая? Во-вторых, при реализации зависимости всегда повышается настроение. В третьих, растёт толерантность - в случае с Интернетом это увеличение времени, проводимого в Сети, заказов, ставок... В-четвёртых, симптомы отмены: если нет очередной «до-

## ВИДЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЕЙ



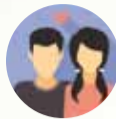
**Интернет-гемблеры** делают различные ставки, играют в азартные игры и лотерею



**Интернет-трудоголики** реализуют свой работоголизм посредством Сети (поиск баз данных, составление программ и т. д.)



**Интернет-геймеры** играют в видео-игры



**Интернет-эроголики** знакомятся, заводят романы исключительно в Сети



**Интернет-сексоголики** посещают разнообразные порносайты, занимаются виртуальным сексом



**Интернет-аддикты отношений** часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту. Одна из форм - Facebook-аддикция - часами «сидят» в популярной соцсети



**Интернет-покупатели** совершают бесконечные покупки онлайн



зы» - снижается настроение, появляются раздражительность, тревога, нарушение сна. Пятый пункт - конфликт, который неизбежно наступает с окружающими и самим собой. И в-шестых, при попытке отказаться от аддикции возникает рецидив. Поэтому все зависимости - это хронические рецидивирующие заболевания, бороться с которыми нужно всю жизнь.

## В ПЕТЕРБУРГЕ ПЬЮТ МЕНЬШЕ

Какие факторы влияют на развитие зависимости? Согласитесь, когда все сидят в гаджетах - от родителей подростков до мировых звёзд - устоять сложно...

Любая аддикция не возникает только по одной причине. На её развитие может влиять множество факторов - от социально-психологических до медицинских. Например, недавно мы провели в Петербурге исследование, которое показало, что уровень интернет-зависимости у подростков с психическими отклонениями очень высок и достигает 25%. Если говорить о социальных факторах, то это, безусловно, мода и одобрение обществом гаджет-аддикции в целом, а также обстановка в семье в частности. Если ребёнка недолюбливают, он не получает положительные эмоции дома - он предпочтёт виртуальный мир. Также увеличивается риск развития других зависимостей - алкогольной или наркотической.

Что происходит с человеком, когда тот регулярно проводит в Сети большую часть своего времени? Конечно, он не деградирует до уровня слабоумия, но его когнитивные способности (внимание, память, исполнительские функции, способность к анализу и принятию решений) значительно снижаются. Это было доказано в хо-

де нескольких исследований, в том числе учёных из США и Израиля. Сюда же можно добавить депрессию, нарушение сна, аппетита, повышенную тревожность и прочее.

А как насчёт петербургского климата? Он способствует погружению в виртуальный мир? Ведь одно дело в солнечном Сочи ходить на реальные свидания, другое дело - у нас, когда за хлебом не всегда нос высунешь. Остаётся только залезть в чат и открыть вино...



## В БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ПРОДОЛЖИТ ПОГЛОЩАТЬ МИР И СТАНЕТ ОФИЦИАЛЬНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ.

Исследованиями на тему, как климат влияет на развитие зависимостей, никто серьёзно не занимался. Но могу сказать, что уровень алкоголизма в Петербурге чуть ниже среднего значения по стране. Здесь большую роль играют другие факторы - например, религиозные. В Чечне и Дагестане, самых исламских регионах, практически не употребляют спиртное. А в Сочи пьют достаточно - может быть, как раз за счёт климата - отдыхающих много!

## «ОТРУБИТЬ» - НЕ ВАРИАНТ

Как сегодня в Северной столице лечат интернет-зависимых?

Согласно Международной классификации болезней, такого диагноза не существует, а значит, интернет-зависимость мы лечить не имеем права. В отличие, например, от игромании - гемблинга. Однако депрессию, тревожные расстройства, нарушение сна, которые обычно сопровождают гаджет-аддикцию, - можем. Правильно подобранные психофармакотерапия и психотерапия сегодня в состоянии помочь таким пациентам. Но это долгий процесс.

Взять и «отрубить» Интернет - не вариант? С игровыми автоматами сработало же!

Действительно, когда в Петербурге в каждой булочной стоял игровой автомат, там даже бабушки пенсию проигрывали. Когда казино и «одноруких бандитов» убрали, заядлые игроки переместились в Сеть, но в гемблинг стало вовлекаться гораздо меньше новых жертв. Этим запретом фактически отсекали контингент, который был втянут в игру случайно.

Но с Интернетом такой номер не пройдёт. Хотя, например, в Китае уже организовали что-то наподобие печально известных в советское время лечебно-трудовых профилакториев - ЛТП, куда заключают подростков с интернет-зависимостью на один-два года, полностью лишая их выхода в Сеть. Однако, оказываясь на воле, они тут же

берутся за гаджеты. Собственно, 99% алкоголиков также уходили в запой после выписки из ЛТП. С патологическими гемблерами (игроками) в Поднебесной пошли ещё дальше и «лечат» их электрошоком, что вовсе дико и негуманно.

Нельзя просто взять и отключить Сеть даже самым зависимым людям, а уж тем более всей стране. Потому что Интернет даёт и колоссальные возможности: поиск новой информации, общение, расширение знаний. Даже некоторые методики лечения зависимости сегодня реализуются через Всемирную паутину.

Однако Интернет можно дозировать. Пусть у школьника будет страница в «ВКонтакте» или Instagram, но под контролем родителей. Нужно объяснять, что в Сети, помимо друзей и развлечений, есть педофилы, тролли, и пресекать подобные контакты. В жизни ребёнка должны присутствовать занятия спортом, интересный досуг, положительные эмоции. Самим родителям также стоит поменьше «сидеть» в телефоне - дети копируют наши действия. Это банальные вещи, но ничего нового пока не придумали. У людей должен быть большой выбор поведенческой активности - это лучшая профилактика всех аддикций.

Как дальше будут развиваться взаимоотношения с Интернетом? Люди полностью уйдут в онлайн или вернутся к «живому общению», будут удалять свои страницы в соцсетях, как это на днях сделал Стивен Кинг?

Стивен Кинг, скорее всего, затаившийся о своих персональных данных, пока в меньшинстве. В ближайшие годы интернет-зависимость продолжит поглощать мир и станет официальным заболеванием. Однако, достигнув пика, вполне возможно, пойдёт на спад. Как прекратила распространяться и пошла на спад катастрофически росшая в 90-е годы героиновая наркомания. Произошло перенасыщение. Хочется верить, что это же ждёт и социальные сети. Но пока нам есть куда расти.

Ольга САЛЬНИКОВА

## КАК ВЗЫСКАТЬ С ЗАСТРОЙЩИКА ШТРАФ?

### ВАШЕ ПРАВО

Застройщик нарушил срок передачи квартиры по ДДУ. Что делать?

П. Рогов, Кудрово



Отвечает юрист юридического бюро ДЕ-ЮРЕ Александр Гаврилов:

Срок передачи квартиры дольщику - существенное условие ДДУ. Если участником долевого строительства является гражданин, то застройщик уплачивает установленные законом пени в двойном размере, компенсацию морального вре-

да за нарушение прав потребителя. Если застройщик не выплачивает неустойку добровольно, суд может взыскать с него в пользу дольщика штраф в размере 50% от присуждённых сумм. Вам потребуются квалифицированная юридическая помощь по составлению искового заявления, ходатайств, запросов, представительства в суде. Также вы можете взыскать с застройщика все судебные издержки, в том числе расходы на оплату юридических услуг. Обращайтесь к опытным юристам. Ведение сложных дел в суде.

Первая консультация  
БЕСПЛАТНО.  
Тел. (812) 715-33-37.  
Реклама

## КСТАТИ

Топ-5 самых интернет-зависимых городов России:

- 1 Москва
- 2 Екатеринбург
- 3 Краснодар
- 4 Санкт-Петербург
- 5 Ростов-на-Дону

(По данным маркетингового агентства Zoom Market)