

Основные показатели, характерные для Интернет - зависимости

Психологические симптомы

- хорошее самочувствие или состояние эйфории в период работы за компьютером;
- невозможность переключиться на другую деятельность;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- предпочтение виртуального мира семье и друзьям;
- ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности получения доступа к Интернету;
- нахождение на интересующих сайтах в ущерб учебе, работе и семье, обман работодателей или близких людей;
- неисполнение своих основных профессиональных, в том числе учебных, обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети.

Физические симптомы

- синдром карпального канала (поражение нервных окончаний кисти 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.

Большинство исследователей считают компьютерную зависимость заболеванием. Они отмечают, что для лиц, имеющих склонность к кибераддикции, характерны сложности в принятии своего физического «я» (своего тела); трудности в непосредственном общении (замкнутость); чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом); эмоциональная напряженность; отношение к независимости как к особой ценности; заниженная самооценка; стремление избегать ответственности. Особо привлекательным аспектом для онлайн-аддиктов является абсолютная анонимность, то есть возможность скрыть реальное «я» за виртуальными масками.