

«Компьютерная зависимость – болезнь нового поколения»

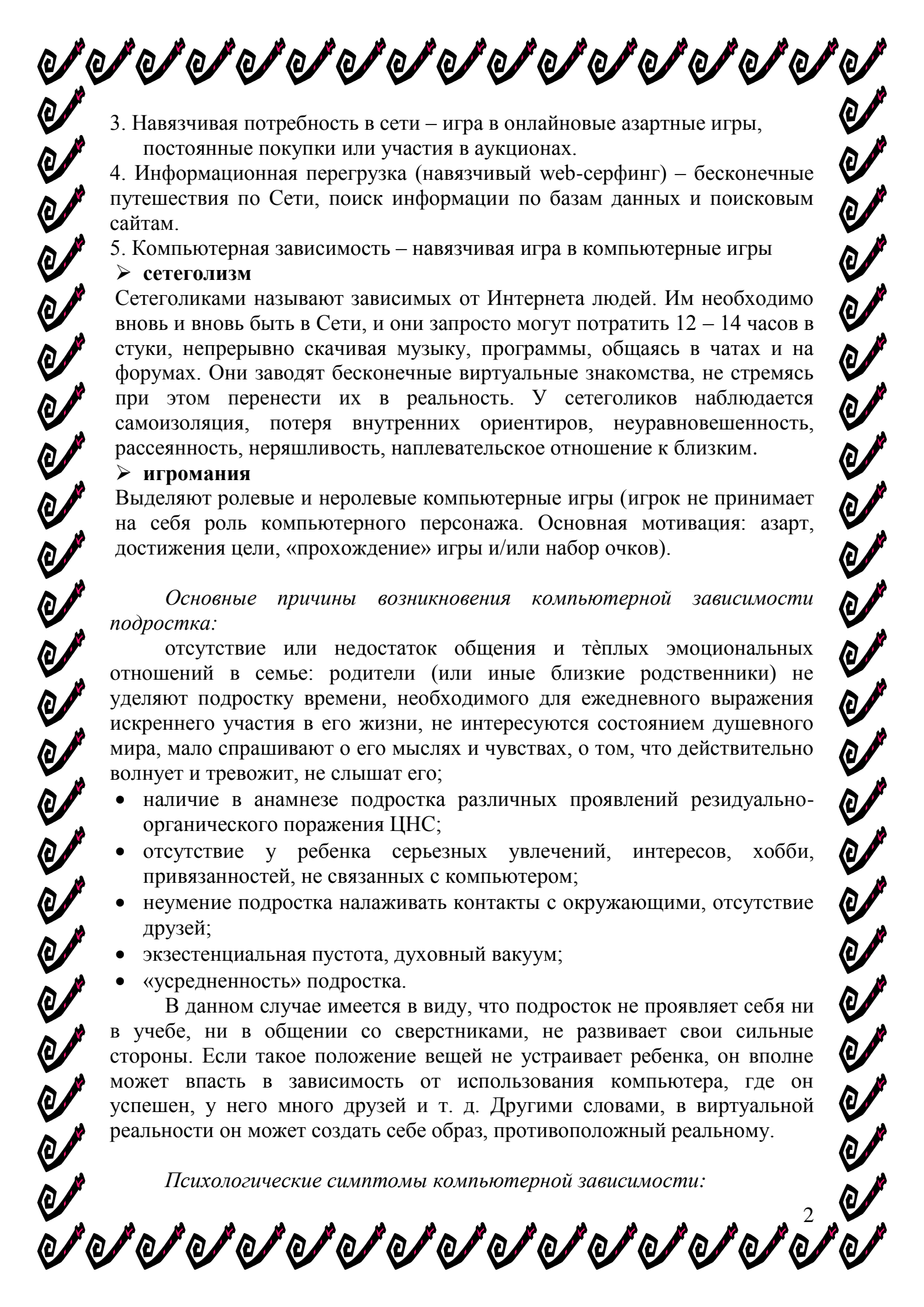


Злоупотребление компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышению уровня тревожности. Но отклонения в личностных качествах и состояниях подростков, зависимых от компьютерных игр, – результат не столько игровой деятельности, сколько длительного и регулярного нахождения в виртуальном мире компьютерных игр. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства играющих служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу и себе самому, и это, в конечном итоге, приводит к усилению дезадаптации и другим отрицательным последствиям. Однако очевидно, что игровая компьютерная зависимость отрицательно влияет на формирование личности. Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья.

Выделяют следующие виды компьютерной зависимости:

➤ **интернет-зависимость:**

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети.

- 
3. Навязчивая потребность в сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
 4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
 5. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры

➤ **сетеголизм**

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12 – 14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким.

➤ **игромания**

Выделяют ролевые и неролевые компьютерные игры (игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа. Основная мотивация: азарт, достижения цели, «прохождение» игры и/или набор очков).

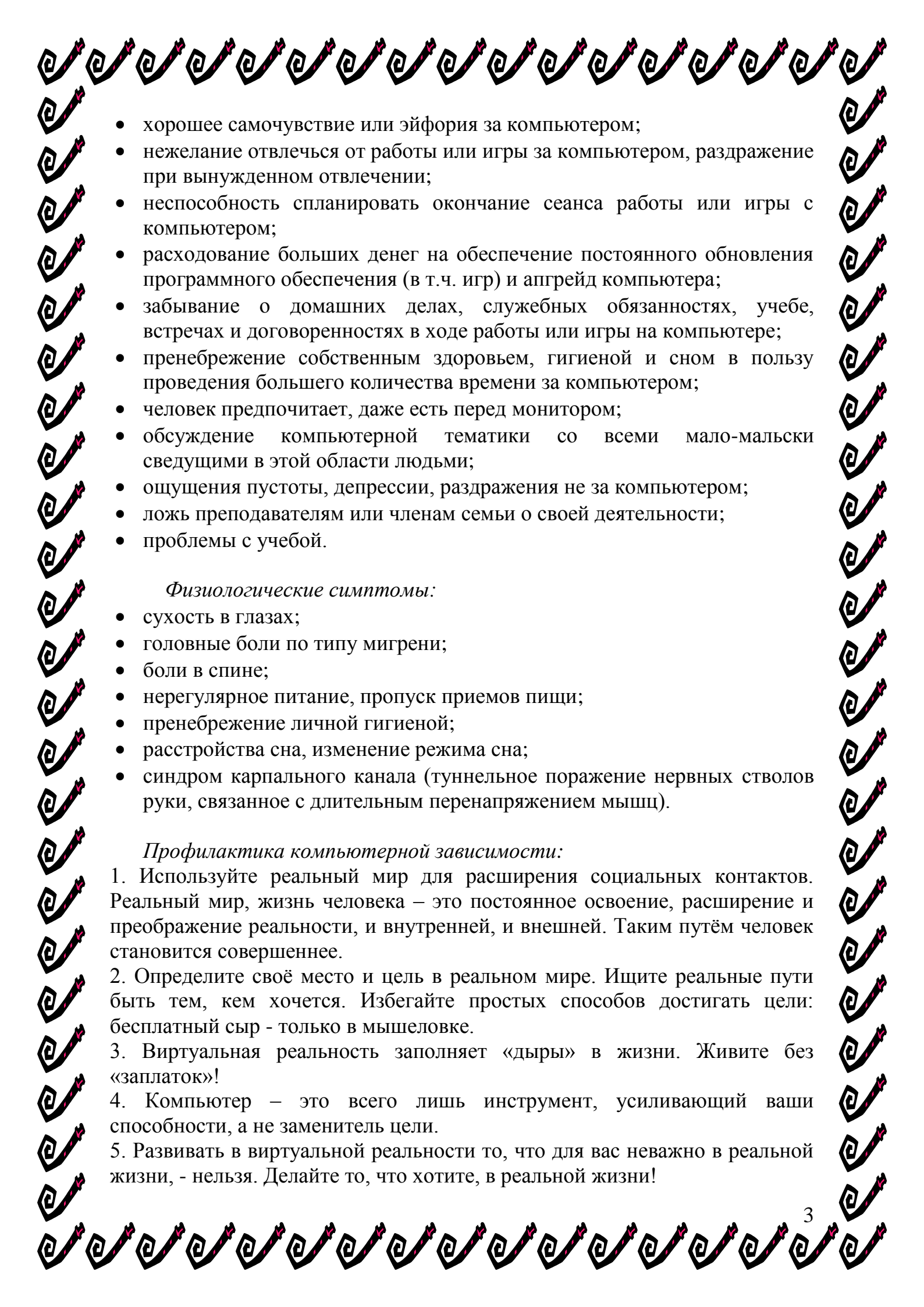
Основные причины возникновения компьютерной зависимости подростка:

отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье: родители (или иные близкие родственники) не уделяют подростку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в его жизни, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит, не слышат его;

- наличие в анамнезе подростка различных проявлений резидуально-органического поражения ЦНС;
- отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;
- неумение подростка налаживать контакты с окружающими, отсутствие друзей;
- экзистенциальная пустота, духовный вакуум;
- «усредненность» подростка.

В данном случае имеется в виду, что подросток не проявляет себя ни в учебе, ни в общении со сверстниками, не развивает свои сильные стороны. Если такое положение вещей не устраивает ребенка, он вполне может впасть в зависимость от использования компьютера, где он успешен, у него много друзей и т. д. Другими словами, в виртуальной реальности он может создать себе образ, противоположный реальному.

Психологические симптомы компьютерной зависимости:

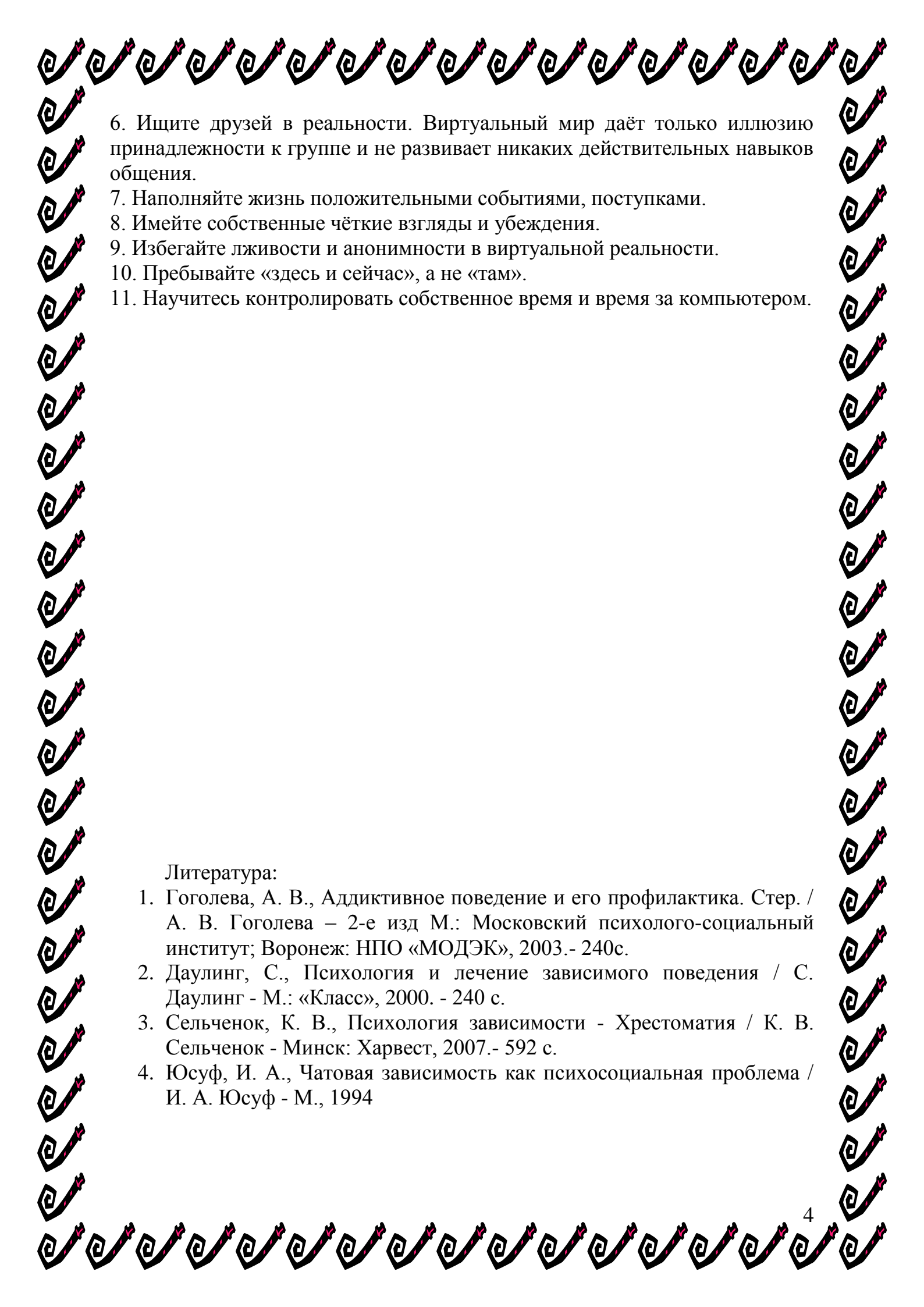
- 
- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
 - нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении;
 - неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
 - расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
 - забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
 - пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
 - человек предпочитает, даже есть перед монитором;
 - обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми;
 - ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
 - ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности;
 - проблемы с учебой.

Физиологические симптомы:

- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна;
- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Профилактика компьютерной зависимости:

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас неважно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

- 
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
 7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
 8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
 9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
 10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
 11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Литература:

1. Гоголева, А. В., Аддиктивное поведение и его профилактика. Стер. / А. В. Гоголева – 2-е изд М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.- 240с.
2. Даулинг, С., Психология и лечение зависимого поведения / С. Даулинг - М.: «Класс», 2000. - 240 с.
3. Сельченко, К. В., Психология зависимости - Хрестоматия / К. В. Сельченко - Минск: Харвест, 2007.- 592 с.
4. Юсуф, И. А., Чатовая зависимость как психосоциальная проблема / И. А. Юсуф - М., 1994