**Правда это или нет? – Интернет приносит вред?**

Интернет зависимость –(или интернет аддикция) – навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, а также проведение большого количества времени в сети.

Психиатр Айвен Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

* Использование интернета вызывает болезненное негативное стрессовой состояние или дистресс;
* Использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу (социальная дезадаптация).

Тем не менее отмечено и позитивное влияние интернета на психическое здоровье. Американские исследователи обнаружили, что пользование интернетом улучшает деятельность мозга у людей среднего и пожилого возраста, благодаря стимуляции мозговых центров, ответственных за принятие решений и сложные рассуждения.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире. Несмотря на то, что в России инетрнет-зависимость не считается проблемой, она принимается в расчет во многих странах как болезнь.

Например в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

В Китае в 2008г. Стали открывать клиники по лечению интернет-зависимости, однако в них используют строевую подготовку и электрошок, а также отмечают изуверские методы лечения, иногда приводившие к смерти пациентов-подростков.

В 2009г. Появляется первая лечебница, занимающаяся исцелением интернет-зависимости в США.

Основные 6 типов интернет-зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка) – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объемные переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети.
3. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет магазинах или постоянные участия в интернет аукционах.
5. Пристрастие к просмотру фильмов через интернет.
6. Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Саамы простой и доступный способ решения зависимости – это приобретение другой зависимости. Ведение здорового образа жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.