

Компьютерная зависимость

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие к компьютеру с максимальным времяпровождением за ним. Впервые об этой зависимости некоторые специалисты заговорили в 80-х годах прошлого столетия, но многие так и не признали этот диагноз. Но факт остается фактом и навязчивое, патологическое пристрастие людей к проведению большей части времени за компьютером является более очевидным и в связи с этим с каждым годом проблематичным в современном обществе.

Компьютерная зависимость обнаруживает себя в нескольких видах: игромания и интернет-зависимость. В настоящий момент лечение компьютерной зависимости должным образом даже не разработано и с этим пугающим явлением многие остаются один на один.

Причины компьютерной зависимости у подростков

Выделяют несколько причин возникновения компьютерного пристрастия. Компьютер является мощнейшим инструментом для обработки и хранения информации и поэтому эта особенность приобретает привлекательное для многих личностей значение. Но компьютерная зависимость у взрослых людей не способна сравниться с той катастрофой, которая возникает у подростков, нуждающихся в специфическом лечении от данного состояния. Для подростка, как для мыслящей личности, большое значение приобретает доступ к информации, а чем он шире, тем наиболее притягателен.

Исследователи обнаружили тревожащий факт: все больше снижается возраст активного пользования компьютером и сегодня мало уже кого можно удивить, что 6-летние дети обращаются с техникой лучше многих взрослых.

Родители, дав неограниченный доступ к компьютеру, в первое время радуются, когда ребенок всегда находится дома, спокойно сидит, не мешает заниматься своими делами и отдыхать. Казалось бы, в этом нет ничего плохого, ведь чем раньше человек познает основы работы с компьютером, тем будет лучше, но имеется тревожащая статистика, свидетельствующая о новом заболевании - компьютерной зависимости. Это связывают с тем, что подростковая психика еще не сформировалась и является очень уязвимой, ведь неспроста подростки мгновенно пристращаются к вредным привычкам.

Проблема компьютерной зависимости у подростков наиболее остро возникла в период бурного развития информационных технологий и современные дети вообще не представляют свою жизнь, досуг и учебу без компьютера. Психологи бьют тревогу о том, что компьютерные игры вызывают зависимость, являющуюся аналогом наркотической. В настоящее время компьютер в жизни подростка занимает первое место по значимости.

Как подростка отучить от компьютера или хотя бы отвлечь? Это интересует многих родителей. Взрослым необходимо рассказывать детям о своих переживаниях, но, не используя запреты, читая морали и устраивая скандалы. Такие методы действенны относительно десятилетних детей, но не шестнадцатилетних подростков.

Симптомы компьютерной зависимости у подростков

У ребенка быстро меняется настроение, восприятие окружающего мира, распорядок дня. Компьютерные игры заменяют еду и сон, реальное общение с товарищами. Появляется быстрая утомляемость, раздражительность, замкнутость, скрытность, **агрессивность**. Ребенок, проводящий много времени за монитором, забывает о своих обязанностях, домашних делах, об учебе, встречах, договоренностях, гигиене и испытывает ощущение эмоционального подъема только во время игры.

Симптомы игромании у детей включают нарастающее времяпрепровождение за монитором; полное сосредоточение на игре, отказ проводить время с друзьями, неспособность контролировать себя, не сдерживание обещания перед родителями об окончании игры, забывчивость, синдром отмены – невозможность сесть за монитор вызывает ярость, **агрессию**, плач, замкнутость.

Отдельно отмечают физические симптомы у страдающих от пристрастия к компьютеру. Это головная боль, сухость в глазах, боль в спине, уменьшение веса, изменение режима сна.

Что привлекает детей в виртуальной игре? Онлайн игры дают детям ощущение соревновательного эффекта, который формирует азарт. Таким образом, формируется у детей пристрастие к компьютеру, особенно быстро это происходит, если в виртуальной игре ребенок успешен, а в реальной жизни нет. Ролевые игры опасны для внушаемых детей, которые копируют поведение своих героев. Необходимо взрослым присматриваться, в какие именно игры играет отпрыск. Виртуальные современные игры сделаны так качественно, что у личности с низким уровнем критичности стирается грань между ее имитацией и реальностью.

Признаки компьютерной зависимости у подростка

Игровая зависимость от компьютера опасна своими тяжелыми последствиями. Пребывая в виртуальном мире, человек никогда практически адекватно не способен контролировать реальное время.

Проблема компьютерной зависимости предстает в виде агрессии, которая возникает в процессе игр. В случае если что-то не выходит, то возникает буря эмоций, дестабилизируется, а также расшатывается психика. Весь негатив переносится в мир реальный.

Проблема виртуального общения проявляет себя также в том, что личность сильно разочаровывается в реальной жизни, в которой не все так просто, а общаясь с компьютером, рано или поздно все начинает получаться.

Признаки компьютерной зависимости могут выражаться в нарушении зрения, авитаминозе, неправильном питании (быстрые перекусы), не соблюдении правил личной гигиены и пр.

Виды зависимостей бывают разные: интернет-зависимость и игромания. Зависимость от компьютерных игр различается по типам игр. Выделяют ролевые, стратегические, неролевые игры (аркады, флеш-игрушки, головоломки) и азартные игры.

Лечение компьютерной зависимости

В связи с тем, что пристрастие к компьютеру негативно влияет на психику, его относят к серьезной опасности и если вовремя этот процесс не остановить, то впоследствии появится масса проблем, которые устранять придется при помощи психотерапевта.

Что делать родителям при игровой компьютерной зависимости? Нет смысла ругать, наказывать, подростка, поскольку будет в ответ агрессия и истерика. От пристрастия следует избавлять подростка правильно. Родителям необходимо понять, что избавить ребенка навсегда от компьютера не удастся. Впоследствии знание компьютера сыграет положительную роль: ребенок будет более успешно учиться, готовиться к экзаменам, но все же снижать влияние компьютера необходимо. Родителям следует беседовать на тему небезопасности долгого сидения за монитором.

Зачастую игровая компьютерная зависимость превращается в явную проблему в возрасте 10-ти лет и поэтому взрослым следует контролировать время пребывания ребенка за монитором, чтобы не возникло болезненное пристрастие. Необходимо параллельно с компьютером увлечь ребенка другими занятиями: спорт, творчество, путешествия, выезды на природу. В случае если ребенок пристрастился к играм, то рекомендуется родителям разнообразить его жизнь играми развивающего или спортивного характера и самим участвовать в них, например, Менеджмент, футбол, волейбол, теннис, бадминтон, плавание, восточные единоборства.

Следует ограничивать использование ребенком интернета и установить временные ограничения. Подросткам можно разрешать сидеть за монитором до 2-х часов в сутки.

Лечение компьютерной зависимости у подростка достаточно долгий и трудный процесс, требующий участия самого ребенка и родителей. После отказа подростком от игр необходимо образовавшуюся в жизни пустоту заполнить каким-нибудь творчеством или занятием, новым увлечением. Избавлять подростка от интернет-зависимости следует тактично, полностью запрещать пользоваться компьютером нельзя. Ребенок не будет ощущать себя комфортно, если будет чувствовать себя не таким, как все, отказавшись полностью от компьютера. Однако и позволять ребенку постоянно играть без правил и временных ограничений тоже нельзя. Зачастую вовлеченные в компьютер детские личности превращаются в замкнутых, теряют интерес к образованию, перестают общаться, проявляют агрессию в сторону близких.

Если подросток все чаще просит, чтобы его оставили в покое, а сам прогуливает занятия в школе, сидит напролет всю ночь за компьютером, не высыпается, отказывается от еды, то на лицо все признаки компьютерного пристрастия. Попытки самостоятельного освобождения от данного пристрастия зачастую приводят к депрессии, которая отступает после возвращения ребенка к привычному сидению за монитором. В этом случае помощником в излечении компьютерной зависимости будет психотерапевт.

Многие родители сомневаются в необходимости лечения у подростка пристрастия к компьютеру, относя его к увлечению. Зависимость опасна тем, что подростки данного возрастного периода (14-16 лет) пребывают на самом сложном этапе своего развития, который может стать причиной возникновения в дальнейшем различных психологических проблем. Вместо этого подросток просиживает все время за компьютером, когда он должен начинать строить свои первые отношения с противоположным полом, ставить осмысленные цели перед собой, искать в обществе свое место. Самым верным решением при игровой компьютерной зависимости будет обращение за помощью к специалистам, которые дадут ценные рекомендации и начнут эффективное лечение. Лечение данного состояния основано на опыте терапии зависимостей.