О сообществе АИЗ

Анонимные интернет-зависимые – это сообщество людей, которые делятся своим опытом, силами и надеждами друг с другом для того, чтобы решать нашу общую проблему зависимости от деструктивного использования интернета и других устройств и помогать выздоравливать другим.

Мы не связаны ни с какой политической, религиозной или правоохранительной организацией, и не находимся ни под чьим контролем. Присоединиться к нам может каждый, независимо от возраста, национальности, убеждений, религии, или отсутствия таковой.

У нас нет ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным пожертвованиям.

Единственным условием для членства является желание выздороветь от интернет-зависимости.

Наша единственная цель – избавиться от интернет-зависимости, и помочь другим обрести свободу от неё.

Контакты и группы

Русскоязычное сообщество АИЗ
https://www.internetaddicts.ru/

Здесь вы можете найти контакты живых (оффлайн) групп в Москве и Санкт-Петербурге, а также ссылки на русскоязычные онлайн-группы.

Международное сообщество ITAA
internetaddictsanonymous.org

Контакты международных групп на разных языках мира.

АНОНИМНЫЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫЕ

АИЗ

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ НОВИЧКА

Приходите, если:

- вы не можете перестать залипать в телефоне, новостях, фильмах, сериалах, книгах, онлайн-магазинах, соцсетях, ИИ-ботах, различных приложениях и поисковиках;
- вы чувствуете вину и стыд за то, как вы используете цифровые инструменты;
- ваше одиночество и душевная боль невыносимы;
- вы чувствуете, что интернет и контент разрушает вашу жизнь.

Приходите.
Возможно, мы сможем вам помочь.

Есть ли у вас интернет-зависимость?

Ответьте на несколько вопросов:

1. Бывает ли так, что вы заходите в интернет, чтобы быстро что-то проверить, а потом обнаруживаете, что прошло уже несколько часов?
2. Бывает ли так, что вы ставите ограничения на приложение или вовсе отказываетесь от каких-либо действий в интернете, а потом нарушаете свои обещания?
3. Бывают ли у вас интернет-запои, которые длятся весь день/до поздней ночи/несколько дней?
4. Тянетесь ли вы к телефону всякий раз, когда у вас есть свободная минута, в том числе сразу после просыпания и перед сном?
5. Приводит ли ваше использование экрана к тому, что вы пренебрегаете личной гигиеной, питанием или физическим здоровьем?
6. Чувствуете ли вы себя изолированным, эмоционально отстраненным, рассеянным или тревожным, когда не пользуетесь своими устройствами?
7. Приводит ли ваше использование цифровых технологий к конфликтам или избеганию в личных отношениях?
8. Поставили ли ваши залипания под угрозу вашу учебу, финансы или карьеру?
9. Скрываете ли вы или лжете о том, сколько времени проводите в интернете или о том, какой контент вы потребляете?
10. Испытываете ли вы чувство вины или стыда в связи с использованием интернета и технологий?

Если на многие вопросы вы ответили «да» — не отчаивайтесь! У большинства из нас было так же. Мы смогли восстановить наши жизни и обрести душевный покой. Вы тоже сможете!

С чего начать выздоровление?

1. Посещайте собрания групп

На группах вы поймете, что не одиноки в своей проблеме. Вы сможете найти единомышленников и друзей. Вы увидите, как другие люди справляются с такой же проблемой, делясь своим опытом и работая по программе выздоровления. На группе вы сможете попросить о помощи и обрести ее.

2. Найдите наставника и начните работу по шагам

Путь выздоровления сложно пройти в одиночку, так как наш разум часто слишком затуманен в зависимости. Поэтому участники, прошедшие шаги, щедро и бескорыстно делятся опытом освобождения с теми, кто еще страдает от зависимости. Потому что когда-то также бескорыстно помогли и им.

3. Оставайтесь в трезвости относительно своих границ

Следуйте принципу «только сегодня». Не загадывайте далеко в будущее. У всех нас есть только сегодняшний день, чтобы провести его в трезвости. Один из дополнительных инструментов выздоровления – определение своих границ трезвости.

В АИЗ мы выздоравливаем по 12-шаговой программе — это программа духовного, физического и психического выздоровления от зависимости. Программа была первоначально разработана в Анонимных Алкоголиках (в 1930-е годы), а затем была адаптирована ко многим другим зависимостям, и помогла миллионам людей по всему миру обрести долгосрочную, устойчивую свободу от проблем с компульсивным поведением.

Границы трезвости

🔴 Красные границы

Это контент, начиная смотреть или читать который, мы не можем это закончить по своей воле; мы также бессильны не начать его смотреть или читать; это те медиа, которые полностью закрывают нас от реального мира, а мир от нас; потребляя этот контент, мы чувствуем себя опьяненными; это тот контент, отказываться от которого нам хотелось бы меньше всего. И мы стараемся воздерживаться от красных границ, действуя по принципу «только сегодня».

🟡 Желтые границы

Это те цифровые пространства, а также те состояния, которые могут потенциально привести нас в красные границы. Например, некоторые участники с осторожностью заходят в поисковики, для того чтобы найти нужную информацию, потому что из браузера легко можно перейти на опасные для себя сайты. Некоторые участники, резервируют время для работы с телефоном, т.к. сам интерфейс побуждает зайти в то или иное приложение, что также может быть опасно. Многие из нас отмечают, что состояние усталости, голода, одиночества, страха, расстройства или растерянности также провоцирует на то, чтобы спрятаться от этого в интернете.

🟢 Зеленые границы

Это состояние «трезвости» в интернет-зависимости. Здесь мы можем использовать диджитал и любую информацию только лишь как прикладной инструмент, без лишнего эмоционального груза. В состоянии трезвости мы спокойно встречаемся с нашей реальностью.