

*Шеметовец Т. Н., Сарапина Е. П.*  
**ИНТЕРНЕТ - АДДИКЦИЯ – СОВРЕМЕННАЯ ПРОБЛЕМА  
МОЛОДЕЖИ**

*Научный руководитель ст. преп. Павлов А. В.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Возрастающая компьютеризация и интернетизация современного общества привели к появлению новой психологической зависимости – Интернет-аддикции. Зависимость – это особый путь жизни: бегство от дискомфорта действительности и погружение в «идеальную реальность», которая вначале привлекает получением удовольствия и наслаждения, но быстро поглощает всю жизнь человека, заставляя страдать как самого себя так и окружающих его людей.

По большому счету, все мы от чего-то зависимы. С позиции существ, живущих на земле, мы зависимы от силы гравитации, определенного климата, наличия кислорода, воды, еды и так далее. С социальной точки зрения, мы зависим от общественных отношений. К приемлемым обществом формам аддикции относят: духовные практики, медитацию, влюбленность, творчество, трудоголизм, экстремальный спорт. В тоже время существует и другой вид зависимости - патологическая, которая ограничивает нашу свободу и негативно влияет на здоровье. Она проявляется в том случае, когда человек настолько поглощен удовлетворением какой – либо своей потребности или переживанием конкретного состояния, что не может и не хочет больше ни чем заниматься, несмотря на то, что от излишних переживаний испытывает определенный дискомфорт. При этом, за «погружение» в такое состояние он готов расплачиваться как деньгами, так и негативными социально-психологическими последствиями. Иными словами, аддикция подавляет волевые усилия человека и постепенно начинает управлять его жизнью, поглощая время, силы и эмоции. В этом состоит отличие между увлечением и зависимостью, последняя мешает жить самому человеку и его ближайшему окружению.

Проблема выявления и профилактики Интернет - аддикции весьма актуальна на данный момент, так как чрезмерное пристрастие к компьютеру разрушающе воздействует на психику человека, снижает работоспособность. Особенно важно решение этой проблемы во время подросткового периода жизни, когда Интернет-зависимость начинает только зарождаться.