Ведь это так просто!

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ДЛЯ НЕСПЕЦИАЛИСТОВ



Научитесь:

- **распознавать признаки коварного недуга**
- **бороться с интернет-зависимостью у детей**
- **осуществлять профилактику**

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Интернет-зависимость - патологическое состояние, психическое расстройство, относящееся к группе нехимических зависимостей. Оно не вызывается психоактивным веществом (ПАВ) (таким, как алкоголь или наркотики), а представляет собой зависимость от определенных видов поведения, набора действий, характерных для пользователей интернета. Это роднит его с группой психических расстройств, связанных с употреблением ПАВ (F10-F19 по МКБ-10) и с группой расстройств привычек и влечений (F63 по МКБ-10). Собственной диагностической рубрики в МКБ-10 интернет-зависимость не имеет. В 2018 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) включила в одиннадцатый перечень Международной классификации болезней (МКБ-11) новое аддиктивное расстройство – игровое расстройство (6C51 Gaming disorder), которое, вероятно, должно рассматриваться в качестве одной из форм интернет-зависимости в части зависимости от сетевых игр.

ДРУГИЕ ФОРМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- зависимость от просмотра web-страниц (броузинга)
- зависимость от социальных сетей
- зависимость от электронной переписки
- зависимость от online-порнографии
- зависимость от покупок в интернет...

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



С 1998 года, когда интернет-зависимость была впервые описана, создано несколько теорий ее возникновения. Наиболее убедительной является интегративная теория, опирающаяся на данные о стрессорном воздействии психоактивного поведения, приводящем к синтезу в головном мозге веществ, действующих подобно наркотикам группы опиоидов (морфин, героин, метадон). Теория подтверждается успешным применением препаратов группы антагонистов опиоидных рецепторов для купирования острого влечения к действиям, совершаемым в интернет (налтрексон) и данными методов нейровизуализации (ПЭТ-КТ, ФМРТ), показавшими высокую степень сходства изменений в мозге у людей, имеющих зависимость от опиоидов, и у лиц, зависимых от интернет.



Хотите знать больше? Сканируйте QR- код!

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Для интернет-зависимости характерны все симптомы, составляющие синдром зависимости. Они аналогичны симптомам, наблюдаемым при наркоманиях и алкогольной зависимости. В МКБ-10 симптомы, характерные для любой зависимости, сформулированы следующим образом:

- сильное желание или чувство непреодолимой тяги к приему вещества (особому виду поведения)

- сниженная способность контролировать прием вещества (особый вид поведения)

- состояние отмены (абстинентный синдром), возникающее когда прием вещества (особый вид поведения) уменьшается или прекращается

- повышение толерантности (устойчивости, переносимости) к эффектам вещества (особого вида поведения), заключающееся в необходимости повышения дозы для достижения желаемых эффектов

- поглощенность употреблением вещества (особым видом поведения), которая проявляется в отказе от других важных форм наслаждения и интересов

- продолжающееся употребление вещества (повторение особых видов поведения) вопреки явным признакам вредных последствий

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

ЧЕМ ОПАСНА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Интернет-зависимость представляет исключительную опасность, особенно - для детей и подростков. Опасность заключается в ряде крайне негативных последствий, сопровождающих интернет-зависимость. Вот только некоторые из них:

- интернет-зависимость исключительно часто коморбидна (сочетается) депрессиям, тревожным расстройствам, расстройствам пищевого поведения, алкогольной и наркотической зависимостям

- интернет-зависимость сопровождается значительным ростом суицидального риска

- интернет-зависимость сопровождается тяжелыми проявлениями абстинентного синдрома, при возникновении которого возрастает риск самоповреждающего и суицидального поведения, противоправных действий

- интернет-зависимость ведет к стойким изменениям личности, приводящим в итоге к социальной изоляции, утрате интересов, снижению успеваемости у детей, работоспособности у взрослых



Хотите знать больше? Сканируйте QR- коды!

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Интернет-зависимость может диагностировать только врач-психиатр (врач-психотерапевт, врач-психиатр--нарколог). Другие специалисты могут лишь предполагать ее формирование, они должны направлять пациента к профильным специалистам для диагностики и лечения. Диагноз ставится по совокупности клинических критериев, основные из которых - изложенные выше симптомы, составляющие синдром зависимости. Созданы шкалы, позволяющие проводить предварительное, в том числе, массовое тестирование на наличие интернет-зависимости, но полученные при тестировании данные должны быть оценены врачом при личном осмотре.



Хотите проверить своего ребенка? Сканируйте QR- код! Помните, тестирование - не шутка! Отнеситесь к нему серьезно!

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

КАК ЛЕЧАТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Интернет-зависимость может лечить только врач-психиатр (врач-психотерапевт, врач-психиатр--нарколог). Другие специалисты (в частности, психологи) могут работать с интернет-зависимыми лишь под руководством врача! Лечение интернет-зависимости преимущественно психотерапевтическое, но в ряде случаев показано назначение психофармакологических препаратов. Сегодня нет единой, международно признанной тактики лечения интернет-зависимости. Многие аспекты терапии непосредственно связаны с опытом врача и особенностями личности и характером проявлений зависимого поведения у его пациентов.

Из препаратов, разрешенных для использования в России (в том числе - детям) наибольшее распространение получили антидепрессанты группы СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина) и противоэпилептический препарат карбамазепин.

Среди эффективных психотерапевтических методов лидируют когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и аутогенная тренировка (АТ) с рядом дополнительных техник (полимодальная психотерапия). Лечение длится, как правило, не менее полугода. В России нет ни одного медицинского учреждения, специализирующегося на лечении интернет-зависимости, а в большинстве психиатрических и наркологических клиник нет условий для лечения столь специфической группы пациентов.

ДЕТСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



Есть основания полагать, что развитие интернет--зависимости можно успешно предотвратить. Для этого следует предпринять (в масштабах всей России) ряд последовательных действий, в том числе:

- проводить постоянную, систематическую, комплексную разъяснительную работу с населением, в особенности - с родителями детей и подростков, вести ее через СМИ

- проводить обучение специалистов, включая врачей и педагогов, психологов методам профилактики интернет-зависимости, включая профилактические тренинговые программы для школьников

- создать на базе лечебно-профилактических учреждений кабинеты ранней диагностики и профилактики интернет--зависимости, осуществлять на их базе групповую психотерапевтическую работу

- ограничить, в том числе на законодательном уровне, использование детьми до 10-12 лет мобильных устройств, позволяющих пользоваться интернетом, обеспечить на всех мобильных устройствах и компьютерах использование функций родительского контроля

- ввести в школах специальный предмет, посвященный цифровой безопасности, включить соответствующие темы в учебный план ОБЖ

- не допускать детей к участию в программах (обучающих, соревновательных) так называемого «кибер-спорта»

- исключить создание детьми до 10-12 лет аккаунтов в социальных сетях