Автор: Д. Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

В нашем веке информационных технологий жить оказалось довольно комфортней и проще. Не выходя из дома можно благодаря компьютеру и интернету оказаться в любом уголке земного шара. Достаточно лишь набрать нужное место и все. Узнать информацию, найти то, что нас интересует. Конечно, это все замечательно, но, как известно у медали всегда есть две стороны, внешняя ее обычно показывают всем и внутренняя скрытая от глаз. Да и вообще если чрезмерно чем - то увлекаться навряд ли это пойдет на пользу. Как говорит старая пословица – «чему ты больше посвящаешь своего времени, тем ты и болеешь». Да это правда. Двадцать лет тому назад и термина такого не было – интернет зависимость. Зависимость это то, без которого человек не может существовать, или как ему кажется, не может. Зависимость это то, чем человек живет, о чем думает, к чему стремится. И дело то, в общем, не в самой зависимости, а в том, как она негативно влияет на человека. Зависимость очень резко изменяет жизненные приоритеты человека, ставя саму себя на первое место, а работу, семью, обязанности на то время что еще остается, если оно остается… Что нас вообще увлекает в интернете? Да, социальные сети, всевозможные игры на любой вкус, от стрелялок до кулинарных побоищ, конечно передачи и слезливые сериалы. Только вот все это съедает наше с вами драгоценное время, которое можно было бы уделить семье, любимому занятию, друзьям. Время не ценим, упустим, жалеем. Видать такова природа человека. Конечно, интернет полезен, но, сколько иногда гадости он содержит. Ведь уходя на работу, мы порой даже не знаем по каким страничкам «гуляет» наше чадо. На какие сайты заходит, что смотрит с экрана компьютера. Ведь не даром в инете появляются «синие киты» (игра, в которой ребенку в конце предлагается закончить жизнь самоубийством), и тому подобные вещи. Порой оградить от всего наших детей просто не возможно, но контролировать действия необходимо. Если человек каждую свободную свою минуту проводит в интернете, поверьте, пора уже бить в колокола. Давайте вспомним свое детство, нет компьютеров, нет интернета, как мы замечательно проводили время! Да иногда у нас просто нет времени на своих детей, работа, домашние заботы, ребенок сыт, одет и вроде все нормально. А нормально ли? Чем живет наш маленький человек, чем дышит. Вообще, по мнению ученых, интернет зависимость и любые виды зависимости появляются от нехватки реального общения. Факт. Может быть, если бы мы больше проводили время со своими родными, они бы не меняли нас на виртуальное содружество с компьютером? Действительно жизнь сложная штука и прожить ее не поле перейти. Я не призываю в корне отказаться от интернета,

действительно это полезная штука, но как говорится надо контролировать трафик и конечно если это уже зависимость с ней надо бороться. Думаю, что ничто и никогда не сможет заменить яркого и живого общения между людьми. Необходимо просто не полениться и найти время для близкого человека, пожертвовать чем – то своим для благо другого. Возможно, в этом и состоит весь смысл нашей жизни.