**Влияние Интернета на психику человека**

Высшие учебные заведения и школы уже сегодня имеют бесплатный выход в Интернет, практически в любом мало-мальски успевающем предприятии или учреждении, имеется выход в компьютерную мировую “паутину”. И чем раньше мы подключимся к этой мировой технологии (вскочим на подножку уходящего поезда), тем быстрее впишемся в мировую экономику. Мгновенное получение любой информации с любого конца земного шара – вот основное достоинство Интернет. А информация – одно из самых дорогих удовольствий на сегодняшний день и на перспективу.

 Уже сегодня не выходя из дома можно заказать по Интернет любой товар с любого конца земли, совершить сделку, провести конференцию, посмотреть кино или концерт, почитать интересный журнал или газету, поиграть в интересную игру, пообщаться с друзьями, получить консультацию у врача, получить образование или пройти дополнительное обучение, и многое другое, о чем мы даже сегодня и не подозреваем. Интернет вскоре перевернет всю нашу жизнь.

Но, не смотря на очевидную пользу у Интернета, как и у всего, имеются две стороны – положительная, о которой мы уже немного сказали и отрицательная. Сегодня Интернет для человека, как новая игрушка и с ним он может заниматься часами. Заменяя прямое человеческое общение, общением через компьютер, человек постепенно замыкается в своем мирке из 4-х стен, отдаляясь от живого мира. Объемные компьютерные игры становятся все напряженнее, интереснее и продолжительнее по времени, затягивая в свой бесконечный водоворот. Интернет – как форма компьютерной наркомании.

**Какие самые частые психологические заболевания встречаются у Интернет-пользователей, какие последствия они вызывают?**

Наиболее распространенные расстройства - это аффективные расстройства, депрессия, аддикция (патологическая зависимость), социальная дезадаптация и др.
Главным образом, зависимость от современных компьютерных технологий выражается в двух основных формах: Интернет-зависимость (Интернет-аддикция) и чрезмерная увлеченность компьютерными играми.

**M. Орзак (1996) выделяет следующие психологические симптомы Интернет-зависимости:**
- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

**Тот же автор предлагает перечень физических симптомов Интернет-зависимости:**- 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;
- расстройства сна, изменение режима сна;
- пренебрежение личной гигиеной.

Человек часами проводит время за экраном, находясь в постоянном напряжении, нарушая естественный ритм своей жизни. У программистов работающих с Интернет страдают пальцы рук (развивается артрит), в постоянном напряжении находится шея и мышцы спины, из-за несовершенства мониторов и длительной работы утомляется зрение. Постоянное электромагнитное излучение идущее от компьютера, так же вредно влияет на здоровье. Но всё это, издержки производства. Если придерживаться определенных правил работы с Интернет (компьютером), то можно избежать многих отрицательных влияний.

**По подсчетам ученых, школьники 18 часов в сутки находятся в состоянии полной или относительной неподвижности**, т. е. сидят или лежат. Следовательно, на активную мышечную деятельность, в том числе и на игры, занятия физической культурой, остается лишь 6 часов в сутки. Но и эти 6 часов (при их максимальном и рациональном использовании) могут принести большую пользу здоровью

**Что же делают старшеклассники в оставшееся время?**

Оказывается, далеко не все из них проводят его в движении. Чаще после длинного и утомительного рабочего дня подростки располагаются в удобных креслах и смотрят телевизионные передачи. Причем 37,3 процента из них ежедневно проводят у телевизора 1,5 часа, 19,4 процента — 2 часа, 7,2 процента — более 3 часов. Нетрудно подсчитать, что при таком режиме у ребят не остается времени на занятия спортом, физической культурой, а обязательные по программе уроки физкультуры лишь незначительно компенсируют гиподинамию.

**Вывод:** таким образом, можно сделать вывод, что Интернет-зависимость является одним из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих определенный преморбидный фон (т.е. личностные особенности, способствующие формированию собственно аддиктивной личности, либо аддиктивной реализации с помощью Интернет у уже сформировавшегося аддикта). Вряд ли стоит ожидать широкого распространения Интернет-зависимости, о котором нас предупреждали СМИ, учитывая данные об этиологии и эпидемиологии данного расстройства, однако такие пациенты уже существуют "здесь и сейчас" и с течением времени меньше их не станет.