

ДУМАЕТЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ  
«РАСКРАСЯТ» ЖИЗНЬ ВАШИМ ДЕТЯМ?

## Виды, признаки, диагностика, лечение, профилактика интернет зависимости

Заведующий детским отделением БУЗ ВО «ВО ПНД №1», врач психиатр высшей категории, руководитель АНО «Центр информационной безопасности в сети Интернет «Защита»»

Юрий Афанасьев



Цифровой **аутизм**

Цифровое **слабоумие**

Фейсбук **депрессия**

Номо**фобия**

**Фантомный** звонок

Нехимические виды **зависимости**

Цифровая зависимость

Информационная зависимость

IT зависимость

Технозависимость

Социальные болезни личности

Социально приемлемые зависимости

Интернет зависимость

Экранные зависимости

По данным обследования по старым критериям  
80% людей зависимы!!!





# Дежа вю?



# Проверим память?



# Зависимость в структуре страхов родителей



Секстинг

Овершеринг

Кибербуллинг

Секты

Наркотики

Вписки

Педофилы

Источник: Лаборатория Касперского

**СТРАХИ** – не нравятся круг  
общения, посты и репосты,  
Паблики, на которые подписан  
ребенок

Порнография

Суицид

Агрессия, жестокость, насилие

Информация не по возрасту

Мошенничество, вымогательство

Религиозные секты

Фейки

Опасные знакомства

Наркотики

Зависимость

Источник: Институт исследования  
интернета





# Пять типов Интернет-аддикции (Young, 1998)



**Компьютерная зависимость** (computer addiction): обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности).

**Компульсивные навигаторы сети** (net compulsions): компульсивная навигация по WWW, поиск в удаленных базах данных.

**Перегруженные информацией** (information overload): патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, он-лайновым аукционам или электронным покупкам.

**Кибер-коммуникативная зависимость** (cyber-relational addiction): Зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными.

**Кибер-сексуальная зависимость** (cybersexual addiction): зависимость от «киберсекса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».



# Интернет зависимость



Компьютерная зависимость  
Гаджет зависимость  
Игровая от он-лайн шутеров

Вэб серфинг

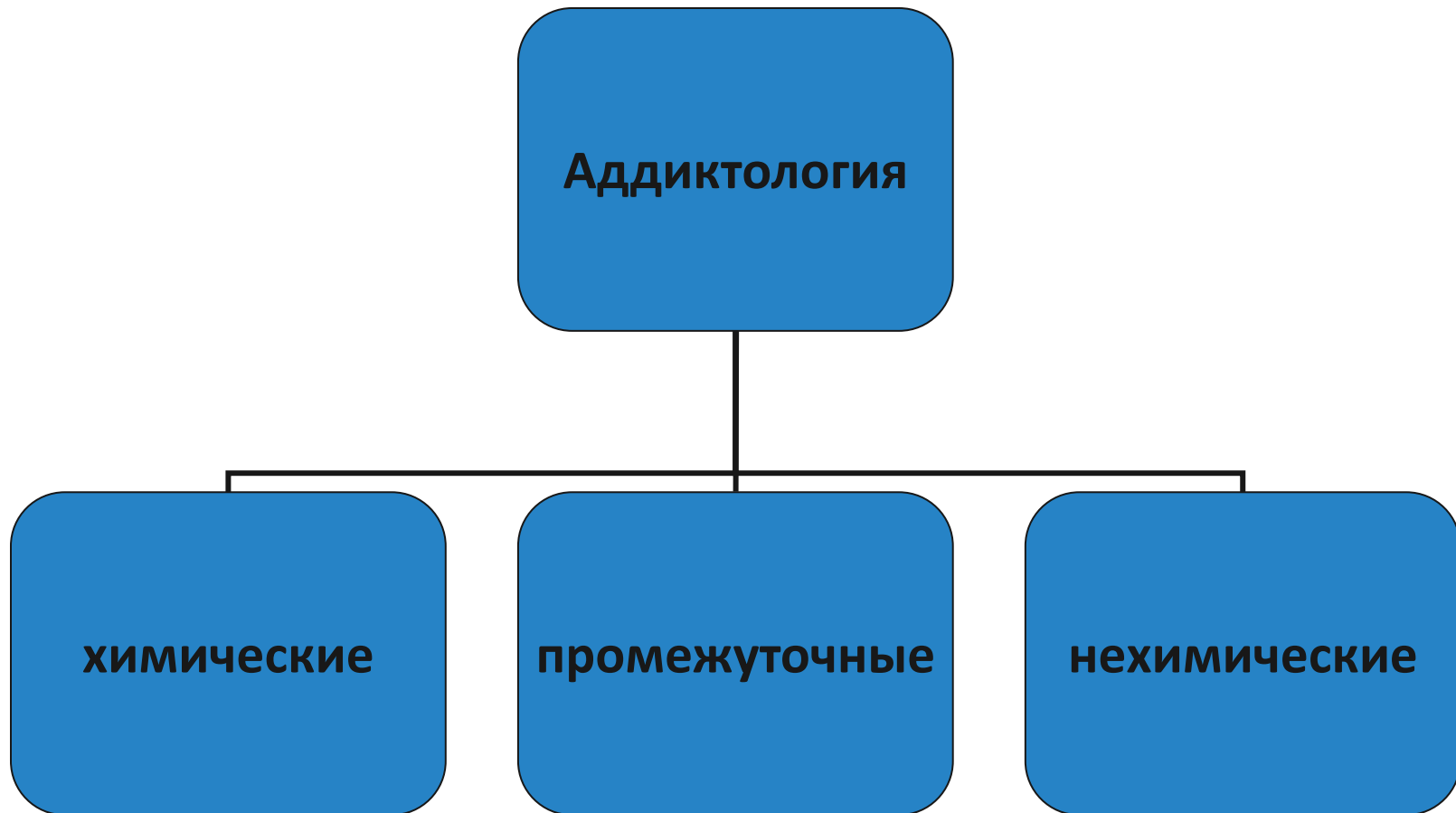
Виртуальный шопинг  
Он лайн казино

Зависимость от социальных  
сетей, мессенджеров

Зависимость от просмотра  
сексуального контента

# Аддиктология

## наука о зависимом поведении



# Нехимические виды зависимости



- зависимость рассматривать, как медицинское проявление
- в основе формирования стадийности, то есть рассматривать процесс, а не состояние «здесь и сейчас»
- качественные и количественные параметры зависимости
- роль ДРО и наследственности
- личность зависимого человека

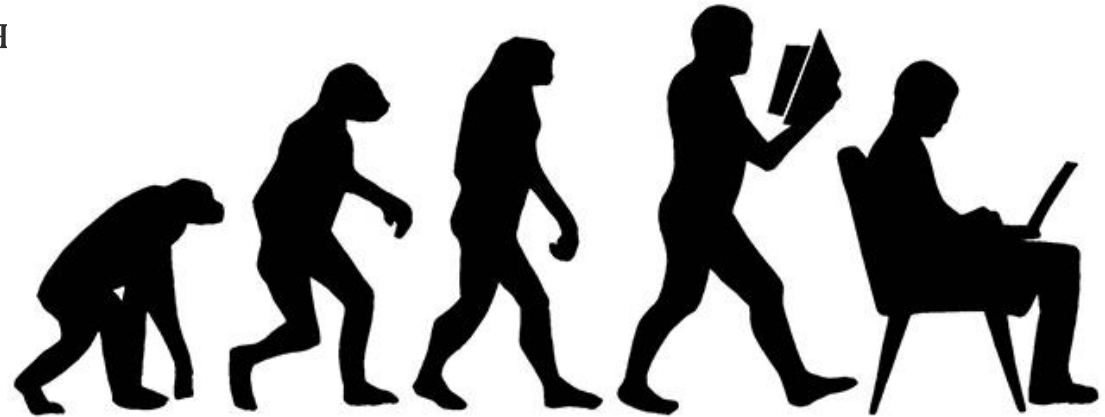




# Зависимость - это болезнь



- этиология (причины)
- патогенез (механизмы развития)
- клиника (проявления)
- диагностика
- лечение
- реабилитация
- профилактика



Принцип стадийности

# Количество или качество



«Для детей от 5 до 6 лет время использования интернета до одного часа в день, для школьников (7—11 лет — от одного до трех часов в день, для младших подростков (12—13 лет) — от трех до пяти часов», — сообщает газета [«Коммерсант»](#) со ссылкой на авторов исследования.

Сколько раз в день Вы заходите в интернет?

Как часто Вы пользуетесь компьютером?

Есть ли у Ваших устройств выход в интернет?

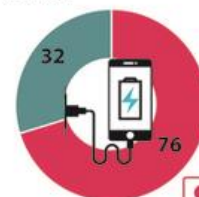
## Продолжительность работы за компьютером в день:

Возраст	Время
дошкольник за игрой	7–10 мин
8–10 лет	45 мин
11–13 лет	90 мин
14–16 лет	135 мин
взрослый	6 часов

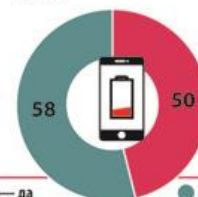
## Результаты анкетирования учеников школы №43 города Братска

Приведено количество ответивших

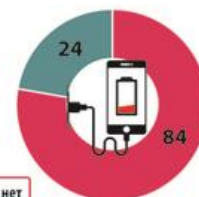
Вы берете с собой телефон повсюду (в туалет, ванную, постель)?



Если ли у вас желание держать телефон в руках, не убирать его в сумку?



Если вы забыли телефон дома, вы испытываете дискомфорт?



Сколько времени занимает у вас работа с гаджетом?



Какое количество времени вы можете обходиться без телефона или гаджета?



# Количество - физические симптомы, тело



синдром карпального канала  
(туннельное поражение нервных  
стволов руки, связанное с  
длительным перенапряжением  
мышц)

-сухость в глазах

-головные боли по типу мигрени

-боли в спине

-нерегулярное питание, пропуск  
приемов пищи

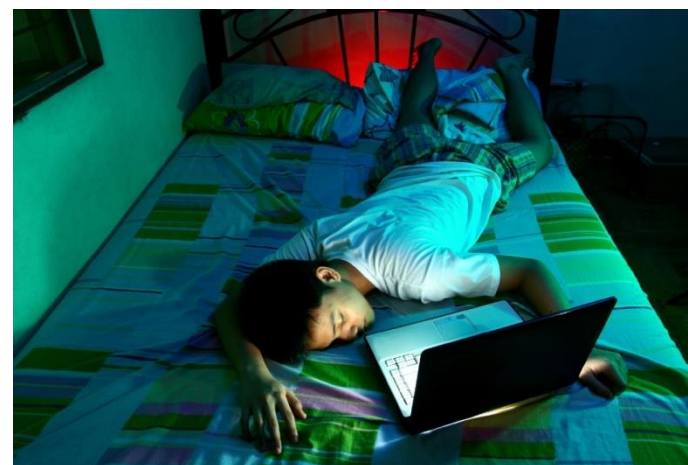
-пренебрежение личной гигиеной

-расстройства сна, изменение  
режима сна.





# Количество - физические симптомы



# Качество - психические симптомы, голова



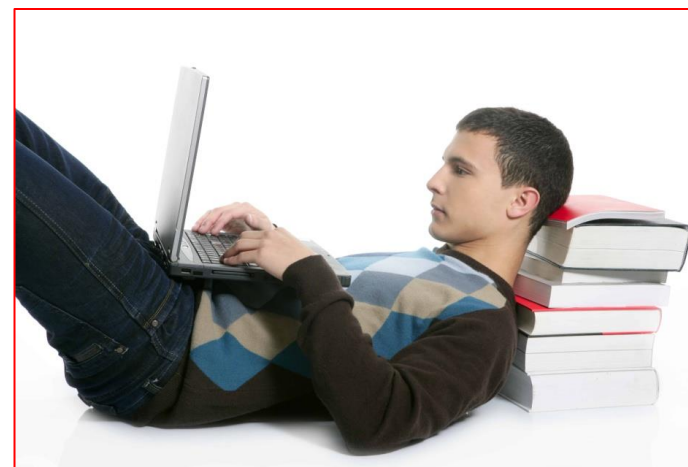
- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- невозможность остановиться
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- пренебрежение семьей и друзьями
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности
- проблемы с работой или учебой!



# Качество - психические симптомы



АНО "ЗАЩИТА"  
VK.COM/NXZ\_35





# Лживость – основное чувство аддикта



Три уровня обмана(Вилсон-Шейф, Фассел)

**обман самого себя** – разрыв контакта с действительностью и своими потребностями

**обман своего ближайшего окружения** - провокация нечестности внутри семейной и школьной систем

**обман мира в целом** - произведение ложного впечатления на окружающих



## Дошкольники



## Школьники





**ЗАВИСИМОСТЬ** – (от английского привычка, склонность) навязчивая потребность совершать определенные действия, несмотря на **неблагоприятные** последствия медицинского, психологического, социального характера.

1. Значимость
2. Изменение настроения
3. Толерантность
4. Синдром отмены
5. Конфликтность
6. Рецидив

**Хóбби** или увлечение, — вид человеческой деятельности, некое занятие, которым занимаются на **досуге**, для наслаждения.

**Свободное время** (досуг) — время, которое остаётся после выполнения обязательных дел.

**Привычка** — сложившийся способ поведения, осуществление которого в **определённой** ситуации приобретает для индивида характер потребности, которые «побуждают совершать какие нибудь действия, поступки».

## СОЦИАЛЬНАЯ **ДЕЗ**АДАПТАЦИЯ

показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биосоциальные функции:

- **не**адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма
- **не**адекватная система отношений и общения с окружающими
- **не**гибкость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других





# Правильные вопросы



Здравствуйте, Юрий Валентинович! Извините, что беспокою в такой час, мне Вас посоветовали... Ситуация в общении с ребенком сложная, боюсь доведет до беды... Подскажите пожалуйста, как к вам можно записаться на прием с 9-летним ребенком? Нужна помощь психиатра (ред.)

**Юрий 9:55** доброго дня. в чем проблема с ребенком?

**Алёна 10:34** Ребенок крадет деньги, и просто идет тратить с друзьями... я разговаривала уже не раз с ним, не знаю как себя вести и как ему еще объяснить, что так делать нельзя ((( (ред.)

**Юрий 13:46** Два вопроса. Где отец ребенка? И при чем тут психиатр?

**Алёна 13:58** 1. С отцом ребенка в разводе...  
2. Так проконсультировать меня, как себя вести и пообщаться с ребенком... Или я неправильно обратилась( не понимая ситуации (

**Юрий 14:03**

психиатр занимается болезнями, воровство это не болезнь. Ситуация знакома. Вы для ребенка не являетесь авторитетом, поэтому он вас и не слышит или понимает, что вы ему ничего не сделаете, не накажите, а значит можно делать что хочешь. Нужен внешний мужской авторитет (знакомый, тренер, учитель). Мой вам совет. Предупредите, что если еще раз будет воровство, а это преступление, не важно у кого украл, то вы обратитесь в полицию. Если украдет после этого сводите его в отделение полиции, предварительно переговорив с вашим инспектором по делам несовершеннолетних. Обычно одной экскурсии достаточно для понимания

-Суицид или суицидальная попытка?

-В каком состоянии ребенок?

-Какие внешние проявления попытки?

-Поставлены ли известность родители?

-Почему Вы решили, что это зависимость?

-Ходит ли ребенок в школу?

-Справляется ли с программой (3 госоценка)

- Подчиняется ли минимальным режимным требованиям дома?

# Пример переписки



1. Добрый день. Ваш контакт мне дали. Подскажите пожалуйста как помочь ребенку . Аниме с 12-13 лет подсадила элитная гимназия. Сейчас 16,5 лет , полностью зависимая! И уже далеко не детские мультики живут в сознании ребенка....

Мы из г Пермь. Спасибо

Юрий 11:20

доброе дня. а как вы определили, что это зависимость?

2. Елена 11:25

Так же как у наркоманов. Любыми способами там о том, и с теми. В итоге уже детская порнография в рисунках в соц сетях, изменение сознания, отрешение от близких, жестокость, с учебой тоже все оч грусно.

Юрий 11:26 В школу ходит каждый день?

Елена 11:26 Ворует уже деньги , младших братьев избивает, меня матом в соц сетях, ну и по списку, еле поймали, 9 закончили еле еле

Юрий 11:27

Сейчас куда пойдёт?

Елена 11:27 В 10 отправляю, Ее одну из класса не рекомендовали, все учителя против

3.Юрий 11:29 Родной ребенок, не приёмный?

Юрий 11:29 Отец?

Елена 11:29 Отчим

Юрий 11:29 Где родной? Причина развода?

Елена 11:30 Отец разгульный гуляка, лентяй и тунеядец . Я вроде маленькая , а испытаний столько .., вот дочь вою ет со мной

4. Юрий 11:32

Это не зависимость однозначно. Это детские родительские отношения плюс наследственность. Работайте с психологом. Оценка интеллекта, профиль личности.

Елена 11:32 Она круглосуточно в переписке , пока не упадет, если не пишется то смотрит самые извращенные аниме

Поэтому и не учится

Там ей ра сказывают как надо извините гениталии рисовать, сосать, материться

Сколько я ей денег должна и тд, и какие классные педофилы, геи, лесбиянки

Юрий 11:35

я вам ответил. это не зависимость. это к психологу, мне Вам больше нечего добавить. На Ваш основной вопрос я ответил, остальное дистанционно не решается.

# Детско-родительские отношения

Не надо воспитывать детей, они все равно будут похожи на Вас



Воспитание по типу:

- потворствующая гиперопека
- доминирующая гиперопека
- эмоциональное отвержение
- гипопротекция

На уровень агрессии в игре:

- непоследовательность отца
- автономность отца
- директивность отца



# Личность аддикта



Многолетний опыт психотерапевтической работы с интернет-зависимыми пациентами позволил выделить основные черты:

- дефицитарная психика с хронической неудовлетворенностью собой;
- низкая самооценка;
- инфантильность;
- эгоцентризм;
- недостаточная ответственность;
- низкая общительность в повседневной жизни;
- предпочтение в Интернете сервисов, связанных с общением;
- склонность к аффективным колебаниям



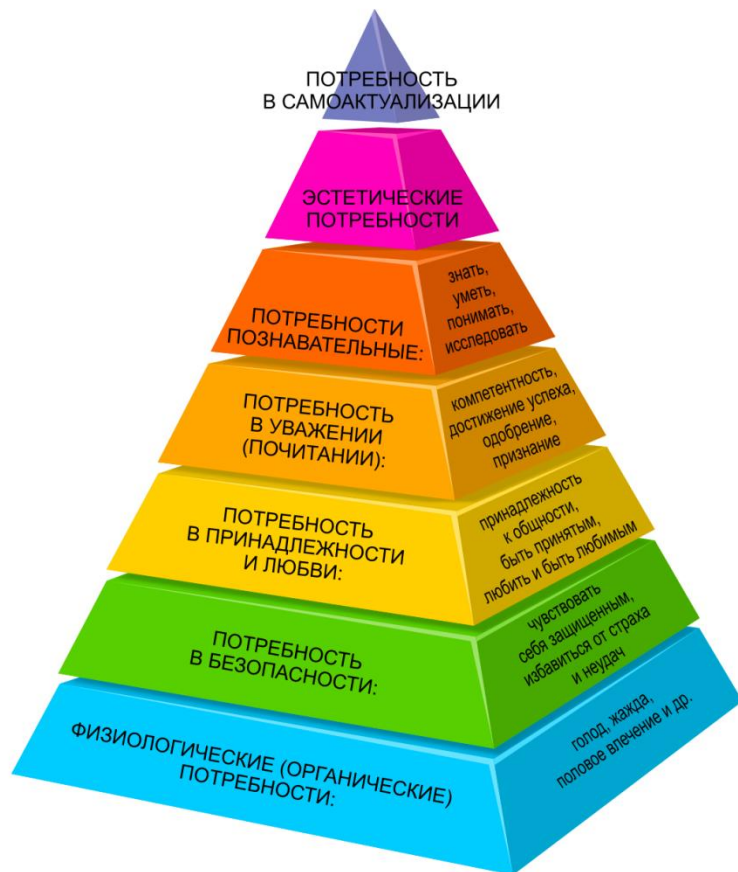
# Интернет мотивация зависимости: быть кем угодно и найти любую информацию



В основе лежит два варианта - избежать боли (т.е. уйти от проблем и их решения) и получить удовольствие.

- сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;
- возможность анонимных социальных интеракций;
- возможность реализовать представления и фантазии с обратной связью, включая различные варианты идентичности, социальных ролей;
- вуайеристический аспект;
- уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;
- расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность приобрести определенный социальный статус;
- неограниченный доступ к информации.

# В Интернете может своеобразным образом удовлетворяться значительная часть потребностей Человека



- самоактуализация (за счёт возможности осуществлять самопрезентации и получать актуальную обратную связь).
- уважение (со стороны других участников виртуального сообщества);
- принадлежность (к значимой группе); любовь (виртуальные романы)
- безопасность (анонимность);
- физиологические (киберсекс);

# Теории возникновения игровой зависимости



АНО "ЗАЩИТА"  
VK.COM/NXZ\_35

Когнитивно-поведенческая модель  
Синдромальная модель  
Компонентная модель  
Нейропсихологическая модель  
Модель личностной  
когнитивно-аффективной обусловленной  
реализации



# Лечение начинается с осознания зависимости



АНО "ЗАЩИТА"  
VK.COM/NXZ\_35





# Лечение и реабилитация



# Диагностика



-Тест - опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми.

Гришина А. В.

-Разработка русскоязычной версии опросника проблемного

использования социальных сетей

Сирота Н.А., Московченко Д.В.,

Ялтонский В.М., Ялтонская А.В.

-Тест интернет-зависимости Янг К.

-Способ скрининговой диагностики компьютерной

зависимости Юрьевой Л. Н.,

Большот Т. Ю.

А Ваш ребенок уже зависим от смартфона? Протестируй его немедленно! [НАЧАТЬ](#)

DrLev.ru | О себе | Моя работа | Лечение | Библиотека | Дневник | Контакты

**Будьте здоровы!**  
Здравствуйте! Или просто: «Будьте здоровы!» Наверно, так уместнее всего приветствовать гостя, если сам ты — врач. А поскольку в гости к врачу заходят, как правило, не из праздного любопытства, осмелюсь предположить, что Вы, мой уважаемый гость, прочтя эти строки, посвятите некоторое время тому, чтобы стать моим собеседником.  
А пока разрешите представиться: Лев Олегович Пережогин, врач-психотерапевт. Точнее, все-таки, детский врач, детский психотерапевт. И еще, разумеется, врач-психиатр, психопатолог

**ПРАВДА**  
**Новости**  
**Расписание моего приема в октябре 2020 года**  
**2020-10-05**  
Объявление  
[Подробнее >>](#)  
**Международная практика использования профилактических программ, направленных на снижение кибернасилия в школьной среде**  
**2020-09-14**  
Моя статья в РОССИЙСКОМ ПСИХИАТРИЧЕСКОМ ЖУРНАЛЕ  
[Подробнее >>](#)  
**Новости нашего канала Youtube сентябрь 2020**

# Профилактическая работа



Первичная профилактика – широкая информирование.

Вторичная профилактика – работа с группами риска.

Третичная профилактика(реабилитация) –предотвращение рецидивов.

Универсальная профилактика направлена на предупреждение возникновения

Селективная профилактика носит избирательный характер и ориентирована на лиц, входящих в группы риска.

**Антикризисная профилактика** направлена на предупреждение дальнейшего развития процесса.

Индикативная профилактика направлена на предупреждение рецидивов и повторных действий.

# Профилактическая работа



Работа должна выстраиваться на межведомственном уровне, при участии специалистов медицины, психологии, социологии

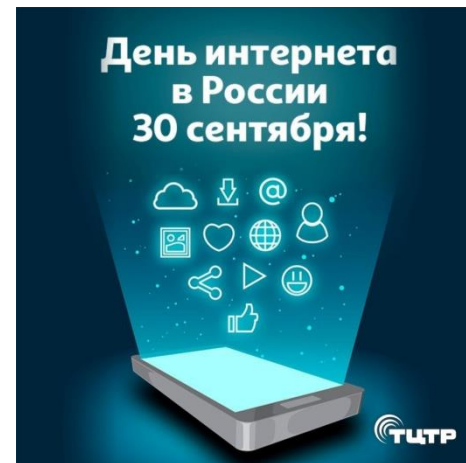
Основная целевая группа в школе это родители и учителя

Профилактика не должна превращаться в пропаганду

Задача педагога: увидеть тревожные сигналы и убедить родителей обратиться на консультацию к специалисту



# Профилактическая работа, ресурсы



Фонд развития интернета

<http://www.fid.su/>

Интернет журнал «Киберпсихология»

<http://cyberpsy.ru/>

Профилактика нехимических видов зависимости

[https://vk.com/nxz\\_35](https://vk.com/nxz_35)

# Наиболее актуальные темы для экспертных сочетаний с участием врачей

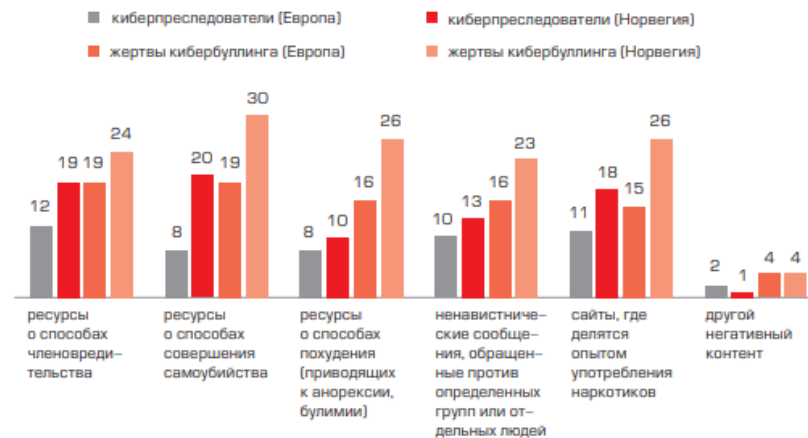


# Кибербуллинг без врача???



АНО "ЗАЩИТА"  
VK.COM/NXZ\_35

Опыт посещения/использования киберпреследователями и жертвами кибербуллинга ресурсов, содержащих ненавистнический контент, или контент, пропагандирующий опасное или вредное для здоровья поведение (2010, %, европейские и норвежские данные, 11–16 лет)



Способы членовредительства (селфи-харм)

- 19% и 24 %

Совершение самоубийства

- 19% и 30 %

Способы похудения (анорексия, булимия)

-16% и 26%

Ненависть любого характера

- 16% и 23%

Наркотики

- 15% и 26%

## ПОСЛЕДСТВИЯ КИБЕРБУЛЛИНГА

- 58%** взрослых были вынуждены вмешаться, чтобы помочь ребенку
- 13%** виртуальных конфликтов переросли в реальные
- 7%** пострадавших получили настоящую тяжелую психологическую травму, что длительное время переживали случившееся
- 26%** родители узнали об инцидентах кибербуллинга намного позже того, как они случились

\* Исследование проведено аналитическим агентством B2B Integrational специально для «Лаборатории Касперского» летом 2014 года. В ходе исследования было опрошено 11135 респондентов – домашних пользователей в возрасте 16+, проживающих в странах Латинской и Северной Америки, Ближнего Востока, Азии, Африки, Европы и России в частности.

© 1997-2015 ЗАО «Лаборатория Касперского»



# Команда проекта «Дети без конфликтов»





# Спасибо за внимание!!!

**Контакты:** Автономная некоммерческая организация «Центр информационной безопасности в сети Интернет «Защита»»

Вологодская область, г. Череповец, тел. 89212529475

E-MAIL **afanas1358@mail.ru**

Группа ВК: Профилактика нехимических видов зависимости (**vk.com/nxz\_35**)

Группа Фейсбук: Профилактика нехимических видов зависимости  
(**www.facebook.com/nxz35/**)