



***Компьютерная
(игровая)
зависимость***

*Покупая компьютер/смартфон в
магазине, люди радуются:
открывается столько новых
возможностей!*

*Но если в доме есть подростки,
то порой очень скоро семья
сталкивается с
компьютерной/игровой
зависимостью.*



В 2005 году человечество потряс факт смерти китайской девочки от длительного пребывания у экрана компьютера и многосуточной игры.

Пять лет назад в Петербурге старшеклассник зарезал мать за то, что она запретила ему играть в компьютерную игру.

После этого компьютерная зависимость гласно и негласно была признана «эпидемией конца 20 – начала 21 в.в.»,

В период пандемии количество зависимых возросло.



Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Минздрава России в мае 2020 года проводил масштабный опрос подростков. Почти 70 процентов из них сообщили, что не выходили из дома в период режима самоизоляции. У 46,7 процента школьников увеличилось время использования компьютера и гаджетов. Депрессивные состояния были замечены у 42,2 процента, головные боли – у 26 процентов, нарушение сна – у 55,8 процента опрошенных. Школьники жаловались на подавленное состояние и резкие перепады настроения в течение дня.

*симптомы зависимости
могут быть двух типов:
психические и физические.*



СИМПТОМЫ:

Психические признаки:

- ❑ *«потеря контроля» над временем, проведённым у экрана;*
- ❑ *невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведённого за компьютером/смартфоном или телевизором;*
- ❑ *намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведённого за компьютером/смартфоном или телевизором;*
- ❑ *утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;*
- ❑ *оправдание собственного поведения и пристрастия;*
- ❑ *нестерпимое желание к просмотру телепрограмм, компьютерным играм и Интернету, работе на компьютере;*
- ❑ *уменьшение общения на отвлеченные темы;*
- ❑ *пропадает интерес к учебе;*
- ❑ *появляется раздражительность;*
- ❑ *ребенок перестает следить за собой;*
- ❑ *появляются психические нарушения (бессонница, кошмарные сновидения, нервозность, депрессия, фобии-страхи);*



Физические признаки:

- нарушение зрения;*
- нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, **карпальный синдром**);*
- нарушение в работе пищеварительной системы;*
- нарушения в работе сердечно-сосудистой системы;*
- отсутствуют реальные друзья.*



При наличии трёх и более признаков из перечисленных можно констатировать компьютерную зависимость.

*В конечном счёте, всё это может привести к **нарушению адаптации в обществе:***

- ❑ человек «закрывается» от общества;*
- ❑ «прячется» у монитора;*
- ❑ становится неспособным налаживать отношения;*
- ❑ не может создавать семью;*
- ❑ не в состоянии обслуживать себя;*
- ❑ возникает параллель между игрой и реальностью;*
- ❑ меняется картина мира (мир кажется агрессивным и жестоким);*
- ❑ появляются психические заболевания (психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения);*
- ❑ проявляется ассоциальное поведение (отсутствие границ дозволенности).*

Компьютерную зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься её коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.

Взаимодействие человека и компьютера не ограничивается только позитивными и негативными эффектами.



Определён ряд факторов, которые делают компьютер привлекательным как средство ухода от реальности и получения удовольствия.

Первый фактор:

- ❑ уход в виртуальную реальность (люди там влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются легче и чаще, чем в жизни). Создаётся иллюзия постоянного товарищества, поддержки друга.

Второй фактор:

- ❑ это существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни.

Третий фактор:

- ❑ ощущение безопасности (никто не будет бранить за общение с аморальным типом, да никто и не узнает).

Четвёртый фактор:

- ❑ возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда).

Пятый фактор:

- ❑ возможность пребывать и участвовать в таком приятном виде деятельности как игра.



Основные причины, которые приводят к зависимости:

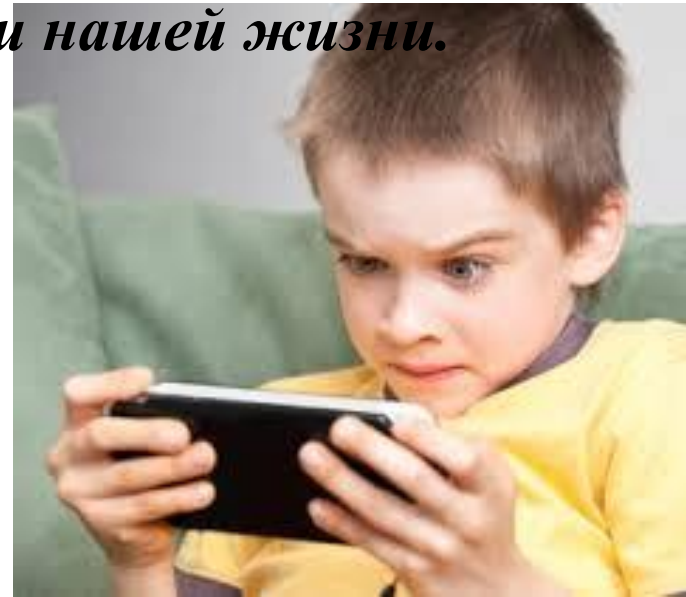
- ▶ Неуверенность в себе;
- ▶ Дефицит внимания в семье и среди сверстников;
- ▶ Наличие комплексов;
- ▶ Дети, не приученные беречь время;
- ▶ Дети, не имеющие «домашних обязанностей»;
- ▶ Дети из «проблемных» семей;



Ступени игровой зависимости человека:

- 1) Лёгкая увлечённость.***
- 2) Стабильное увлечение - возникает потребность в игре.***
- 3) Появление и проявление зависимости - формируется депрессивный симптомокомплекс.***
- 4) Появление привязанности – у подростков появляются психические расстройства, происходят значительные изменения психики.***

Дети становятся заложниками компьютера: убийство, ограбление, ложь – всё во имя приобретения денежных средств для пользования Интернетом – это реалии нашей жизни.



Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером:

- для детей 5-6 лет – 10-15 минут;***
- для детей 7-12 лет - не более 30 минут;***
- для подростков до 16 лет – не более 1 часа в день.***



***Профилактика
компьютерной
зависимости у
подростков***

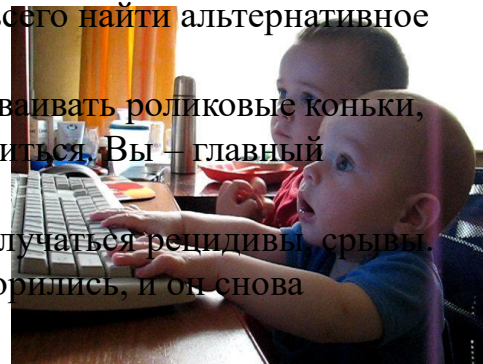


Рекомендации родителям

- Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.*
- Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощрять его творческие начинания.*
- Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.*
- Культивирование чувства семейной, коллективной общности.*
- Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».*
- Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.*
- Личный пример в использовании возможностей компьютера.*

Советы психолога родителям зависимых детей

- **Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику.** Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.
- **Не кричите, не обвиняйте ребенка.** Он не виноват, т.к. Вы дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на некоторое время. Запаситесь терпением. Компьютерная зависимость быстро не отступает.
- **Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью.** Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.
- **Предложите ребенку интересные способы провести досуг.** Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всемогущим, отдайте его в секцию, кружок, организуйте отдых. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в лапту, например, или принять участие в интерактивном квесте в реальности (Зарница, Найди клад,...). Сейчас они распространены. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочки проблемы с общением, запишите ребенка в театральные кружок, танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».
- **Ставьте перед зависимым ребенком цели.** И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.
- **Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета.** Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.
- **Обозначьте ребенку круг его обязанностей.** Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора. Не бойтесь перегрузить его. Поощряйте за сделанное, но только не дополнительным временем за компьютером. Систему поощрений установите сами.
- **Компьютерная зависимость стремительно молодеет.** Если ребенку еще нет 10 лет, постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. Желательно, не более получаса в день. А лучше всего найти альтернативное занятие, компьютер не лучшая игрушка для маленьких детей.
- **Будьте готовы меняться сами.** Вместе с ребенком вы будете прыгать с парашютом, осваивать роликовые коньки, ходить на рыбалку или на танцы. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться. **Вы — главный помощник ребенку...**
- **Не расслабляйтесь.** Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы. Вот-вот, казалось бы, удалось ребенка отвлечь от «танчиков» и «войнушки», но вы поссорились, и он снова отдаляется, пытаясь скрыться в игре.



***Спасибо за
внимание!***

