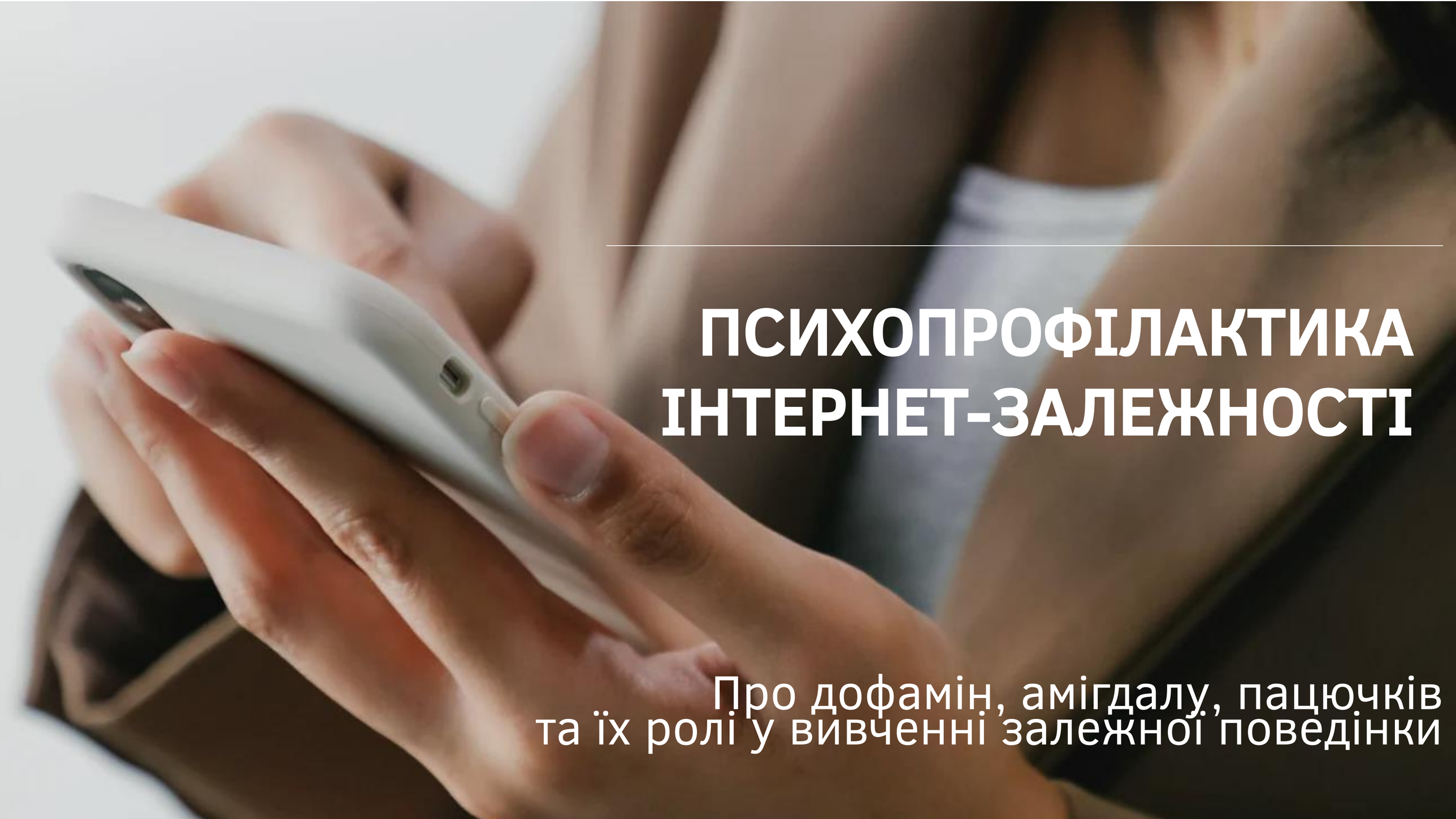
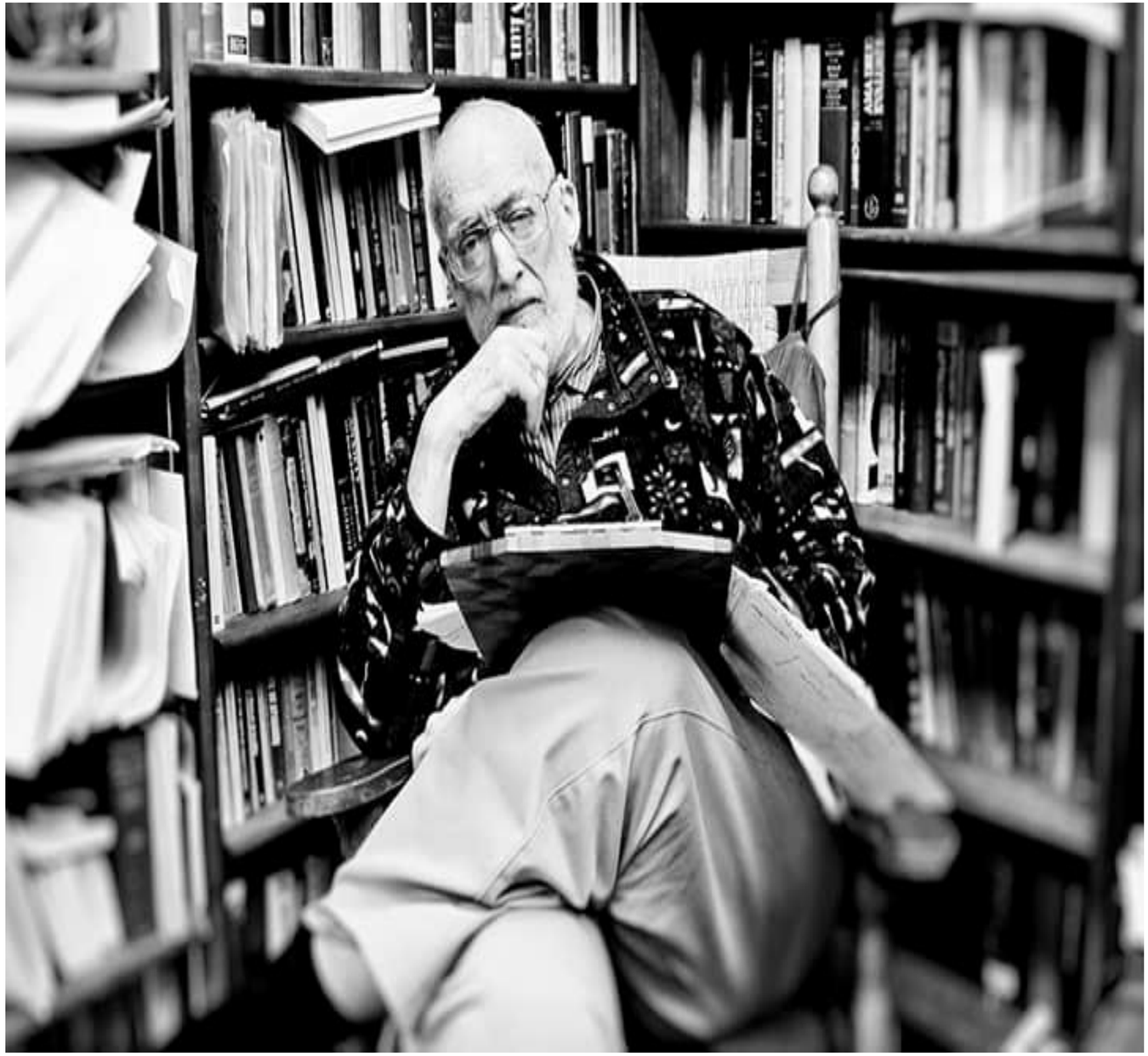


ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Про дофамін, амігдалу, пацючків
та їх ролі у вивченні залежної поведінки

Інтернет-залежність (ІЗ)– це нав’язливе та неконтрольоване використання інтернету, що порушує повсякденне життя, знижує продуктивність та погіршує психічне і фізичне здоров’я



Вперше термін «інтернет-залежність» було запропоновано у 1995 році американським психіатром Айвеном Голдбергом (на фото)

Найбільш відомим способом встановити, чи є у вас ознаки **ІЗ**, на сьогодні є тест Кімберлі Янг ("Internet Addiction Test").

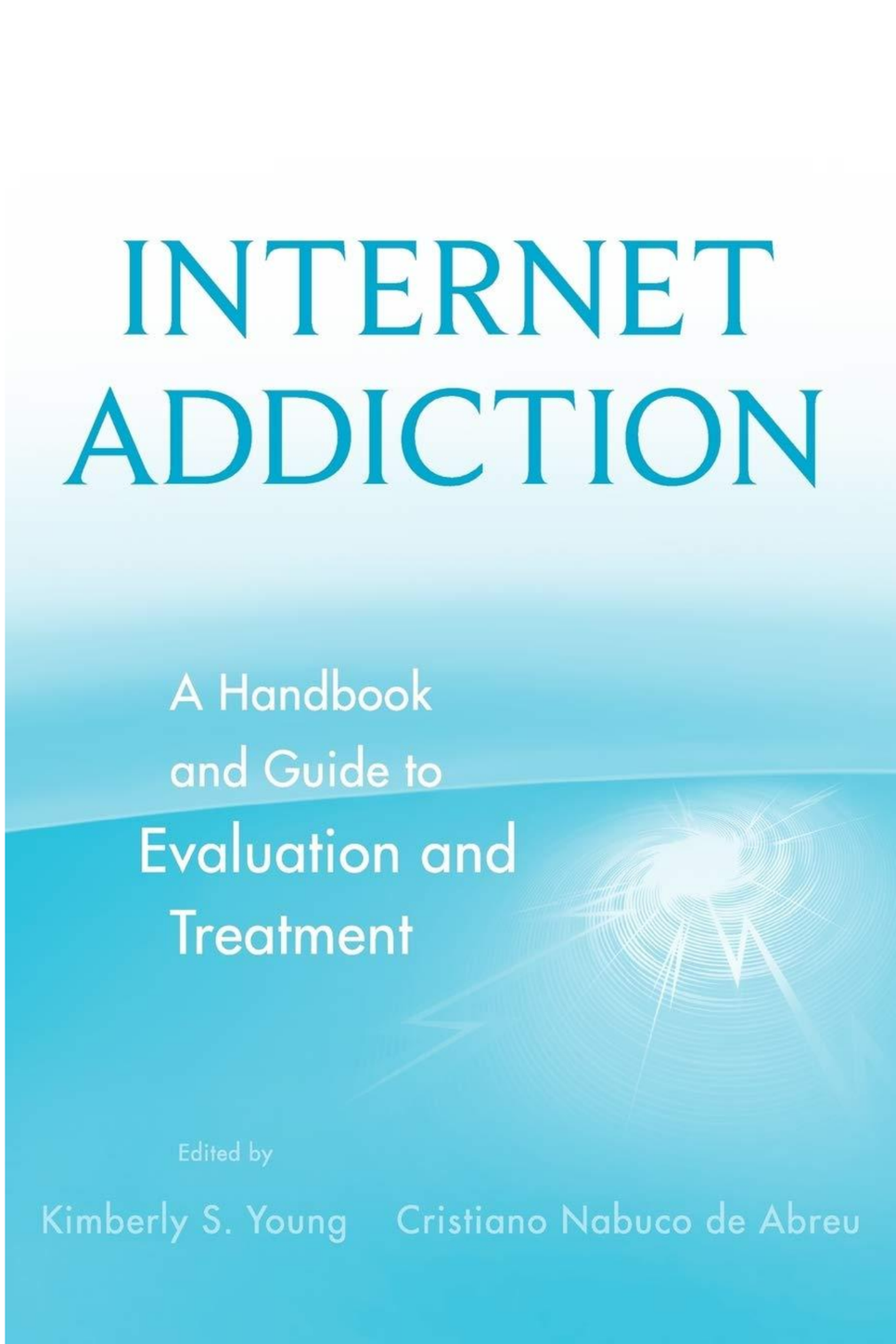
Методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету, є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті).

В українській адаптації Віри Лоскутової його можна самостійно пройти тут: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/

Для діагностики ІЗ часто використовуються критерії, запропоновані Кімберлі Янг:

*Нав'язливе бажання перевірити електронну пошту або увійти в мережу.
*Постійне очікування наступного виходу в інтернет.
*Скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в мережі.
*Скарги оточуючих на те, що людина витрачає занадто багато грошей на інтернет.
*Нездатність контролювати час перебування в мережі.
*Брехня про кількість часу, проведеного в інтернеті.
*Зміна способу життя заради проведення більшої кількості часу в мережі.
*Зміна емоційного стану (наприклад, роздратування) за відсутності доступу до інтернету.

Для встановлення **ІЗ** необхідна наявність як мінімум п'яти з цих критеріїв



ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ або

нав’язливе бажання ввійти в інтернет, перебуваючи офлайн, і нездатність вийти з інтернету, будучи онлайн

не є офіційно визнаною хворобою

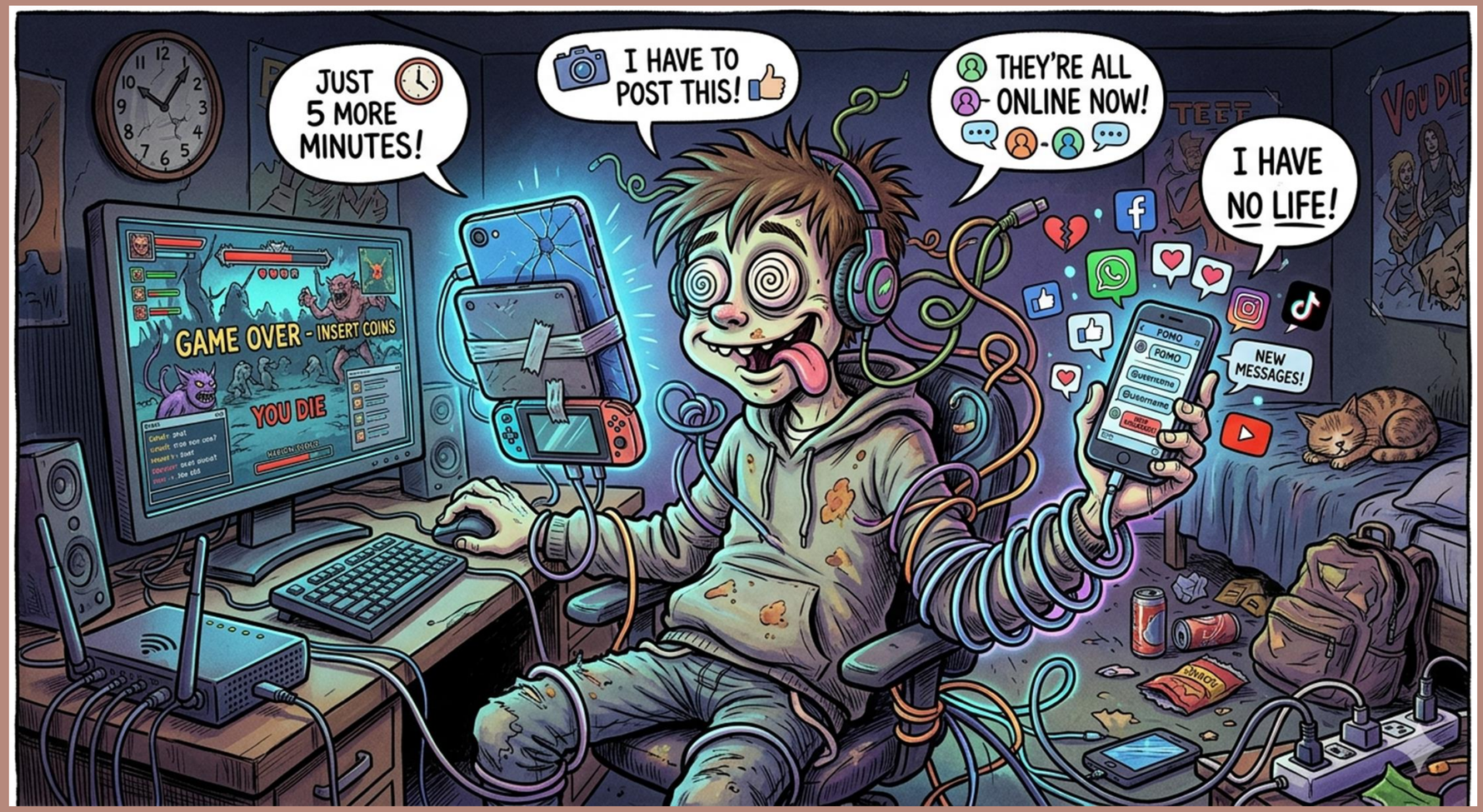
визнано формою залежної поведінки, поруч із іншими видами залежностей

має багато проявів (залежність від соцмереж, залежність від перегляду коротких відеороликів, нав’язливий вебсерфінг, пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, ігрова залежність, шопоголізм в інтернеті, нав’язливі ігри на біржі, кіберсексуальна залежність тощо)

ігрову залежність та селфіманію визнано розладами

у контексті **ІЗ** часто згадують синдром фантомного дзвінка, номофобію, Facebook-депресію, кіберхондрію, явище думскролінгу, ефект Google, кліпове мислення

ІЗ, за різними оцінками, охоплює до 64% населення планети, а найвищий її рівень - серед підлітків та молоді. В Україні рівень **ІЗ** серед підлітків може сягати 52%, а за деякими даними, понад 80% мають помірну або сильну залежність



ПОРТРЕТ ПІДЛІТКА ЗІ СФОРМОВАНОЮ (ТЯЖКОЮ) ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ, ЗГЕНЕРОВАНИЙ ШІ

А як ви думаєте, чи може бути інтернет-залежність у цього парубка?
Чи можна взагалі за зовнішністю говорити про труднощі, що переживає людина?

Зміни в емоційній сфері

підвищені тривожність та роздратованість;

депресивні стани;

емоційна нестабільність;

зниження емпатії та емоційного інтелекту;

труднощі у розпізнаванні та вираженні емоцій у реальному житті

Когнітивні порушення

зниження концентрації уваги;

погіршення пам’яті, особливо короткочасної;

труднощі з плануванням та прийняттям рішень;

зниження рівня критичного мислення;

проблеми з обробкою інформації у реальному світі

Проблеми в міжособистісних стосунках

погіршення стосунків з родиною та друзями;

соціальна ізоляція та самотність;

труднощі в установленні та підтримці реальних стосунків;

заміна реального спілкування віртуальним;

конфлікти через надмірне використання інтернету

Труднощі в навчанні або роботі

зниження успішності у школі чи університеті;

проблеми з виконанням робочих обов’язків;

прокрастинація та відкладання важливих справ;

втрата інтересу до реальних досягнень;

ризик втрати роботи чи відрахування з навчального закладу

Проблеми зі здоров’ям, пов’язані з малорухливим способом життя

ожиріння через нестачу фізичної активності;

серцево-судинні захворювання;

проблеми з поставою та болями у спині;

зниження фізичної витривалості;

ослаблення імунної системи

Порушення сну та режиму харчування

порушення циркадних ритмів та безсоння;

нерегулярне та нездорове харчування;

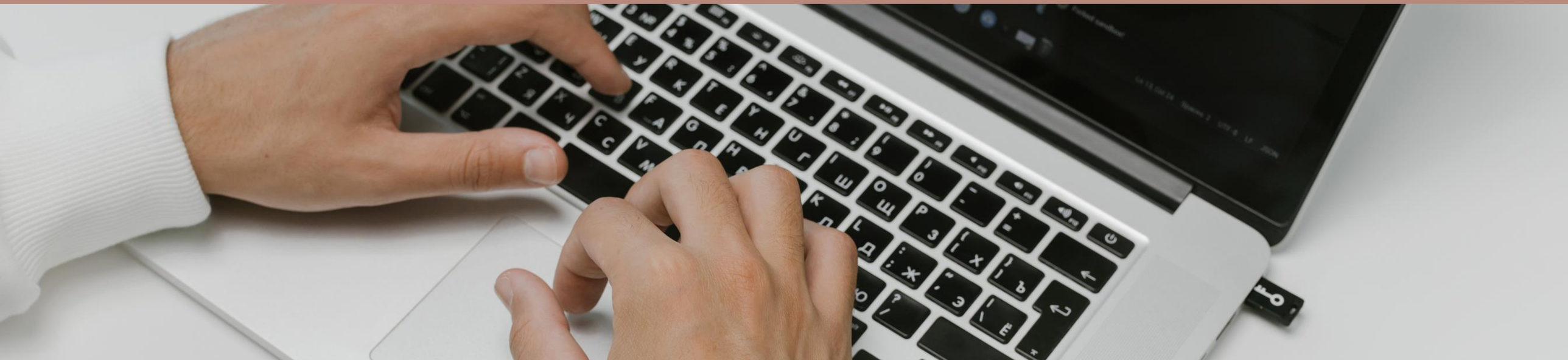
пропуск прийомів їжі або переїдання;

зневоднення через недостатнє споживання води;

розлади харчової поведінки

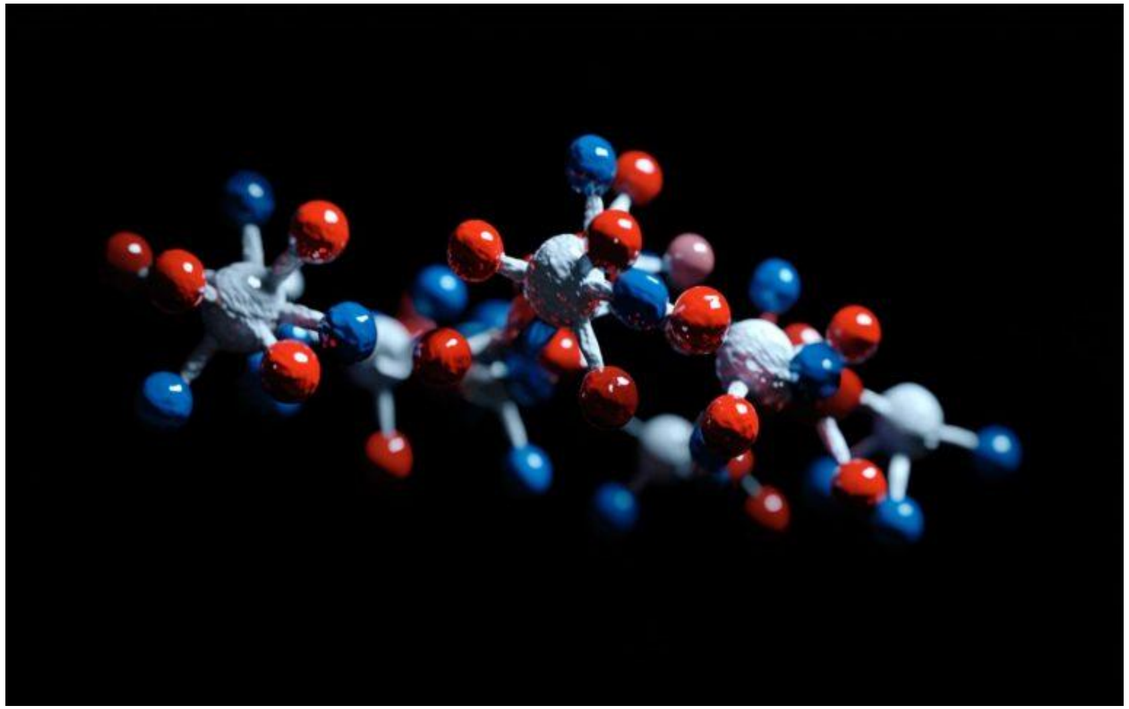
ФАКТ. *Люди стали проводити в мережі більше часу, ніж у школі або навіть уві сні. А інтернет-залежність ще й суттєво впливає на наше суб'єктивне відчуття часу.*

Діагностичне питання для самоперевірки: а скільки часу у мережі проводите ви? Яку частину з цього часу ви приділяєте навчанню, розвагам, спілкуванню у соцмережах, а яку - безцільному блуканню мережею? Подумайте над тим, щоб скоротити час «некорисних» видів інтернет-діяльності до мінімуму. Встановіть ці налаштування у ваших телефонах. Заплануйте собі години / дні «цифрового детоксу».



Трішки про нейробіологію адикції

Інтернет-залежність має нейробіологічну основу, схожу з іншими видами залежностей. При використанні інтернету відбувається викид **дофаміну** – нейромедіатора, відповідального за відчуття задоволення та винагороди. З часом мозок звикає до підвищеного рівня дофаміну і вимагає все більшої стимуляції для досягнення того ж ефекту



Молекула дофаміну або допаміну (4-(2-аміноетил)бензол-1,2-діол)

БУДЬТЕ ЯК ЩАСЛИВІ ПАЦЮЧКИ

ФАКТ: *«Щасливі» пацючки у дослідах зі стимулюванням центрів задоволення не цікавились ніякими речовинами, що штучно викликали у них стан ейфорії. «Щасливими» їх робили різноманітні активності, смачна їжа та соціальні контакти*

Розвивайте альтернативні здорові інтереси та навички поза інтернетом:

займайтесь спортом та фізичною активністю;

розвивайте творчі здібності (музика, мистецтво, рукоділля);

читайте цікаві книги;

відвідуйте культурні заходи;

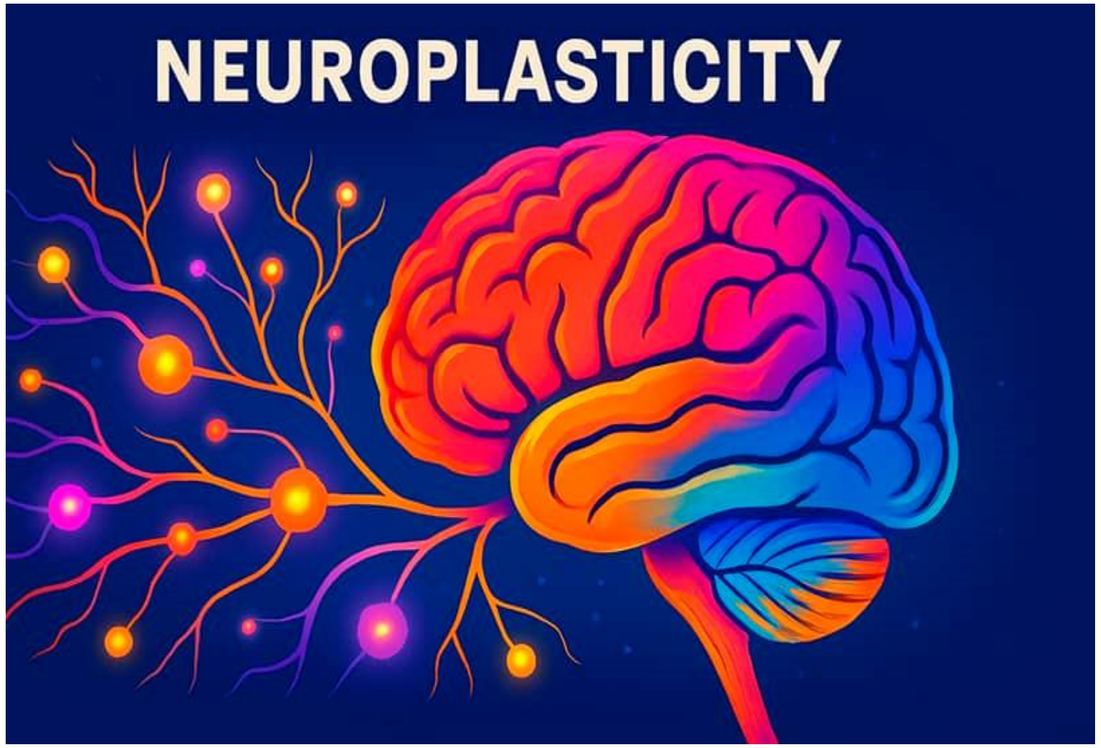
беріть участь у групових заняттях та в клубах за інтересами;

займайтесь активною волонтерською та громадською діяльністю

Ви бачите **систему винагороди**. Кожне цікаве відео викликає викид дофаміну в прилеглому ядрі (nucleus accumbens). Це відчуття задоволення настільки швидке й легке, що мозок обирає його замість складних реальних досягнень. Проблема в тому, що при постійній стимуляції **префронтальна кора** — наш внутрішній «директор» — починає втрачати потужність. Вона буквально стає тоншою у людей із серйозною залежністю. Це пояснює, чому нам так важко відкласти телефон, навіть коли ми розуміємо, що це заважає роботі чи сну

Префронтальна кора (відповідає за контроль) та система винагороди (дофаміновий шлях)

ПЕРЕНАВЧІТЬ СВІЙ МОЗОК РОБИТИ ПАВЗИ МІЖ СТИМУЛОМ І РЕАКЦІЄЮ



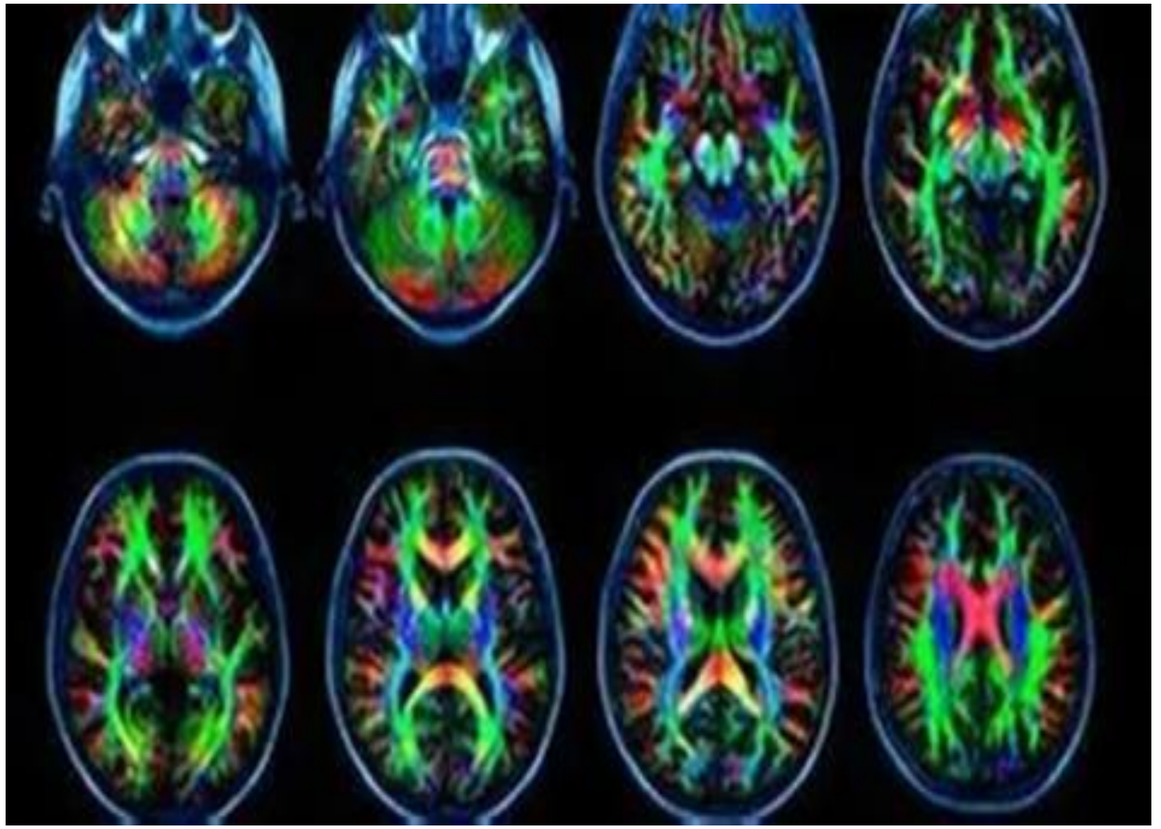
ФАКТ: *Мозок можна перенавчити. Здатність мозку перебудовуватися під впливом досвіду називається нейропластичністю. Наприклад, щоб повернути собі свободу вибору, важливо розділити стимул і реакцію в часі. Потрібно зробити так, щоб між ними було щонайменше 20–30 хвилин. Щойно нейронні мережі стимулу і реакції почнуть збуджуватися порізно, зв'язок між ними слабшатиме.*

«Між стимулом і реакцією є проміжок. У цьому проміжку в нас є свобода вибору своєї реакції. Від цього вибору залежать наші розвиток і щастя»

Віктор Франкл

Сучасні дослідження за допомогою МРТ та ПЕТ-сканування мозку людини підтверджують: надмірне перебування у віртуальному просторі призводить до структурних змін, аналогічних до тих, що спостерігаються при хімічних залежностях.

На відміну від тих, кому не діагностували залежність від інтернету, у залежних користувачів спеціальні МРТ-знімки виявили зміни у білій речовині мозку – саме в ній містяться нервові волокна. На зображеннях видно ознаки порушених зв’язків між нервовими волокнами, що з’єднують зони мозку, пов’язані з емоціями, ухваленням рішень та самоконтролем.

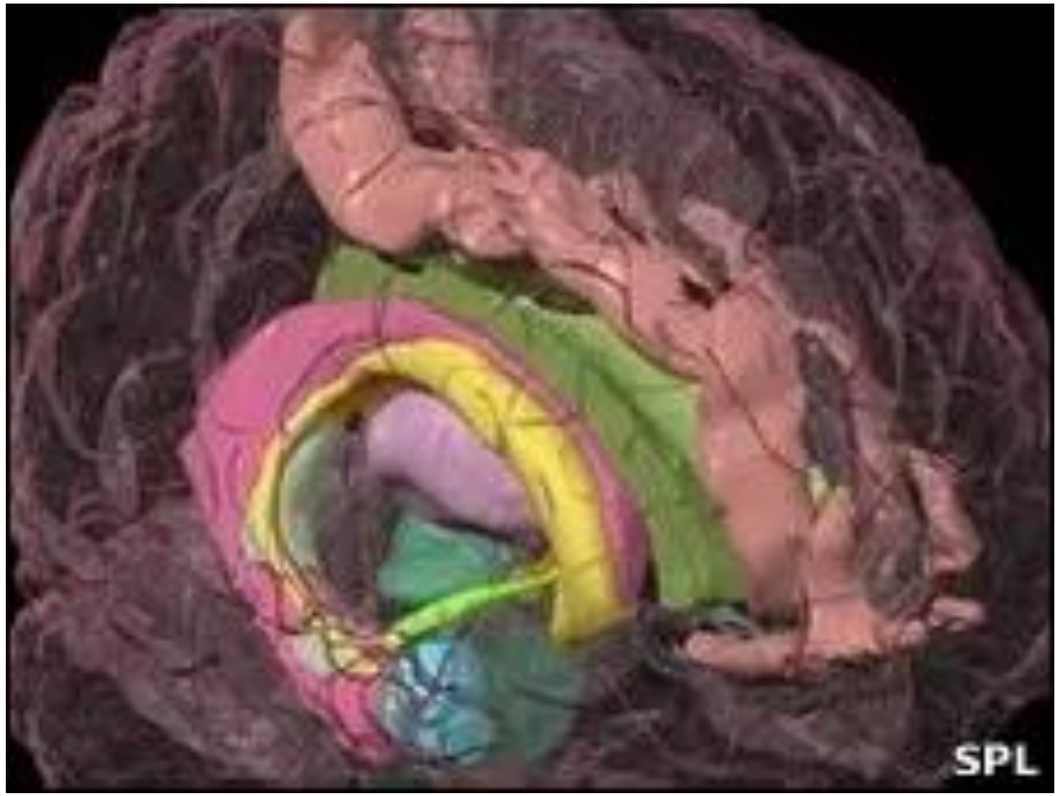


Знімки білої речовини в мозку

Мозок має ділянку «для соціальних мереж» - мозочкову мигдалину (**амігдалу**), - про це свідчать результати дослідження, проведеного групою американських вчених на чолі з доктором Лісою Фельдман-Баррет із Гарвардської медичної школи.

Амігдала, спеціальна ділянка мозку, розташована між корою двох півкуль та продовгуватим мозком, пов'язана з емоційним та розумовим станом людини.

Вона відповідає за соціальну активність дорослих людей. У соціально активних людей мозочкова мигдалина має більший розмір. Аномально активною також є амігдала, коли виникає цифрова тривожність при відсутності доступу до мережі (FOMO — страх пропустити щось важливе).



Мозочкова мигдалина (амігдала) позначена блакитним кольором

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ІЗ

Оперантне обумовлення

Позитивне підкріплення (задоволення від використання інтернету) закріплює поведінку

Когнітивні спотворення

Формування нереалістичних очікувань та переконань про роль інтернету в житті

Компенсаторна поведінка

Використання інтернету для компенсації недоліків у реальному житті

Емоційна регуляція

Використання інтернету для управління негативними емоціями

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ФОРМУВАННЮ СТІЙКОЇ ІЗ

*Живіть тут і зараз.
*Віртуальна реальність – заміна реального життя, тож припиніть заповнювати нею порожнечу у реальному житті.
*Розбудовуйте насамперед мережу соціальних контактів, вчіться заводити реальних друзів. Віртуальні друзі створюють лише ілюзію приналежності до групи.
*Визначте ваші мету і місце у реальному світі, часто шлях до них – тернистий. Це – нормально.
*Комп’ютер – усього лише інструмент, що посилює ваші здібності, але не замінник цілі.
*Наповнюйте своє життя позитивними сенсами, подіями та вчинками.

Теми для участі у круглому столі:

***Ефективність технік майндфулнес для подолання інтернет-залежності у підлітків**
***Медіатворчість як спосіб подолання інтернет-залежності у підлітків**
***Світова практика заборони Facebook, YouTube, TikTok та інших популярних соцмереж \платформ як профілактика інтернет-залежності підлітків**
***Нейробіологія формування та подолання інтернет-адикції**
***Роль відчуття самотності у формуванні інтернет-залежності у підлітків**