Зависимость от соцсетей: обнаружить и обезвредить

Тэги: зависимость от соцсетей

Как часто вам доводилось слышать от своих знакомых, что они зависимы от Фейсбука или другой социальной сети? Скорее всего, неоднократно. Возможно, вы и сами говорили, что буквально не можете жить без соцсетей. Это все равно что сказать, что вы зависимы от шоколада или любимого человека. Мы не имеем в виду настоящую зависимость, а просто хотим подчеркнуть, что соцсети – это нечто такое, без чего мы не мыслим своей жизни. Тем не менее, некоторые психологи рассматривают Фейсбук-зависимость как серьезное расстройство, влияющее на взаимоотношения, финансовое состояние и психическое благополучие человека. Прежде чем смеяться над последним утверждением, подумайте, если у вас привычка тратить чрезмерно большое количество времени на социальные сети.

Фейсбук-зависимость реальна?

Термин «Фейсбук-зависимость» ('Facebook Addiction Disorder' или 'FAD') был введен американским психологом еще в 2011 году. Тем не менее, мы имеем полное право задаваться вопросом, является ли зависимость от соцсетей настоящим расстройством. Для формального статуса психического расстройства необходимо, чтобы оно присутствовало в DSM-5 (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го издания). Только присутствие того или иного расстройства в данном руководстве дает психиатрам и врачам-психотерапевтам право ставить данный диагноз.

К сожалению, термин «Фейсбук-зависимость» не был включен в DSM-5, которое является последним изданием руководства, опубликованным в 2013 году. Можно ли тогда с уверенность заявлять, что Фейсбук-зависимость – это настоящее расстройство? Хотя данная зависимость не была включена в DSM-5, специалисты в области психического здоровья по всему миру замечают влияние данного расстройства на жизнь людей. Было проведено несколько исследований, доказывающих, что чрезмерное пользование социальными сетями является серьезной проблемой и с большой долей вероятности подходит под критерии зависимости.

Фейсбук-зависимость не была включена в DSM-5 по достаточно весомым причинам. Прежде всего, необходимы годы исследований, чтобы можно было классифицировать то или иное поведение как расстройство. Психиатрия – устоявшаяся наука, которая не может мгновенно реагировать на новые веяния и делать скоропалительные выводы. И хотя Фейсбук доступен широкой публике с 2004 года, исследований, доказывающих возможность зависимости от соцсети, все еще недостаточно. Большинство проведенных исследований доказывает, что чрезмерное использование соцсетей действительно имеет негативный эффект на психическое здоровье, однако необходимы дальнейшие исследования с обширной доказательной базой.

Не так давно группа норвежских психологов разработала шкалу Фейсбук-зависимости Бергена (Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)). Эта шкала подразумевает, что зависимость от Фейсбука или любой другой соцсети вполне реальна. Поэтому, несмотря на то, что официального диагноза «Фейсбук-зависимость» не существует, ряд ученых и профессионалов в области психического здоровья полагают, что проблема реальна и требует внимания со стороны общественности.

Симптомы Фейсбук-зависимости

Доктор Сесиль Андреассен из Университета Бергена (Норвегия) возглавила группу ученых, разработавших шкалу Фейсбук-зависимости Бергена, которая является психометрическим инструментом и основывается на изучении того, как контрольная группа использовала соцсеть. Группа ученых предложила 6 критериев, определяющих зависимость от Фейсбука. Внимательно прочитайте нижеприведенные утверждения и поставьте цифры от 1 до 5 напротив каждого из них. 1 означает «очень редко», 5 – «очень часто».

- Вы думаете о соцсетях и планируете, как будете их использовать?
- Вам хочется заходить в соцсети чаще?
- Вы используете соцсети как средство отвлечения от проблем?
- У вас был неудачный опыт воздержания от соцсетей?
- Вы чувствуете беспокойство, когда не можете зайти в соцсеть?
- Вы проводите в соцсетях так много времени, что это отражается на вашей работе или образовании?

Команда Андреассен определила, что если человек отвечает «часто» или «очень часто» на 4 из 6 критериев, это может означать, что у него есть зависимость от соцсетей.

К другим признакам Фейсбук-зависимости относятся:

- Отказ от развлечений или реального общения в пользу виртуального,
- Преобладание виртуального флирта при отсутствии свиданий в реальной жизни,
- Большое количество друзей на Фейсбуке, с которыми вы никогда не встречались в реальной жизни,
- Провождение на Фейсбуке большего количества времени, чем вы планировали,
- Усталость по утрам из-за того, что ночью вы «зависали» на Фейсбуке,
- Жалобы членов семьи или друзей на то, что вы проводите слишком много времени онлайн,
- Время пользования соцсетями составляет более 2 часов в день (не считая использования соцсетей в рабочих целях),
- Использование соцсетей на работе или в школе, даже если это противоречит правилам,
- Попытка заполучить как можно больше друзей в соцсети, вне зависимости от того, знаете вы этих людей лично или нет,
- Эмоции, возникающие на реакцию или отсутствие реакции на ваши посты на Фейсбуке,
- Предпочтение общения через Фейсбук с друзьями в ущерб личным встречам,
- Использование Фейсбука с целью не делать то, за что вы ответственны,
- Чувство одиночества, несмотря на большое количество друзей в соцсетях,

- Постоянная «проверка» соцсетей: на работе, дома, в машине, в магазине, на прогулке, во время еды и т.д,
- Использование Фейсбука с целью поднять себе настроение.

Вы нашли у себя признаки зависимости от соцсетей? Вредят ли соцсети вашим отношениям с другими людьми или работе? Хорошая новость заключается в том, что вы можете контролировать данную зависимость. Все, что от вас требуется, - это желание преодолеть ее и немного помощи.

Как выглядит лечение Фейсбук-зависимости?

Техники работы с данным конкретным видом зависимости только начинают развиваться. Ясно одно: если у человека есть зависимость от соцсетей, помочь могут те же техники, которые используются для лечения других зависимостей. Если зависимость сопровождается или была вызвана депрессией или тревожностью, помочь может медикаментозное лечение. В остальных случаях, оно не требуется. Лучшим решением проблемы в данном случае будет разговорная терапия с квалифицированным консультантом.

Ваша история

В начале терапии ваш консультант захочет узнать, как часто и как долго вы используете соцсети, и каким образом они мешают вашему ежедневному функционированию. Признать, насколько вы одержимы Фейсбуком, может быть нелегко. Тем не менее, будет большим облегчением рассказать об этом кому-то, кто не расскажет о вашей зависимости другим людям. Вы наконец-то сможете озвучить то, что происходит с вами и приносит определенный дискомфорт.

Когнитивно-поведенческая психотерапия

Если вы хотите преодолеть зависимость от социальных сетей, вам придется изменить свое поведение. Когнитивно-поведенческая терапия признана одним из наиболее эффективных средств изменения поведения. Она начинается с анализа мыслей, которые предшествуют тому или иному действию. Замечая эти мысли, легко понять, почему вы делаете то, что делаете. Консультант помогает оценить, насколько адекватны и точны эти мысли. Затем он предлагает заменить ошибочные мысли на более реалистичные и соответствующие ситуации. Научившись «выбирать свои мысли», вы сможете естественным образом изменить свое поведение.

Группы поддержки

Программа «12 шагов» доказала свою эффективность в борьбе с зависимостями. На данный момент эта программа используется в лечении зависимости от Интернета. Первым шагом является признание в том, что вы бессильны перед социальными сетями и ваша жизнь стала неуправляемой в связи с этим. Если вы работаете с психотерапевтом, возможно, он будет использовать аналогичные шаги, чтобы помочь вам понять необходимость лечения и вашу роль в этом лечении. Помните, что психотерапевт обычно не настаивает на том, чтобы клиент выполнял то или иное действие. Он лишь направляет клиента и поддерживает его решения, призванные изменить жизнь к лучшему.

Оригинальная статья: How To Recognize And Overcome Facebook Addiction, - Better Help, July 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: соцсети, зависимость от соцсетей, фейсбук-зависимость, зависимость, психотерапия, психология

Источник фото: iAddiction.com

