

Компьютерная зависимость у подростков

Компьютерная зависимость у подростков — 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. Особенно тревожащим остается тот факт, что компьютерному пристрастию чаще становятся подвержены подростки.

Компьютерная зависимость у подростков 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 родители 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 подростков

Игровая зависимость от компьютера опасна своими тяжелыми последствиями. Пребывая в виртуальном мире, подросток никогда практически адекватно не способен контролировать реальное время и везде опаздывает: пропускает уроки, прогуливает школу.

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

Проблема виртуального общения проявляет себя также в том, что детская личность сильно разочаровывается в реальной жизни, в которой не все так просто, а общаясь с компьютером, у ребенка 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 у подростков 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.

Что делать родителям при игровой компьютерной зависимости?

В связи с тем, что пристрастие к компьютеру негативно влияет на детскую 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.

Памятка о вреде игромании.

На сегодняшний момент тема игромании стала достаточно актуальной в молодежной среде и относится к социально-негативному явлению.

Игромания – по мнению медиков – серьезное расстройство личности и поведения, которое заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, доминирующих в жизни субъекта, и ведущих к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.. Это серьезное расстройство личности и поведения. Человек, страдающий игроманией, деградирует в социальном плане, замыкается в себе, живет в виртуальном, придуманном мире, который очень далек от реальности. Такие люди нуждаются в помощи и поддержке со стороны близких, родных и, конечно же, в помощи специалистов.

Необходимо знать!

Игромания - это не привычка и не безобидное времяпрепровождение.

Игромания - это болезненная зависимость с неодолимой тягой к азартным играм.

Самостоятельно справиться с этой бедой невозможно. Вырваться из иллюзорного мира игромании возможно только при помощи специалистов: психиатров-наркологов, психотерапевтов, психологов.

Факторы, способствующие развитию игровой зависимости у подростков:

- отставание в психическом развитии;
- повышенная активность и различные отклонения в поведении;
- нарушенные внутрисемейные отношения;
- отсутствие адекватного эмоционального контакта с родителями или значимыми другими лицами;
- стереотипная модель получения удовольствия без особых усилий;
- переоценка роли денег в жизни.

Подросток охотно заменяет реальный мир на иллюзорный, если настоящая действительность не отвечает его представлениям и ожиданиям.

В иллюзорном мире все проще: ты успешен, богат, красив, востребован и не прикладываешь к этому особых усилий. Возвращаться в мир реальный и достигать цели, преодолевая трудности, подростки порой не хотят, да и не всегда умеют.

- Психологический портрет игрока.
- Человек испытывает постоянную нехватку денег.
- Выносит из квартиры вещи, золото, аппаратуру.
- Экономит на необходимых вещах, хотя явно деньги у него имеются.
- Раздражается и грубит в случаях отсутствия доступа к компьютеру, игровому залу.
- Теряет интерес к своему внешнему виду (не соблюдает личную гигиену)

Последствия игромании.

1. Потребность играть становится частой, поскольку игра приносит удовольствие, и первые выигрыши окрыляют, вселяя «надежду на то, что так будет всегда.
2. Мысли и поведение человека направлены только на одно: раздобыть денежные средства для того, чтобы пойти играть.
3. Пренебрежение другими интересами ради возможности пойти поиграть.
4. Структурирование дня под игру. Освобождается время для игры за счет семьи, работы, учебы.
5. Вся жизнь превращается в ожидание игры и добычи для этого материальных средств.
6. Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, - удовлетворить патологическое влечение к азартной игре.

Как уберечь подростка от игромании, компьютерной и интернет зависимости.

- Проводите больше времени со своими детьми.
- Играйте с ним в настольные, подвижные игры.
- Демонстрируйте ребенку привлекательность и разнообразие реального мира.
- Будьте последовательны при предъявлении своих требований.
- Аргументируйте запреты.
- Выражайте эмоциональную поддержку подростку.
- Уважайте право выбора подростка, в том числе и право на ошибки.
- Не затрагивайте в разговоре личность своего ребенка.

Игромания – это серьезно. Игромания – не дурная привычка, не неудачное хобби, не распушенность или проявление плохого характера. Игромания – это болезнь, совершенно официальный медицинский диагноз: она внесена в DSM IV – Международный справочник классификации заболеваний.

РЕБЁНОК И КОМПЬЮТЕР

Симптомы компьютерной зависимости

- Ожидание с нетерпением момента занятий с компьютером
- Отсутствие контроля над временем
- Сухость глаз
- Появление раздражения, апатии, агрессии
- Нарушение сна
- Неуверенность в себе
- Желание увеличить время пребывания за компьютером
- Неряшливость
- Желание есть не отходя от компьютера
- Неспособность занять себя альтернативным занятием



Основные причины возникновения компьютерной зависимости у подростков

- 1. Отсутствие навыков самоконтроля**
- 2. Недостаток общения в семье**
- 3. Отсутствие увлечений, интересов, хобби**
- 4. Отсутствие друзей**
- 5. Отсутствие контроля родителей**



Что делать, если подросток зависим от компьютерных игр?

- ✓ Понять, почему ребёнку интересно играть:
 - Ознакомиться с правилами
 - Поговорить по душам
 - Сыграть вместе
- ✓ Ограничить время за компьютером
- ✓ Предложить альтернативу
- ✓ Научить самоконтролю
- ✓ Привлечь к работе по дому
- ✓ Организовать совместный досуг

