

Интернет-зависимость подростков: Профилактика и лечение в России и за рубежом



Бошук Сергей Викторович,
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

**Комплексная программа
профилактики и реабилитации игровой и компьютерной
зависимости у несовершеннолетних в возрасте от 10 до 18,
состоящих на социальном обслуживании
в учреждении «Реальность»**

Форма работы – терапевтическое сообщество.

Задачами программы являются:

- сформировать осознанную мотивацию зависимых на включение в реабилитационный процесс;
- организовать совместную деятельность подростков и их родителей по избеганию ситуаций, связанных с риском формирования зависимого поведения.
- коррекция структуры личности через обеспечение позитивного личностного развития и приобретения навыков общения.
- осуществить комплекс психолого-терапевтических мероприятий для предотвращения патологического влечения к играм, психических и соматических нарушений.
- восстановить семейные отношения зависимого.
- сформировать «антизависимые» установки в среде подростков посредством пропаганды ЗОЖ.

Формы и методы работы

Информационно-просветительская работа	Проектирование
Занятия	Рефлексия
Упражнения	Индивидуальная терапия
Беседы	Групповая терапия (применение групповых форм воздействия)
Игры (подвижные, ролевые, индивидуальные, командные и др.)	Групповые тренинги (работа над эмоциями, межличностные контакты, упражнения в совершенствовании приспособленности к ежедневной жизни, выработка «Я» концепции, и т.д.)
Дискуссии	Групповая творческая деятельность
Сказкотерапия	Групповая спортивная деятельность
Объяснение	Сотрудничество с созависимыми
Рассказ	Элементы гештат-терапии
Консультирование	Трудовая терапия
Элементы арт-терапии	Кинотерапия
Клубная деятельность	Встречи с современниками
Лекции-иллюстрации	Библиотерапия
Модулирование реальных ситуаций	Создание новых традиций

Примеры клиник, где оказывают услуги по лечению интернет-зависимости:

- Наркологический центр «Клиника Маршака» (г. Москва);
- Клиника когнитивной психотерапии (г. Санкт-Петербург);
- Наркологическая клиника доктора Базарова (г. Москва);
- Международная клиническая компания Dianova;
 - IsraRehab (г. Тель-Авив, Израиль);
 - Maavar (г. Кирьят-Гат, Израиль)

Методы лечения интернет-зависимости в клинических условиях:

- Первичная психодиагностика и определение плана лечения;
- Психотерапия (когнитивно-поведенческая терапия, гипноз, психоанализ, символдрама и др.);
 - Лечебная физкультура;
- Наблюдение за пациентом, постоянная поддержка пациента и его близких;
 - Поддержка терапевтического сообщества, групповые программы, тренинги;
- Медикаментозное лечение (в случае необходимости и по назначению врачей)

Лечение интернет-зависимости в Китае: строевая подготовка, тренировки, письма родителям, до 2017 года – применение электрошока



Лечение интернет-зависимости в Южной Корее: лагерь без цифровых технологий с тренинговыми программами, настольными играми, чтением и общением



Лечение интернет-зависимости в Японии: создание рехаб-лагерей для детей от 12 до 18 лет; контроль за использованием смартфонов детьми в позднее время. В одной из школ в посёлке Сацума ученики ведут дневники о своем сне и привычках относительно электронных устройств. А власти муниципалитета распространяют социальные плакаты с целью контроля использования смартфонов в ванной.

Лечение интернет-зависимости в Таиланде: клиника **The Edge** предлагает 45-дневный курс, в первой части которого запрещено использование цифровых устройств, а во второй – внедряется разумное использование интернета с определенными целями. Остальное время – психологическая и физическая реабилитация в природных условиях, медитации и терапия.

Лечение интернет-зависимости в США:

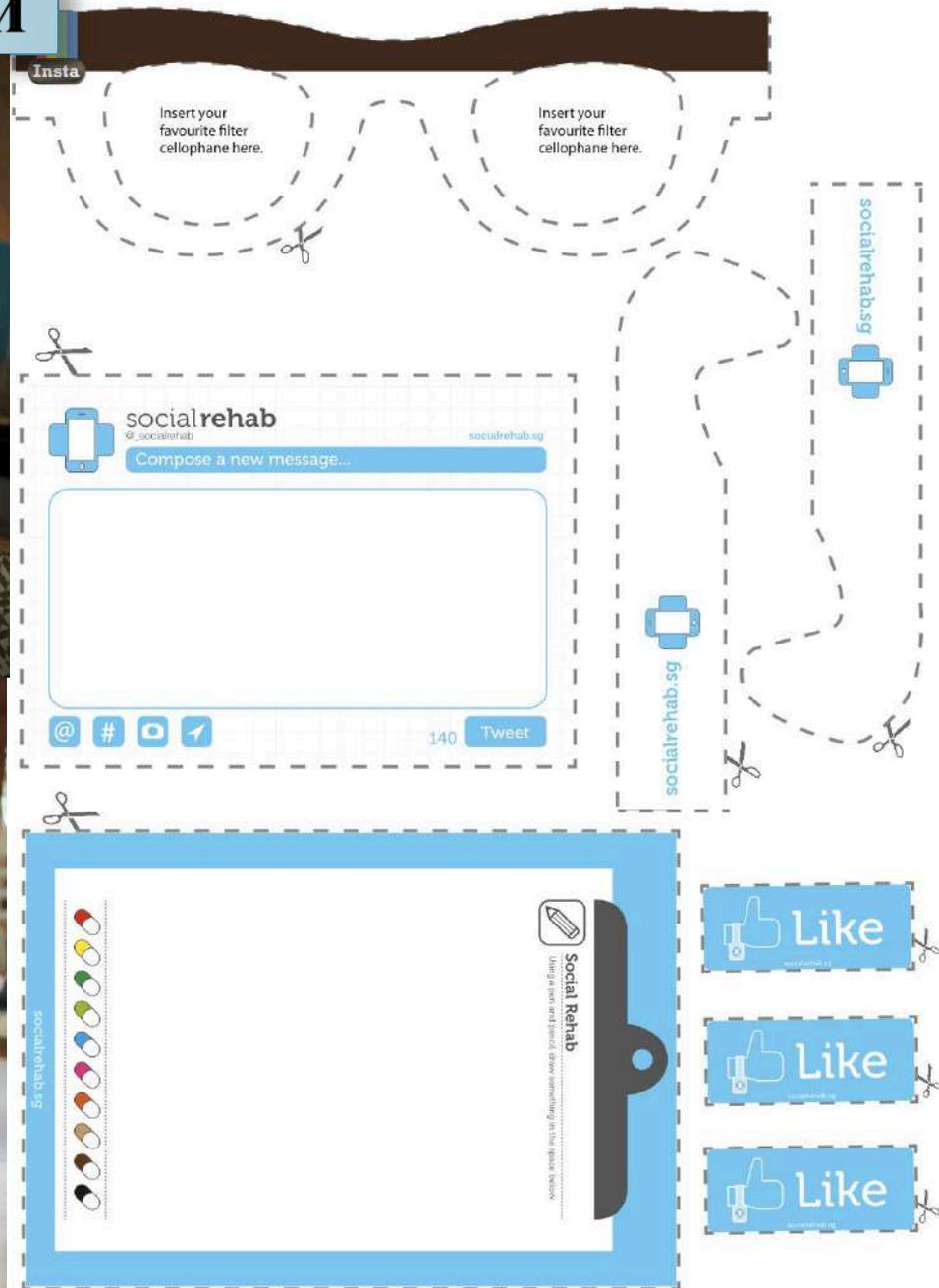
- Компания ReSTART: 2 части курса – на первом пациенты живут в доме в лесу по режиму и ходят на групповую терапию, на втором – переезжают в город, ищут работу, стараются не пользоваться интернетом.

- Компания Outback Therapeutic Expedition, терапия дикой природы: походы, обучение примитивным навыкам, дни терапии, игры, вечернее общение у костра, личное время на выполнение заданий терапевта

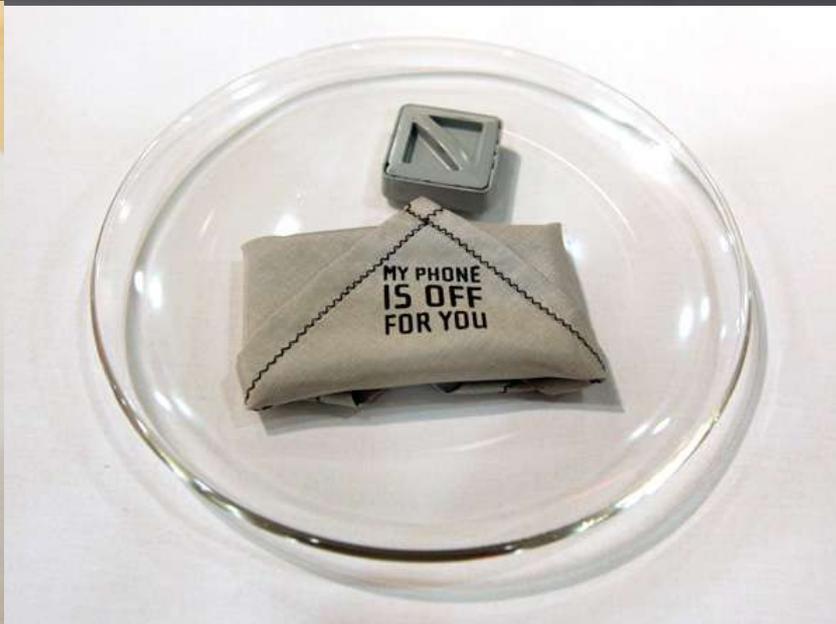
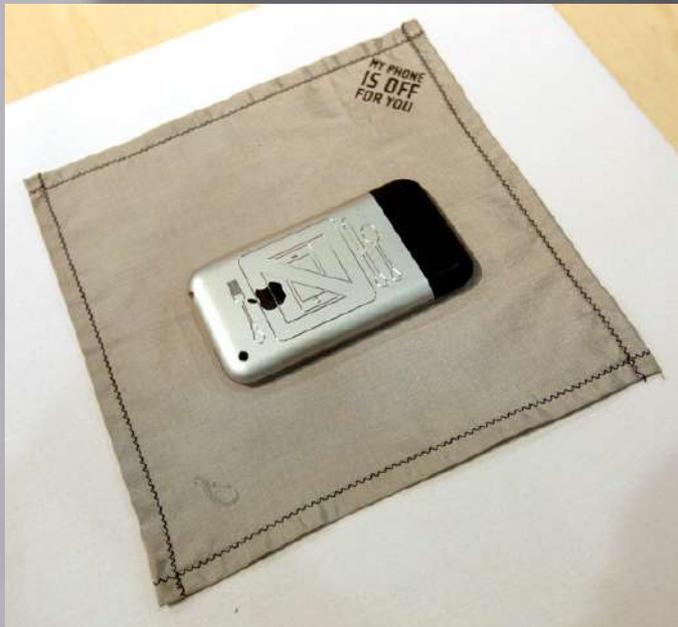
Идеи и технологии

- 1) Google и др. – Программа «Search inside yourself» и восточные практики;
- 2) Ежегодная конференция Wisdom 2.0 по выживанию в век цифровых технологий;
- 3) Компании Talkspace, Digital Detox - онлайн-терапия и мобильная терапия для офисных работников;
- 4) Офлайн лагерь Camp Grounded (США);
- 5) Антицифровые проекты McDonald's, Coca-Cola и Burger King;
- 6) Тур-индустрия: отели с программами цифрового детокса (Westin Dublin, Echo Valley Ranch&Spa, St. Vincent & Grenadines);
- 7) Акции «День отключения от сети» (США), «Оранжевые среды», «Meerkat movies» (Англия);
- 8) Social Rehab вечеринки
- 9) Anti-tech дизайн и одежда будущего

Social Rehab вечеринки



Anti-tech дизайн и одежда будущего



FØCUS
LIFE GEAR COLLECTION

Способы профилактики интернет-зависимости:

- консультирование, психотерапия, тренинги;
- путешествия, поездки, экскурсии, походы;
- интересная общественно-полезная деятельность, труд;
- интересные хобби и увлечения, творчество; особенно хороши: спортивные тренировки, чтение бумажных книг, рисование, настольные игры;
- общение с друзьями и/или с семьёй, круг поддержки;
- периодическое выделение оффлайн-дня, отдых от интернета и смартфонов