

ИНТЕРНЕТ-НЕЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕМИРНАЯ ПАУТИНА НЕ ОТПУСКАЕТ РЕБЁНКА



«Да отвлекись ты уже от своего компьютера и телефона»! Знакомо? Наверное, каждый из нас делал ребёнку подобные замечания. И какой результат? Скорее всего, в ответ ребёнок буркнет что-то вроде «сейчас» и продолжит своё занятие. Что же делать в подобных случаях, как вернуть ребёнка в реальный мир?

К сожалению, компьютеры прочно заняли одно из важных мест в нашей жизни. Количество поступающей информации растёт в геометрической прогрессии. Дети увлечены просмотром огромного количества мультфильмов. Становясь взрослее, наши дочери и сыновья начинают вести соцсети, играть в разнообразные игры и постепенно «переезжают» в виртуальную реальность. Мы, как родители, конечно же, стараемся вернуть детей в обычную жизнь, но не всегда получается сделать это так быстро, как хотелось бы.

По мнению врачей, тревогу надо объявлять уже тогда, когда время, проведённое детьми за компьютером, становится важнее времени, проведённого в реальной жизни. Это уже болезнь, точнее говоря – зависимость, которая влияет на человека как и любая другая – алкогольная, наркотическая... ряд можете продолжить сами. Симптомы и последствия принципиально не отличаются. Есть несложный тест, благодаря которому можно понять, есть ли повод беспокоиться о том, что у вас или у вашего подростка появилась зависимость от гаджета или интернета.

Итак, определите время, которое ребёнок будет проводить в Сети. Допустим, час в день. И проверьте, насколько спокойно ваш сын или дочь завершают работу с гаджетами в условленное время. Какой результат? А было желание «посмотреть соцсети ещё» или пройти ещё уровень в игре? Если нет – примите наши поздравления, всё хорошо и никакой зависимости нет. Если же просьба закончить работу с компьютером получила негативный отклик, то пора принимать меры и начинать бой с зависимостью. И чем раньше его начать, тем выше шансы быстро вернуть ребёнку самое важное – здоровье. О том, как это сделать, мы поговорили с доктором медицинских наук, врачом-психотерапевтом **Львом Олеговичем Пережогиним**.

Лев Олегович, что же такое зависимость от интернета, от компьютера или прочих устройств?

Сейчас во всём мире нет критериев, определяющих, что такое интернет-зависимость. Поэтому каждый врач действует на свой страх и риск. Дело в том, что формы этого типа зависимостей развиваются раньше, чем их успевают исследовать. Например, когда я начинал работать с этой темой – это было в 2000-х годах – была компьютерная зависимость, потом появились онлайн-игры, затем покупки, затем – соцсети... То есть, интернет-зависимость развивается параллельно с технологиями.

Как поймать тот момент, когда просто забава перерастает в зависимость? Где та грань, которая разделяет здоровье и болезнь?

Как только появляется: «Ой, да ладно, ещё полчаса», а это перерастает в час, два и более, то уже процесс пошёл, маховик запущен. За этой стадией, если ничего не делать, неизбежно придёт более тяжёлая степень зависимости.

Если мама или папа договорились с сыном или дочкой, что на игру отводится час и затем надо отдать взрослому гаджет, время прошло, а подросток не может оторваться, то это признаки зависимости и повод обратиться к врачу.

Основная ошибка родителей в том, что они обращаются за помощью к специалисту тогда, когда зависимость уже очевидна. То есть, когда уже есть абстиненция (она же «синдром отмены»). Процесс, когда у человека возникают негативные и неадекватные реакции из-за прекращения употребления алкоголя или иных веществ. В нашем случае – из-за отсутствия «виртуальной реальности». Хотел бы отдельно подчеркнуть, что в среднем, первые признаки зависимости опережают абстиненцию на полтора года. Поэтому если родители увидели минимальный элемент неблагополучия – ребёнок не отдал вовремя смартфон или иной гаджет, то это повод принимать меры. То есть – идти к врачу.

Мне могут возразить, что подросток мог просто заиграться. Вот тут и я не соглашусь. Ребёнок уже с года может контролировать своё поведение. Да и родители должны следить за своим чадом. Если в его поведении что-то вас настораживает – неважно, что и как, но что-то настораживает, Вы обязаны обратиться к врачу.

Как родителям не допустить подобной проблемы?

Убеждён, что очень зря родители дают ребёнку планшет или другой гаджет, когда он сидит в коляске, или включают телевизор и ребёнок бесконтрольно смотрит всё, что там идёт. На мой взгляд, лучше всего вообще вручать ребёнку цифровую технику лет в 12–13. Тогда у него уже есть осознание того, зачем ему это устройство.

Особо хочу заметить такую вещь, как поощрение ребёнка играть во всевозможных турнирах за какие-то материальные подарки или же «прокачивать» персонажа, которого создал ребёнок. Например, «я подарю твоему персонажу защиту, если ты три дня будешь мыть посуду». Вот такую позицию родителей я считаю крайне неразумной. Конечно, вы получите результат здесь и сейчас. Но какой ценой? А главное, что вы будете поощрять в ребёнке? Какие качества? Не будет ли это усиливать зависимость вашего ребёнка от игры? Ответ очевиден. Да и вообще подобное поведение говорит о том, насколько в печальном состоянии находятся у нас знания родителей и насколько провалена нами, врачами, профилактическая работа.

Увы, есть случаи, когда степень зависимости у ребёнка уже очень велика. Он не отдаёт гаджет в условленный срок, родители на эмоциях отнимают этот самый гаджет, а ребёнок потом совершает попытку суицида. Вы же потом сами себе не простите, если попытка удастся. Поэтому только своевременное обращение к специалисту поможет вам вытащить сына или дочь из этой зависимости. Идеальный вариант, конечно, чтобы были центры по работе с нехимическими зависимостями, но, увы, в России пока таких центров нет.

Что же делать с зависимостью?

Итак, родители поняли, что их сын или дочь уже «живёт» в Сети. Тогда надо вместе с ребёнком пойти к психиатру. Он обследует пациента и даст заключение. Если есть абстинентный синдром, то назначают фармакотерапию, чтобы предупредить осложнения. Как правило, через 10–14 дней абстиненцию преодолевают.

Зарубежные и российские медикаментозные методы лечения диаметрально разнятся. Большинство препаратов, которые используются за рубежом, у нас запрещены. В России назначают антидепрессанты, блокаторы обратного захвата серотонина. Они разрешены с 6 лет. Конечно, у всякого лекарства есть побочные эффекты. Поэтому без врача назначать какие-либо препараты нельзя.

После фармакотерапии ребёнка передают психотерапевту, который, в свою очередь, собирает группу – в группе занятия эффективнее – и работает с ней месяца четыре. Это позволит достичь хорошего результата.

Кстати, психотерапия реализуется везде по-разному. В Японии, например, детей отвозят в психотерапевтические лагеря. Там работают врачи-психотерапевты. Средний срок такой смены – 20 дней. Эффективность составляет процентов 40.

В Китае есть аналогичная практика. Но там «живут» от нескольких месяцев до трёх лет. Ремиссии, со слов китайских коллег, достигает до 95%, но просто за счёт того, что срок нахождения очень большой. Там люди учатся, трудятся. Честно говоря, чем-то напоминают советские ЛТП (лечебно-трудовые профилактории)

Есть ещё когнитивно-поведенческая терапия. Но она отлично работает с подростками старшего возраста (лет 15–16). Когда человек сам приходит за помощью и готов выполнять задания психотерапевта.

Мне лично нравятся аутогенные тренировки. Они не ограничивают волю, они помогают не только что-то «запретить», но и добиться каких-то целей, они гармонизируют человека, расслабляют его. И отлично работают с детьми. А ещё они дают замечательный профилактический эффект.

Так почему возникает желание «посидеть за компьютером ещё»?

Любая зависимость определяется желанием «Хочу» и эффектом эйфории. Эдакого искусственного счастья. Без него не было бы и желания повторить, и, как следствие, не было бы зависимости. Это всё химия. Грубо говоря, мозг начинает вырабатывать синтетический опиат, и действует он точно так же, как героин и морфин. Поэтому изменения в мозге и в лимбической системе не случайно одинаковы как при химической зависимости извне, так и при зависимости от удовольствия от, допустим, игр в Сети. Поэтому человеку и требуется помощь специалиста уже при первых признаках зависимости.

Однако родители, как правило, обращаются за помощью тогда, когда зависимость уже очевидна, когда есть состояние абстиненции — при «отлучении» ребёнка от компьютера или смартфона у ребёнка случаются истерики, трясутся руки и так далее. Повторю, что первые признаки зависимости опережают абстиненцию в среднем на полтора года. То есть, родители опаздывают с обращением к врачу на полтора года жизни своего ребёнка.

А как Вы думаете, нет ли в «виртуальности» некоего ухода в более лёгкую реальность?

XXI век – не только век информационных технологий, это ещё и время, когда человек начал передавать свою жизнь – в прямом и переносном смысле – высоким технологиям. Мы всё чаще и чаще говорим о том, что не можем самостоятельно справиться с большим количеством сваливающихся на нас проблем. И единственная альтернатива – это системная государственная поддержка психического здоровья населения, просвещение родителей и поддержка в решении проблем. А для этого в шаговой

доступности должен быть грамотный, профессиональный врач. Ведь болезнь всегда легче предотвратить, чем её лечить. Это я вам как врач говорю.