Интернет-зависимость: болезнь или распущенность?

Психиатры бьют тревогу: в мире растет число людей с навязчивым стремлением пользоваться интернетом и проводить онлайн как можно больше времени, несмотря на негативные последствия.



> "Все мы слегка интернет-зависимые. Это очевидно по нашему поведению. В системе здравоохранения растет обеспокоенность по этому поводу, поскольку поведение влияет на здоровье", - заявила "Рейтер" американский психиатр Кимберли Янг (Kimberly Young). Мировой эксперт по пагубному пристрастию к интернету, она еще в 1995 году основала Центр интернет-зависимости и с тех занимается исследованиями в этой сфере.

По имеющимся данным, в США до восьми процентов жителей страны страдают интернет-зависимостью. Неудивительно, что все больше американцев обращаются к Кимберли Янг и ее коллегам, изучающим проблему навязчивой тяги к сети. Реагируя на спрос, центры психиатрической помощи во Флориде, Нью-Гемпшире, Пенсильвании и других штатах стали предлагать специализированные программы лечения цифровых форм зависимости.

Дэнни Риган (Danny Reagan) - один из тех, кто прошел такую реабилитацию. Когда Дэнни было 13, у него появились симптомы, которые врачи обычно связывают с наркоманией. Мальчик стал беспокойным и скрытным, отдалился от друзей, забросил бейсбол и бойскаутскую секцию, а потом перестал выполнять школьные задания и даже принимать душ.



На фото: Дэнни Риган, один из пациентов, прошедших программу реабилитации от интернет-

зависимости в клинике Lindner Center of Hope, штат Огайо.

Однако виной всему были не наркотики. Дэнни пристрастился к своим гаджетам: подсел на YouTube и компьютерные игры до такой степени, что потерял интерес ко всему другому.

Родители водили Дэнни по врачам, пытались ограничивать использование электроники и даже брали с сына письменное обещание, что тот не будет злоупотреблять интернетом. Все было напрасно, до тех пор, пока они не обратились в клинику Lindner Center of Hope в городе Мейсоне, что в штате Огайо.



Центр психологической помощи Lindner Center of Hope

Центр предлагает специальную программу стационарного лечения под названием "Reboot" (перезагрузка) для подростков в возрасте от 11 до 17 лет, страдающих от навязчивой тяги к компьютерным и азартным играм в интернете, социальным сетям, онлайн-порнографии и секстингу (отправка сообщений, фотографий или видеороликов сексуального характера с помощью современных средств связи - смартфонов, мессенджеров, электронной почты, соцсетей и т. п.). Специалисты говорят, что таким поведением подростки нередко компенсируют симптомы других психических расстройств - депрессии и повышенной тревожности.

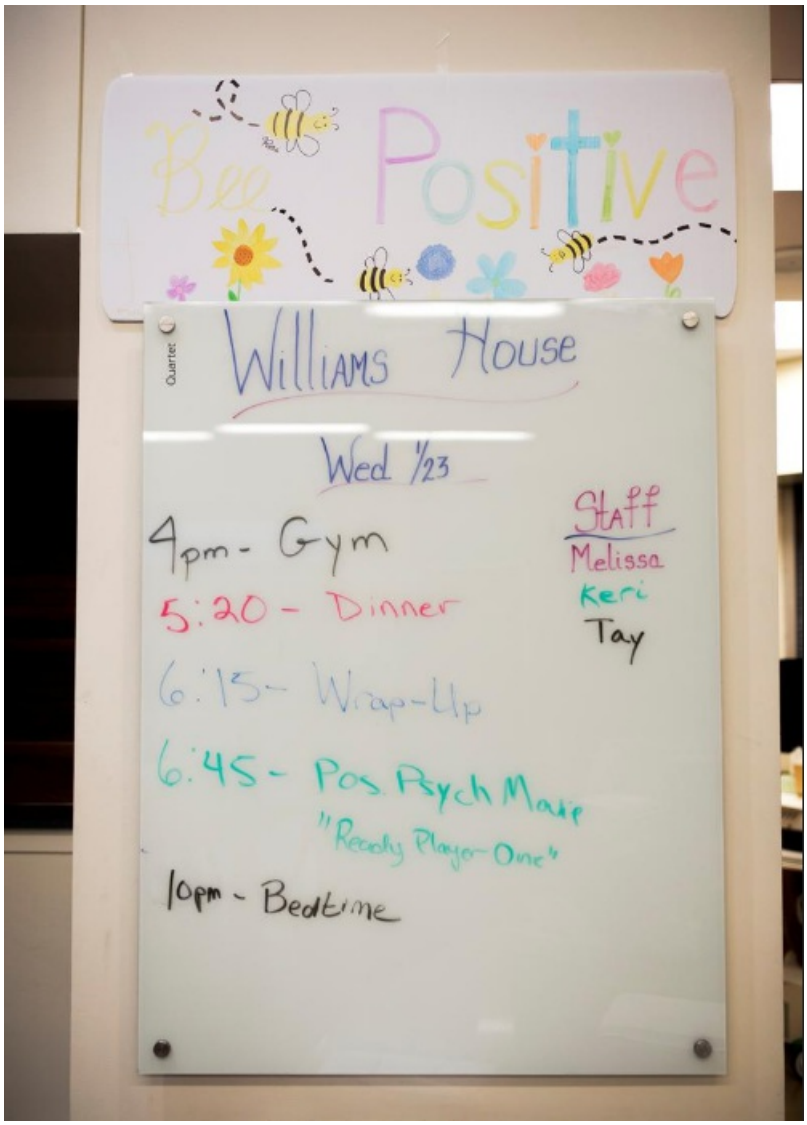
Именно так вышло с Дэнни Риганом. В пять лет у него диагностировали синдром дефицита внимания с гиперактивностью, а в шесть - тревожное расстройство. По мнению врачей, с помощью интернета Дэнни отвлекался от своих психологических проблем и в конце-концов сформировал зависимость.

> "Когда у меня появилась игровая консоль, я словно влюбился в нее. Мне нравилось отключиться от всего и просто расслабиться", - признался Дэнни журналистам.

"Перезагрузка" в клинике Lindner Center of Hope длится 28 дней, на протяжении которых подростки находятся в загородном заведении, где есть 16 спален, аудитории для занятий, спортзал и столовая. В ходе лечения пациенты выполняют диагностические тесты, посещают психотерапию и учатся умеренно пользоваться интернетом.



Спальня в клинике Lindner Center of Hope



Расписание пациентов программы "Reboot" клиники Lindner Center of Hope
16:00- спортзал; 17:20 - ужин; 18:15 - итоги дня; 18:45 - позитивная психотерапия; 22:00 - сон.

В интервью Рейтер Дэнни, теперь уже 16-летний старшеклассник, заявил, что по-прежнему не

расстается со смартфоном, но теперь юноша умеет контролировать свою тягу и может не обращать внимания на гаджет, лежащий в кармане брюк.

Некоторые скептики называют цифровую наркоманию выдумкой подростков, которой те оправдывают свое нежелание расставаться со смартфонами. Например, Энтони Бин (Anthony Bean), психолог и автор клинического руководства по лечению компьютерной игромании считает, что пристрастие к компьютерным играм и пользованию интернетом может говорить о наличии других психических заболеваний, но не должно рассматриваться, как отдельное расстройство.

> "Это все равно, что признавать поведение патологией, но реально не понимать причин происходящего", - отметил специалист.



Доктор Крис Тьюелл, клинический директор по программам реабилитации от пагубных пристрастий центра Lindner Center of Hope

Однако доктор Крис Тьюелл (Chris Tuell), клинический директор по программам реабилитации от пагубных пристрастий центра Lindner Center of Hope, на примере Дэнни Ригана и других пациентов видел, как многие подростки глушат свои проблемы с помощью интернета, вместо алкоголя или наркотиков. Это и подтолкнула специалиста создать для них специальную программу лечения.



Доктор Крис Тьюелл со своим пациентом Дэнни Риганом

Хотя официально интернет не признается наркотиком, он аналогичным образом "взламывает" систему вознаграждения мозга, вызывая выброс эндорфинов, и при этом доступен с самого раннего возраста, отмечает Тьюелл.

> "На самом деле, мозгу все равно, как это происходит - заливаю ли я что-то в глотку, вдыхаю через нос, вижу глазами или делаю руками. В мозге происходит много одинаковых нейрохимических реакций", - пояснил специалист. Он добавил, что лечение интернет-зависимости отличается от реабилитации при других видах пристрастий, поскольку речь не идет о том, чтобы "протрезветь". Интернет теперь повсюду и стал неотъемлемой частью жизни - в школе, на работе и дома, подчеркнул Тьюелл.



> "Неважно, признана ли интернет-зависимость официально, люди сталкиваются с этой проблемой", - добавил он. Вспоминая некоторые случаи из своей практики, доктор рассказал, что у одного пациента пристрастие было настолько сильным, что он не хотел расставаться со своими гаджетами даже для того, чтобы сходить в туалет, и испражнялся

на себя.

Тьюелл убежден, что исследования интернет-зависимости скоро принесут эмпирические результаты, которые позволят отнести это состояние к психическим расстройствам по медицинским критериям.

Хотя во врачебном сообществе все более серьезно относятся к проблеме интернет-зависимости, пока что ни Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ни Американская психиатрическая ассоциация не признают ее расстройством. Вместе с тем, в 2018 году ВОЗ включила игровое расстройство (зависимость от компьютерных игр) в перечень международной классификации болезней, запланированный к вводу в действие с 1 января 2022 года. Этому предшествовали годы исследований в Китае, Южной Корее и Тайване, где медики считают кризисной ситуацию с игроманией.



В комментарии Рейтер пресс-секретарь ВОЗ Тарик Язаревич (Tarik Jasarevic) отметил, что интернет-зависимость - предмет интенсивных исследований и обсуждений по поводу включения в перечень психических расстройств в будущем.