



ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ?





Основные формы интернет-зависимости:

- *браузинг;*
- *интернет-покупки;*
- *использование социальных сетей;*
- *использование видеоигр;*
- *зависимость от электронной переписки;*
- *участие в маргинальных сообществах;*
- *пересылка своих фотографий в мессенджерах.*



Причины возникновения зависимости:

- 1** Имеется когнитивно-поведенческая дезадаптация.
- 2** Человек чувствует себя уязвимым, ищет защиты.
- 3** Возникает иллюзия, что в Сети становится хорошо.
- 4** Возникает иллюзия, что хорошо **только** в Сети.



Интернет-зависимость —

группа патологических состояний, так называемых нехимических **поведенческих аддикций**, при которых зависимость формируется от тех видов поведения, которые обычный пользователь осуществляет в Интернете.

2000-е

время появления понятия «интернет-зависимость»

Сначала считалось, что это однородное понятие, затем выделили **несколько форм** интернет-зависимости.

На сегодняшний день некоторые из этих форм уже приобрели статус самостоятельной патологии.





Почему от Интернета легко получить зависимость?

Огромное количество информации:

всемирная паутина, блоги, вики-проекты, группы новостей, радио, телевидение.

Общение с людьми, имеющими схожие взгляды:

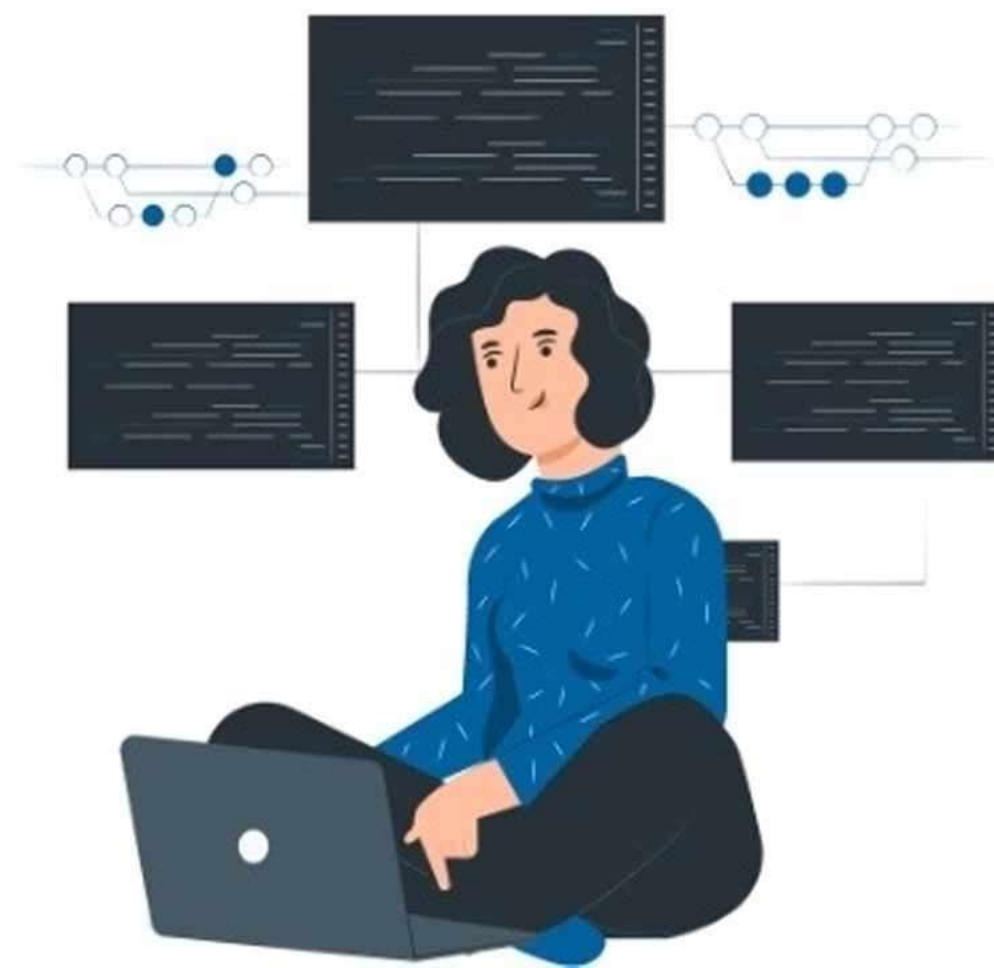
службы знакомств, социальные сети, электронная почта, мессенджеры, чаты, стримы, трансляции, телефон, видео.

Возможность зарабатывать и тратить деньги:

магазины, рекламные блоки, аукционы, платежные системы, криптовалюты, трейдинг.

Возможность проводить время:

файлообменные сети, поисковые системы, видеоигры, сетевые игры.





Особенности личности, склонной к зависимости (в том числе от Интернета):

- любовь к риску;
- импульсивность;
- поиск новых впечатлений;
- желание нравиться;
- желание доминировать;
- гедонизм;
- высокий уровень тревоги, требующий разрядки.

