



*“Пока ты существуешь в мечтах,  
мир живет без тебя...”*

# **Компьютерная зависимость**

Урок предостережение

# Содержание:

1

Как формируется зависимость?

2

Признаки компьютерной зависимости

3

Диагностика компьютерной зависимости

4

Влияние компьютерной зависимости на человека

5

Возможность лечения компьютерной зависимости

6

Советы родителям по избежанию развития компьютерной зависимости у детей

# Введение

- По проведенным учеными исследованиям, различными видами компьютерной зависимости страдают до 15% пользователей персональных компьютеров и сети Интернет в мире.
- А в таких странах, как Северная Корея и Китай, проблема компьютерной зависимости настолько велика, что взята под контроль правительством как имеющая государственное значение.

# Введение

И выводы ученых относительно дальнейшего развития зависимости человека от компьютера неутешительны: все большее количество подростков и молодых людей в возрасте до 30 лет проводит в интернете, в социальных сетях и чатах или за компьютерными играми больше 5-7 часов в день, к компьютеру в последнее время все чаще тянется и более возрастное население планеты.



# Введение

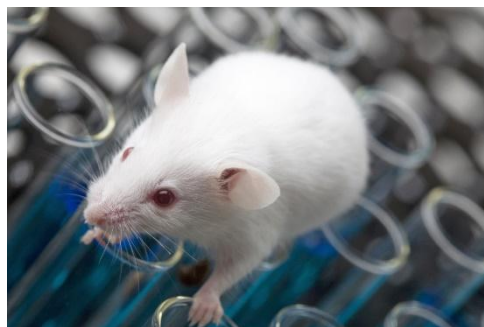
Люди становятся рабами современной техники, которая обеспечивает им связь с окружающим миром. Как же избежать компьютерной зависимости? Как оградить от ее опасности родных и близких? Для этого надо знать прежде всего причины возникновения данной болезни (а это психологическое заболевание, нарушающее связь человека с реальным миром и социумом). Недаром говорится: предупрежден – значит вооружен.



# Как формируется зависимость?

# Как формируется зависимость?

Корни формирования компьютерной зависимости те же самые, что и у других видов зависимости. В мозге человека есть центр удовольствия, и если его постоянно стимулировать, то человек перестает думать обо всем другом, кроме того, как получить удовольствие. Ученые, проводившие опыты по стимуляции центра удовольствия в мозге крыс, заметили, что эти животные ради удовольствия отказывались от пищи и воды и в конце-концов погибали от истощения.



# Как формируется зависимость?

Примерно то же происходит и с человеком: зависимость формируется постепенно, захватывая его все больше и больше. И если игромана или сетеголика ограничить в доступе к компьютеру больше, чем на 2 часа, у него начинается «ломка»: раздражительность, повышенная возбудимость или, наоборот, депрессия, они даже начинают испытывать физическое недомогание.





# Сетеголизм

Сетеголики – люди, которые находятся в интернете от 12 до 16 часов в сутки. Они там скачивают музыку, общаются в чатах и на форумах, заводят виртуальные знакомства и даже играют виртуальные свадьбы. Вся жизнь сосредоточена для них в мировой паутине: им некогда заниматься домашними делами, даже поесть иногда не хватает времени, некогда следить за своей внешностью, поэтому они часто выглядят неряшливо и неопрятно. Это верные признаки сетеголиков, как и измученный бессонницей вид и бледность.

- Другими ярко выраженными признаками сетеголиков являются следующие:
- стремление постоянно проверять свою почту;
- увеличение времени пребывания в сети;
- ожидание очередного сеанса он-лайн.



# Кибераддикция

Кибераддикция бывает двух типов в зависимости от типа игр, к которым человек имеет пристрастие:

- зависимость от неролевых компьютерных игр (аркад, головоломок, игр на быстроту реакции, рулетки, карточных игр), когда человек получает удовольствие от того, что он прошел игру или набрал наибольшее количество очков;
- зависимость от ролевых игр (когда человек играет за какого-то персонажа). В данном случае он полностью уходит в виртуальную реальность, теряя связь с действительной жизнью.

# **Признаки компьютерной зависимости**

# Признаки компьютерной зависимости

Можно с легкостью определить, что у человека начинается компьютерная зависимость, зная ее основные признаки:

- неспособность спланировать время работы или игры за компьютером и нежелание выйти из-за него;
- проявление раздражения или даже агрессии, если вы отрываете больного от компьютера;
- улучшение настроения от предвкушения работы за компьютером;



# Признаки компьютерной зависимости

- пренебрежение домашними делами и обязанностями в пользу компьютера;
- переключение общения на разговоры о компьютерных играх или на компьютерную тематику;
- пренебрежение личной гигиеной из-за занятости за компьютером;
- отказ от встреч с друзьями и посещения спортивных секций или каких-либо клубов, развлекательных мероприятий ради проведения времени за компьютером.



# Физические признаки компьютерной зависимости

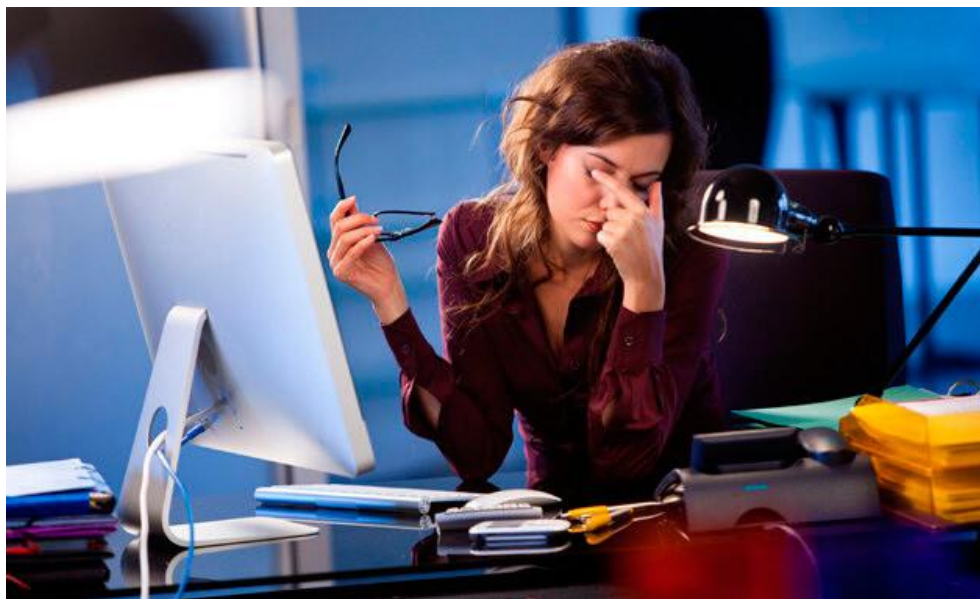
Физические признаки компьютерной зависимости, как правило, возникают тогда, когда человек проводит за компьютером много времени. К ним можно отнести:


- ухудшение зрения;
- синдром «сухого глаза»;
- дисплейный синдром;
- нарушения осанки;
- искривление позвоночника;



# Физические признаки компьютерной зависимости

- нарушения работы пищеварительной системы;
- запоры;
- геморрой;
- головные боли;
- снижение иммунитета;
- туннельный синдром (боль в запястье).





# **Диагностика компьютерной зависимости**




# Диагностика компьютерной зависимости

**Компьютерная зависимость – психическое заболевание.** И, как и при большинстве заболеваний такого рода, именно окружающие замечают изменения в поведении и характере заболевшего. Но убедить человека в его компьютерной зависимости практически невозможно, как и нельзя убедить пьяницу в том, что он алкоголик. Он всегда скажет, что в любой момент может прекратить играть и пропадать в интернете. Действовать с помощью силы и запретов тоже бесполезно: в ответ вы получите агрессию, раздражение и обман.

# Диагностика компьютерной зависимости

Лучше всего провести диагностику у профессионального психотерапевта под предлогом психологического теста или профессиональной ориентации.





# **Влияние компьютерной зависимости на человека**

## Влияние компьютерной зависимости на человека

Наиболее всего негативно такая зависимость влияет на такие социальные качества человека, как дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания. При компьютерной зависимости проявляется ухудшение социальных связей личности и так называемая социальная дезадаптация человека.



# Влияние компьютерной зависимости на человека

Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне дезадаптации и ухода в мир виртуальной реальности часто появляются избыточная жестокость, агрессивность и другие виды антисоциального поведения.



# Влияние компьютерной зависимости на человека


Человек, который страдает компьютерной зависимостью, уделяет меньше внимания исполнению различных социальных функций и работе. Это, в свою очередь, часто становится причиной серьезных проблем в профессиональной сфере и в семейной жизни.



# Влияние компьютерной зависимости на человека

Неряшливый и неухоженный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» от действительности делает их непривлекательными для других членов общества, и это усиливает конфликт между обществом и человеком, который страдает компьютерной зависимостью.





# **Возможность лечения компьютерной зависимости**



# Возможность лечения компьютерной зависимости

Вылечить человека от компьютерной зависимости очень сложно. Для этого необходима согласованная работа специалистов различных сфер медицины. Основную роль в лечении компьютерной зависимости, конечно, играет социальная реадaptация пациента, грамотно организовать которую могут только квалифицированные специалисты-психологи и психотерапевты.



# Возможность лечения компьютерной зависимости

Психотерапия – основной метод лечения различных видов зависимостей. Цель психотерапии – устранение психологического конфликта (который имеется в практически во всех случаях), послужившего основой для возникновения компьютерной зависимости, и социальная реинтеграция больного.



# Возможность лечения компьютерной зависимости

Сеансы лечения проводятся врачами-специалистами в специальных оборудованных для этих целей кабинетах или на дому. Для проведения эффективного лечения необходимо согласие больного на проведение сеансов и желание больного сотрудничать с врачом.

Психотерапия, проводимая против воли больного, не будет иметь никакого положительного эффекта и, скорее всего, только усугубит проблему.



# Возможность лечения компьютерной зависимости

В процессе психотерапевтического лечения врач-психотерапевт помогает пациенту осознать патологическую основу его привязанности к компьютеру, интернету или играм. Основная цель врача – пробуждение здорового критического отношения пациента к его патологическому пристрастию и ликвидация чувства вины за возникновение этого пристрастия.



# **Советы родителям по избежанию развития компьютерной зависимости у детей**

## Советы родителям

Причиной возникновения компьютерной зависимости у подростков и детей часто становится неуверенность в себе, неудовлетворенность от общения со сверстниками и отсутствие возможности самовыражения. В таких ситуациях родителям нужно поддержать ребенка и поучаствовать, помочь ему разобраться с возникшими проблемами.



## Советы родителям

Критиковать ребенка, который проводит слишком много времени за компьютером, категорически запрещается. Это может только усугубить проблему и отдалить ребенка от родителей, заставить его замкнуться в своем внутреннем мире.



# Советы родителям

Если ребенок страдает игровой завистью, постарайтесь понять его и в какой-то мере поддержать его интерес к компьютерным играм. Это не только сделает вас с ребенком ближе, но и повысит его доверие, и ребенок с большей готовностью будет следовать советам родителей и делиться с ними своими переживаниями. Критика же ощущается ребенком как нежелание родителей понять его интересы и поэтому вызывает замкнутость, в некоторых случаях даже агрессию.





## Советы родителям

Правильное воспитание ребенка – основная мера предотвращения появления зависимостей любого типа у детей. При этом важно не использовать категоричную систему запретов, например, на те или иные игры, а объяснять, почему то или иное увлечение или занятие для ребенка нежелательно.



## Советы родителям

Психологи рекомендуют ограничивать доступ детей к играм и фильмам, которые основаны на насилии. Но если ребенок все же столкнулся с подобной информацией, нужно в доступной форме постараться объяснить ему, почему эта информация является опасной для него и почему ему не следует стремиться к ее познанию. Категорический же запрет без всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к запретной информации, а существование запрета станет препятствием, делающим невозможным обсуждение возникшей проблемы для ребенка с родителями.

## Советы родителям

Дети и подростки остро нуждаются в самовыражении. И часто из-за отсутствия других средств выражения своих мыслей и реализации своих потребностей в общении или лидерстве они пользуются компьютером и компьютерными играми, которые создают иллюзию безграничных возможностей и реальности, в которой они не несут ответственности за совершенные асоциальные действия и поступки. Такая иллюзия разрушающе действует на психику ребенка и нарушает его связь со сверстниками и родителями.



# Советы родителям

Для того чтобы избежать возникновения непреодолимой привязанности ребенка к компьютеру, нужно как можно больше разнообразить круг его интересов и занятий. Чаще общайтесь со своим ребенком, ходите с ним в походы, в театр, запишите его в спортивную секцию или в какой-нибудь кружок, найдите увлечение, которое будет интересно и вам, и ему, и тогда ваш ребенок будет дорожить общением с вами больше, чем компьютером.





*“ Пока ты существуешь в мечтах,  
мир живет без тебя...”*

**Thank You !**

## Источники:

- <http://www.jlady.ru/psixologiya-lichnosti/kompyuternaya-zavisimost.html>
- [https://yandex.ru/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fwww.turizmbrk.ru%2Ffotogalery%2Falbums%2F130628-0704\\_SSG\\_2013%2F26.JPG&p=1&text=%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8&pos=36&lr=240&rpt=simage&family=yes](https://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fwww.turizmbrk.ru%2Ffotogalery%2Falbums%2F130628-0704_SSG_2013%2F26.JPG&p=1&text=%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8&pos=36&lr=240&rpt=simage&family=yes)