

A large, light blue, stylized number '4' is centered in the background. It consists of three vertical bars: a left slanted bar, a central vertical bar, and a right slanted bar, all with a slight 3D effect.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ТЕРМИН «КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и

компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ (сетеголизм)

Один из родственных типов компьютерной зависимости., которой страдают многие в наше время. Появление всемирной сети Интернет создало возможность, так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.



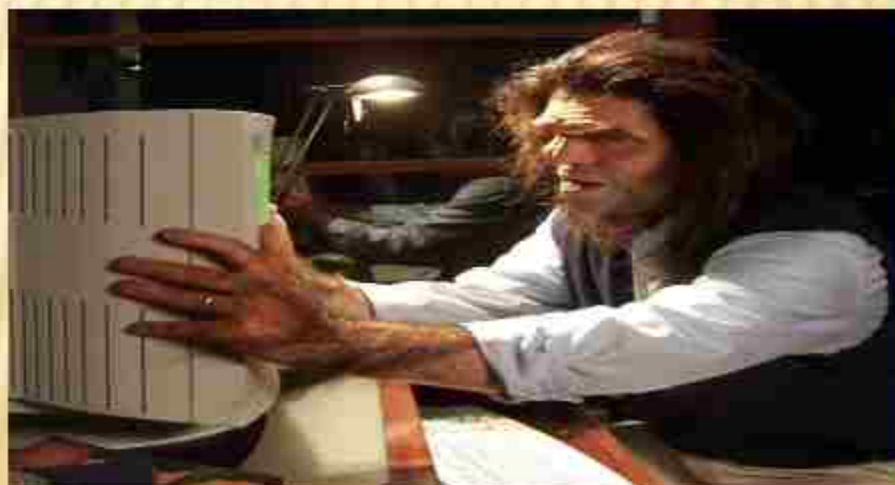
ИГРОМАНИЯ (КИБЕРАДДИКЦИЯ)

Также разновидность компьютерной зависимости, так или иначе, связанная с проведением длительного времени за компьютером. Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Наименее опасны аркадные игры, с простой графикой и звуком, они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.



ПОЧЕМУ?

Человек – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.



СЕТЕГОЛИЗМ

Иногда люди, страдающие этим видом зависимости, могут находиться в сети по 12 часов в сутки. Эти люди неряшливы, неуравновешенны, наплевательски относятся к близким.



ПРИЗНАКИ СЕТЕГОЛИКА:

- ✘ Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту
- ✘ Предвкушение следующего сеанса он-лайн
- ✘ Большая трата денег в он-лайн
- ✘ Увеличение проводимого времени в Интернете
- ✘ Неконтролируемое желание поиска и чтения информации в сети Интернет

КИБЕРАДДИКЦИЯ

Кибераддикция подразделяется на две группы, в зависимости от вида игры:

- ✘ Ролевые компьютерные игры, подразумевающие полный уход от реальности
- ✘ Неролевые игры, где главное для человека – азарт, желание пройти игру до конца

ПРИЗНАКИ

- ✘ Значительное улучшение настроения от работы за компьютером
- ✘ Раздражение и злость, если игра прервана кем-то
- ✘ Неспособность спланировать время игры в компьютерные игры
- ✘ Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера
- ✘ Пренебрежение личной гигиеной и отдыхом
- ✘ Отказ от общения с друзьями
- ✘ Желание постоянно говорить и компьютерах, если общение имеется как таковое

А КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Компьютерная зависимость, очевидно, не проходит бесследно. Кроме уже перечисленных нарушений в поведении человека появляются многие психические и физические отклонения.



ПСИХИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ

Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, 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.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ

Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.



Кроме всего прочего, данная зависимость имеет огромное влияние на социальные качества человека: дружелюбие, желание общаться, умение сострадать. Человек наоборот закрывается, меньше уделяет внимания близким.

Появляется также синдром хронической усталости – общее истощение организма.

Пренебрежение сном не проходит бесследно, а эйфория от работы с компьютером еще больше утомляет организм.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Компьютерной зависимостью в основном страдают молодые люди и подростки, а свое начало аддикция берет в детстве.

Как уберечь детей от данного вида зависимости?



ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ...

- ✘ Необходимо выстраивать с детьми доверительные отношения, и в случае проблемы сразу увидеть её
- ✘ Нельзя позволить ребенку «уйти в компьютер», а именно уделять ему достаточно внимания
- ✘ Уберегать детей от фильмов, содержащие сцены насилия
- ✘ В случае если у ребенка появились некоторые признаки зависимости, стоит отвести его к психотерапевту

Есть возможность узнать, а есть ли у Вас та самая компьютерная зависимость?

В 2004 году Кулаков С.А. составил тест на выявление интернет-зависимости.



ТЕСТ

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 делали 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 приятное 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?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

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.



ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

Обязательным условием успешного лечения компьютерной зависимости является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего компьютерной зависимостью.

В тоже время компьютерную зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам.

Поэтому необходимо мотивирование человека, страдающего от компьютерной зависимости на лечение. Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и. Совместно со специалистом вырабатывается тактика поведения с человеком, страдающим компьютерной зависимостью, обсуждается, как построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

ПЕРВЫЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ

диагностика причин формирования компьютерной зависимости, а также исключение возможных болезненных расстройств, в частности депрессии. В случае обнаружения скрытой депрессии при необходимости поводится ее лекарственное лечение.



ВТОРОЙ ЭТАП

Основой лечения компьютерной зависимости является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

ТРЕТИЙ ЭТАП

Важнейший этап лечения компьютерной зависимости - это привлечение страдающего ею человека в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

