Компьютерная зависимость.

Струкова Елена Алексеевна преподаватель информатики ГБПОУ КК «Армавирский машиностроительный техникум»

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хоть это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни? В нашей клинике «Альтернатива» разработана комплексная программа лечения компьютерного рабства.

Как формируется зависимость?

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Основные типы компьютерной зависимости

* Зависимость от Интернета (сетеголизм)
* Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Сетеголизм

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски к близким.

Есть некоторые признаки сетеголика:

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
* предвкушение следующего сеанса он-лайн;
* увеличение времени, проводимого он-лайн;
* увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Кибераддикция

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:
I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

* Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
* Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
* Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
* Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
* Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
* Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
* При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
* Отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

* нарушение зрения,
* снижение иммунитета,
* головные боли,
* повышенная утомляемость,
* бессонница,
* боли в спине,
* туннельный синдром (боли в запястье).

Диагностика компьютерной зависимости

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования. Всю остальную работу Вы можете смело доверить профессионалу. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенны в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью, имеющие низкую самооценку и комплексы. Уже после первого сеанса у психотерапевта игроман начинает более критично воспринимать свое пагубное пристрастие. Окончательно изменить себя и избавиться от компьютерной зависимости можно после курса психотерапии.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Основой лечения являются сеансы психотерапии. В случае обнаружения скрытой депрессии поводится лекарственное лечение. Психокоррекция проводится как индивидуально, так и в группах. В результате лечения улучшаются взаимоотношения с близкими и сверстниками, воспитываются волевые качества, повышается самооценка, формируются новые жизненные увлечения. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными. На индивидуальных лечебных сеансах психотерапевт освобождает пациента «игрового гипноза», формирует у него безразличие к азартной игре.

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

* Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
* Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
* Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
* Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
* Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков,)

*Ответы даются по пятибалльной шкале:*

 *1 – очень редко,*

*2 – иногда,*

*3 – часто,*

*4 – очень часто,*

 *5 – всегда*

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь  в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут…», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.
При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. *–*2004.– № 1. – С. 90–100.

2. Зайцев В.В. Шайдулина А.Ф. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. – СПб.: Нева, 2003.

3. Каменская А.И. Радченко А.Ф. Современная психотерапия и лечение зависимостей // Методы современной психотерапии: Учебное пособие – М.: Независимая фирма «Класс». 2001.

4. Фетодотов С.Н. Агеева Н.А. Интернет-зависимость личности как форма социальной патологии. // Феноменология и профилактика девиантного поведения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 19-20 октября 2007 г. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России. 2008.

5.Янг К. Диагноз *–* Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2.

6. Электронный ресурс: anypsy.ru/content/borba-s-zavisimostyu