

Интернет-зависимость влияет на когнитивные функции и развитие молодого поколения.

Исследование показало, что подростки, которые много времени проводят в социальных сетях, жалуются на трудности с концентрацией на более важных задачах, таких как домашние задания или время с близкими.

Новое исследование, опубликованное во вторник в журнале PLOS Mental Health, обнаружило, что у подростков с диагнозом интернет-зависимость нарушена передача сигналов между областями мозга, важными для контроля внимания и рабочей памяти.

Авторы исследования, проанализировав 12 нейровизуализационных исследований, проведённых с участием нескольких сотен подростков в возрасте от 10 до 19 лет в период с 2013 по 2022 годы, заявили: «Поведенческая зависимость, вызванная чрезмерным использованием интернета, стала нарастающим источником беспокойства за последнее десятилетие».

Чрезмерное использование интернета может отвлекать подростков от их обязанностей и других важных занятий. Критерии клинической диагностики интернет-зависимости включают постоянную озабоченность интернетом, симптомы отмены при отсутствии доступа к интернету и жертву отношений ради времени в сети на протяжении длительного периода, пояснил Макс Чанг, первый автор исследования и менеджер по работе с делами в некоммерческой организации Peninsula Family Service в Сан-Франциско. Такое поведение приводит к значительному ухудшению или страданиям в жизни индивида.

С учетом того, что мозг подростков отличается от мозга взрослых, понимание влияния интернет-зависимости на мозг подростков является жизненно важным. У участников исследования, диагностированных с интернет-зависимостью, при выполнении задач, связанных с вниманием, планированием и контролем импульсов, отмечались значительные нарушения в работе мозговых областей по сравнению с их сверстниками без зависимости. Это может указывать на то, что такие поведенческие функции становятся более сложными, влияя на развитие и благополучие подростков.

Тем не менее, доктор Дэвид Эллис из Университета Бата отметил, что невозможно установить причинно-следственную связь из этих исследований. Он подчеркнул, что концепция интернет-зависимости не является общепризнанной и диагностируемой с использованием инструментов, применяемых в данных исследованиях.

В США интернет-зависимость не включена в DSM-V — Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам, используемое профессионалами в области психического здоровья. Однако в нем упоминается расстройство, связанное с интернет-играми. Все исследования были проведены в Азии, в основном с участием мальчиков. Китай стал первой страной, объявившей интернет-зависимость «кризисом общественного здравоохранения».

В случае подтверждения, что интернет-зависимость вызывает нарушения в передаче сигналов в мозге, причина может быть связана с нейронными путями, связанными с зависимостями. Паттерны функциональной связи в мозге участников исследования схожи с теми, что наблюдаются у людей с зависимостью от веществ.

Макс Чанг добавил, что интернет-зависимость перестраивает мозг, делая его менее устойчивым к интернет-стимулам, и что баланс между полезностью и опасностями интернета становится все более важным в развитии подростков.

Рекомендации для родителей включают помочь подросткам в нахождении занятий вне интернета и использование поведенческих стратегий, таких как когнитивно-поведенческая терапия, осознанность и мотивационные интервью. В тяжелых случаях может быть назначено медикаментозное лечение.