

■ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- патологическое пристрастие человека к проведению времени за компьютером.

Типы компьютерной зависимости

Сетеголизм - зависимость от Интернета. Иногда люди находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах.

Кибераддикция - зависимость от компьютерных игр, которая 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

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером или ТВ.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм.
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером или телевизором;
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- Теряет контроль над временем, проведенным перед монитором.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлекаться на еду и сон;
- Ребенок предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей;
- Вы замечаете, что ребенок стал более раздражительным, или наоборот, проявляет равнодушие к окружающим.
- Снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

Физические отклонения

нарушение зрения

головные боли

бессонница

туннельный синдром (боли в запястье)

снижение иммунитета

повышенная утомляемость

боли в спине

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и близких по вопросам, как помочь человеку, страдающему компьютерной зависимостью обратиться за лечением к врачу. Совместно со специалистом вырабатывается тактика поведения с человеком, страдающим компьютерной зависимостью, обсуждается, как построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

МАОУ ДОО «Центр внешкольной работы «Дзержинец» проводит группы взаимопомощи для родителей детей, страдающих компьютерной зависимостью. Обращаться по телефону 8 (3452)390-144, адрес: Тюмень, ул. Орджоникидзе 56 к.2 4 этаж

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как могут подталкивать ребенка к бегству из дома.

Что надо делать: поддерживать ребенка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.

Целью психотерапии является устранение психологического конфликта (таковой имеется в большинстве случаев), приведшего к возникновению компьютерной зависимости и социальная реинтеграция больного.

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей

- 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, обратитесь за помощью 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.