

Киберзависимость – что это?

Психическая зависимость – состояние, при котором человек уже не принадлежит себе полностью, а находится во власти какой-либо страсти, то есть термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие к чему-либо.

Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения. Все интересы «компьютерных фанатов» или «геймеров» сводятся лишь к удовлетворению:

- игровой зависимости (стрелялки и стратегии или онлайнные азартные игры);
- неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
- навязчивого веб-серфинга – бесконечный поиск новой информации не ради самой информации, а ради праздного любопытства.

Задайте ребенку краткий тест:

- предвкушает ли он заранее удовольствие от скорого вхождения в Интернет или компьютерной игры?
- хочется ли ему подольше задержаться в Интернете или продлить удовольствие от компьютерной игры?
- бывали ли у него нервные срывы, когда он решился на сегодня отказаться от компьютера ради выполнения домашних заданий, но не устоял?
 - чувствуете ли он себя угрюмым, угнетенным или раздраженным после долговременного нахождения за монитором компьютера?
 - способен ли он помимо своего желания нагрубить человеку, который хочет оторвать его от компьютера?
 - случалось ли ему лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Интернете?

Ребенок считается зависимым в случае пяти положительных ответов на эти вопросы. Можно отметить и основные особенности зависимого состояния киберзависимого ребенка:

- повышение настроения или даже эйфория во время работы за компьютером;
- невозможность оторваться от развлечения с постоянным нарастанием количества времени, проводимого за компьютером;
- проблемы с учебой (интересует только то, что связано с компьютером).

Итак, киберзависимость – это условное название для обозначения зависимости от разного рода высокотехнологических средств. Это неспособность сопротивляться влечению провести за компьютером как можно больше времени. Это внутреннее напряжение, если сделать это по тем или иным причинам невозможно. И, наконец, это чувство облегчения, если цель все же достигнута, и погрузиться в виртуальный мир все же удалось. Согласитесь, что все это очень схоже с довольно серьезной формой наркозависимости или алкоголизма. Получается, что на таких людей компьютер действует как наркотик. У настоящего компьютерного наркомана(нетоголика) пребывание в

У настоящего компьютерного наркомана(нетоголика) пребывание в виртуальной реальности является целью, смыслом и способом существования, а реальная жизнь отходит на второй план и становится безрадостной и даже тягостной.

Какие категории людей больше подвержены этой напасти?

В этом тоже заключается проблема. Дело в том, что практически каждый человек может попасть интернет-ловушку. Но все же, наиболее часто подвержены этой зависимости дети в возрасте от 6 до 16 лет. И происходит это, во-первых, потому что детская психика еще не сформирована в полном объеме. Во-вторых, существует и наследственная предрасположенность, о которой мы даже не догадываемся. Ну и, в-третьих, большую роль играет, конечно, отсутствие культуры пользования Интернетом,

которая должна быть воспитана взрослыми. А как можно воспитать кого-то, когда сам плохо знаком с предметом. Поэтому, как мне кажется, надо больше говорить об этой проблеме, больше писать, больше обсуждать. Только тогда, когда люди будут знать, что такой феномен существует, что он довольно опасен, они начнут предпринимать какие-то меры, начнут контролировать своих детей, воспитывать в них правильное отношение к Интернету, как, например, к источнику информации, а не как к другой реальности.

Если вашему ребенку 5 – 6 лет, то достаточно 10 - 15 минут в день. Детям от 7 до 12 лет время может быть увеличено до 30 минут в день. С 12 до 16 лет – не более 1 часа в день.

Признаки компьютерной зависимости.

Признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- невыполнение обещаний данных самому себе или другим относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- а также оправдание собственного поведения и пристрастия.

Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Хотя можно отметить и другие признаки болезни, в частности, у детей и подростков:

- снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения;
- частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;
- нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям;
- значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти и внимания;
- приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий;
- ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения;
- уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби;
- изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.

Последствия киберзависимости.

Анализируя психологические последствия тяги современных детей к Интернету и компьютерным играм, в частности, я могу сказать, что это неизбежно сужает и схематизирует жизненные ситуации, и тем самым содействует примитивизации мышления.

Киберпространство провоцирует развитие эгоизма, поскольку весь виртуальный мир запрограммирован и ориентирован на играющего, на его «эго», на его «я», этот мир потакает всем самым низменным человеческим страстям. И постепенно реальный мир тоже уподобляется в сознании ребенка, да и взрослого, миру виртуальному, где он царь и господин.

Компьютерные игры довольно часто порождают у киберзависимых детей и подростков уныние, апатию, а иногда даже отчаяние, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрой достижимости желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора.

Часто у детей появляется раздражительность и злоба, которые вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, к примеру, сесть за уроки или сходить за хлебом. Так постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешает», то есть к родителям.

У таких зависимых детей разрушаются социальные связи и контакты даже со сверстниками, поскольку, находясь в киберпространстве, играя в компьютерные

игры, ребенок мнит себя самодостаточным, он уже не нуждается в дружеских отношениях. А отсутствие дружеского общения в детстве, в свою очередь, обрекает его в недалеком будущем на одиночество, так как он становится не способным к общению, к обсуждению с кем бы то ни было наболевших проблем. Все вместе это приводит к патологической неконтактности, самоизоляции.

Кроме того, очень многие сайты и компьютерные игры насаждают жестокость, можно даже сказать, формируют садистские наклонности, притупляя, как я уже отмечал, все добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие.

Киберзависимость отрицательно влияет и на физическое развитие ребенка:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- расстройства сна.

Как следствие киберзависимости приходит нерегулярное питание с пропуском приемов пищи и пренебрежение личной гигиеной. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры.

Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются также общим истощением организма от хронической усталости, потому что «РС-фанаты» пренебрегают сном и отдыхом. Эйфория, вызванная играми или пребыванием в Интернете, может маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей. Как с наркотической зависимостью, когда с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается, так и с каждым часом компьютерной игры зависимость от нее усиливается, и вскоре ребенок вообще не может и дня прожить без компьютера, отдавая ему все свободное время.

Борьба с киберзависимостью.

Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика!

Родителям стоит уделять своим детям как можно больше внимания. Можно постараться занять ребенка чем-то другим. Например, отдать его в спортивную секцию или кружок. Кроме того, необходимо проводить с детьми больше времени, ездить на природу, посещать музеи, выставки, то есть дать

ребенку альтернативу компьютеру. Ну и, конечно, ограничить ребенку время посещения Интернета и нахождения за компьютером вообще.

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. Главную роль в лечении компьютерной зависимости играет социальная реадaptация человека, которая возможна только при участии квалифицированных специалистов: психологов и психотерапевтов.

Психотерапия является основным методом лечения различных видов зависимостей. Целью психотерапии является устранение психологического конфликта (а таковой имеется в большинстве случаев), приведшего к возникновению компьютерной зависимости и социальная реинтеграция больного.

В процессе психотерапии врач-психотерапевт помогает больному осознать патологическую суть его привязанности к компьютеру, Интернету или электронным играм, при этом важно избежать возникновения у больного чувства вины. Напротив, целью врача является пробуждение здорового критического отношения больного к его патологическому пристрастию.

Проблема, связанная с компьютерной зависимостью, должна решаться совместными усилиями родителей, психологов, медиков, педагогов, разработчиков игр.

Противодействие зависимости невозможно без налаживания процесса воспитания, формирования личности, утверждения настоящих человеческих ценностей, определения жизненно важных целей и возможностей их достижения, развития целеустремленности, самостоятельности и

работоспособности, наладка процесса социализации личности вообще. Необходимо сформировать значимые цели и ценности, развить разносторонние интересы, сформировать позитивные установки, чувство ответственности, оказать необходимую помощь и тому подобное. Нужно предложить и противопоставить данному захвату нечто гораздо интереснее и ценнее.

Есть давнее выражение: *«Раб, поняв, что он раб, уже наполовину свободен»*. Поэтому на пути к избавлению от зависимости ее сначала следует признать. Избавление от зависимости будет успешным только с помощью близкого окружения. Если зависимый человек вам дорог, проявите стойкость. Зависимый должен осознать, кого и что он теряет в жизни. Также важно верить в свои силы. В основном, нужна помощь квалифицированных специалистов и индивидуальный подход.

Как действовать:

- попробуйте выяснить, что в виртуальной жизни нравится человеку, чем его не устраивают реальные события
- следует избегать резкой и негативной критики увлечений зависимого, выражать свое мнение максимально мягко
- проконсультируйтесь с психологом, предложите зависимому встречу со специалистом
- попробуйте понять суть и процесс игр человека, это поможет пойти на сближение и установить контакт
- ограничьте доступ зависимого к фильмам, книгам и играм, основанным на насилии и жестокости, что поможет избежать усиления приступов агрессии

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ

- Как и любую болезнь легче предупредить, чем вылечить, так и в случае зависимости от компьютера родителям следует принять меры для того, чтобы ребенок не стал зависимым. Не бойтесь нагружать своего ребенка. Он должен иметь обязанности, распорядок дня, увлечения. Нужно идти по пути профилактики: привлечь ребенка к общественной деятельности, здоровому образу жизни.
- Установите совместно с ребенком регламентированное время для работы за компьютером или специальную программу-таймер, которая регулирует пребывание за монитором. Проверяйте, чем занимается ребенок: установите компьютер в общей комнате, зарегистрируйтесь в соцсетях и добавьте ребенка в друзья или попросите знакомых об этом. Обсуждайте, чем подросток занимается, чем интересуется в сети.

- Киберзависимость у детей обычно не развивается в губительную необратимую аддикцию. По мере взросления приходят другие интересы, и нездоровое увлечение компьютером отходит на второй план, а потом и совсем пропадает. В единичных случаях киберзависимость перерастает в увлечение программным софтингом, что становится профессией на всю жизнь.
- Опасность киберзависимости для детей в другом. Мгновенное бегство в виртуальный мир, в котором ребенок чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни, создает угрозу для его успешности в будущей взрослой жизни, потому что самое продуктивное время для учения и развития ребенка он жертвует компьютеру. Помочь избавиться от желания сбежать из реального мира должны в первую очередь родители. Понимание, поддержка и эмоциональный контакт с зависимым ребенком очень необходимы ему.
- Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей. В случаях неэффективности психотерапии или отсутствия возможности ее проведения, в целях лечения компьютерной зависимости может быть использован даже гипноз.

Чтобы этого избежать, родители должны поддержать ребенка и помочь ему самому разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неразумно критиковать, грозить и запрещать. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Нужно постараться в в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, он с большей уверенностью будет следовать советам старших и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. В первую очередь следует ограничивать доступ детей к играм, основанным на насилии. Но категорический запрет безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации – запретный плод сладок. Желательно разнообразить круг его интересов и занятий (спорт, турпоездки или различные виды технического творчества и искусства). Лучше, если он на время увлечется мопедом или горным велосипедом.

При наличии симптомов депрессии избыточную нервозность и возбужденность киберзависимого устраняют при помощи успокоительных средств. Врач может прописать растительные препараты — экстракт женьшеня, препараты радиолы розовой, душицы и другие снижают возбудимость нервной системы и оказывают положительное влияние на работу головного мозга. В результате нормализуется сон, повышается самооценка и появляется интерес к реальной жизни.

Из-за пренебрежительного отношения к еде у ребенка часто возникает недостаточность витаминов и минералов в организме. Комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы различного состава, содержащие витамин А, Е и селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга.

Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, карпальный синдром, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром, нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

Коммуникационные компьютерные устройства непрерывно совершенствуются. Самое главное, не допустить, чтобы у ребенка развился фанатизм по отношению к новинкам-«гаджетам», потому что не только компьютерные игры, но и даже чрезмерное увлечение SMS и интернет-перепиской может представлять собой серьезную проблему для здоровья и ее тоже следует признать синдромом навязчивых состояний. Это навязчиво-импульсивное расстройство в хронических стадиях доводит до потери чувства времени и пространства. Достаточно привести случаи автоаварий, происходящие по вине водителей, которые часто во время вождения отвлекаются на сотовый телефон или включают встроенный в автомобиль компьютер. Все хорошо в меру и в свое время.