

# Компьютер и здоровье



Выполнил ученик 8 г  
класса Первов Борис

# Зависимость - это болезнь

- ▶ В наше время существует большое количество зависимостей. Есть как простые зависимости, так и пагубные. К простым зависимостям можно отнести, например финансовую - когда кто-то зависит от кого-то материально. К пагубным зависимостям относятся, конечно же, алкогольная, никотиновая, наркотическая и прочие.

А к какому виду вы отнесли бы компьютерную зависимость? В понятие компьютерной зависимости относится также зависимости от игр и интернета. С одной стороны компьютер оказывает не такое пагубное влияние на организм как алкоголь или наркомания, но с другой стороны постоянное времяпровождение за компьютером приводит к негативным последствиям, которые не такие безобидные как любовь. В любом случае, к какому бы виду зависимостей не относилась компьютерная, от неё необходимо избавляться.

# Как выявить компьютерную зависимость

- Снижение успеваемости в школе
- Пропуски занятий
- Перепады настроения
- Оппозиционность к родителям при запрете пользования компьютером
- Неадекватная реакция на замечания связанные с долгим пребыванием у компьютера
- Ограничение общения с друзьями и родственниками



# Последствия компьютерной зависимости

- ▶ Компьютерную зависимость нельзя пускать на самотек, так как это может привести к очень негативным последствиям. В первую очередь это наносит серьёзный урон здоровью, особенно психике.

В результате недоедания и неправильного питания возникают проблемы с пищеварительной системой. В постоянном сидячем положении появляются проблемы со спиной и позвоночником. Компьютерная зависимость заставляет человека деградировать и тем самым негативно сказывается на психическом состоянии, человек становится неадекватным и неуравновешенным. Особенно это касается детей.

# Как избавиться от компьютерной зависимости ?



- Проанализировать причину зависимости  
Чтобы начать бороться с зависимостью человека то необходимо установить, что является объектом этой зависимости: игры, интернет или вообще все, что связано с компьютером.
- Признание и осознание проблемы  
Первым шагом на пути лечения проблемы компьютерной зависимости является признание и осознание её. Конечно же, зависимый человек в большинстве случаев не признает своей зависимости и будет находить массу оправданий и говорить, что может вообще не пользоваться компьютером, но конкретных действий от него не поступит. Главное найти правильный подход и помочь ему всё-таки осознать, что проблема существует.
- Отвлечение  
Нужно найти какое-нибудь занятие, сделать что-то по дому или же сходить куда-то. Также вы можете пойти на прогулку либо же в какое-нибудь развлекательное заведение.

# Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости:

- ▶ 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.

Спасибо за  
внимание