

# Электронная зависимость у подростков



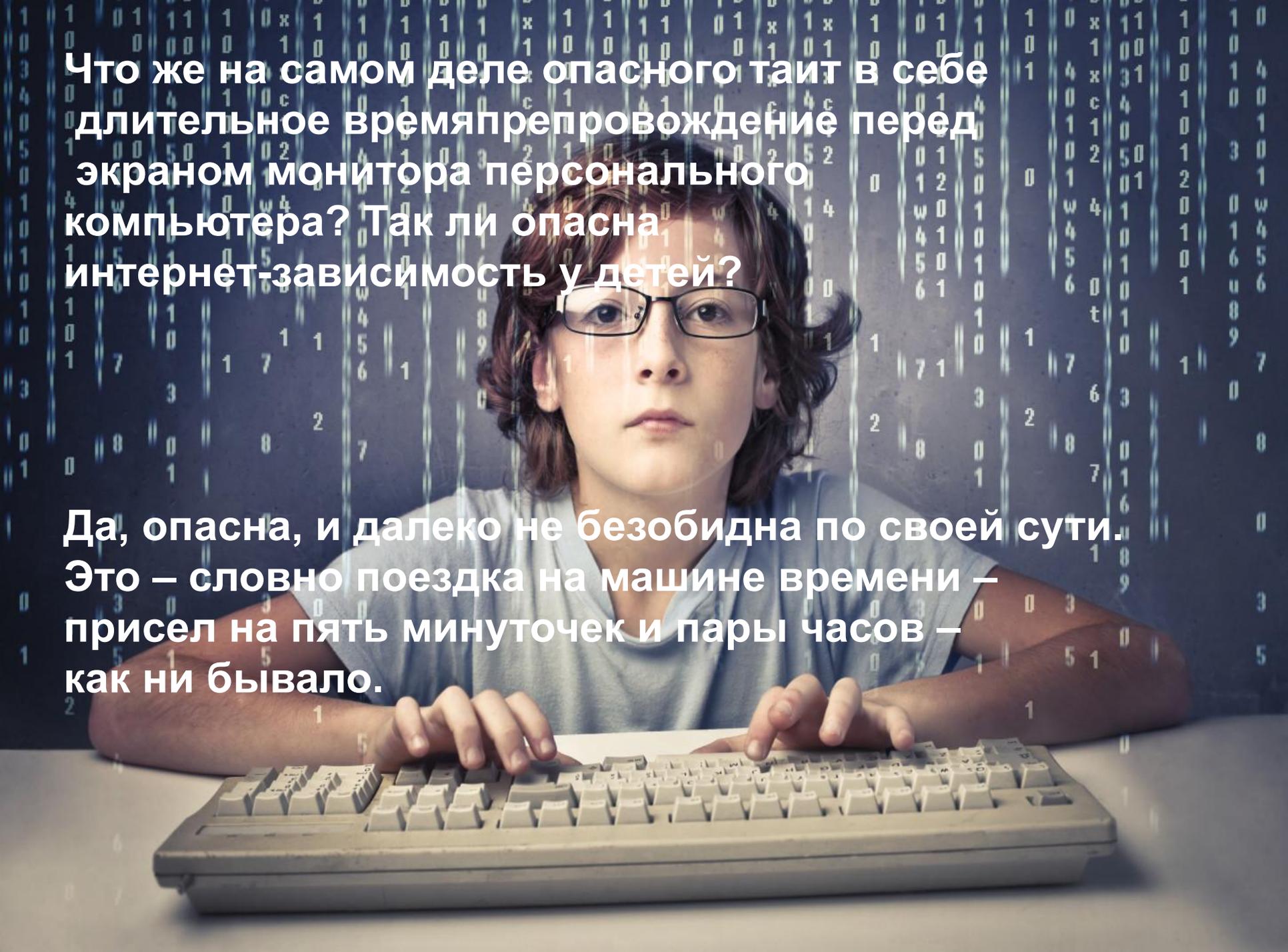
**Спрашивает дочка у мамы:**

- Мам, а кто этот волосатый дядя с красными глазками?**
- Так это же твой папка, доченька.**
- А он что, заболел, что ли?**
- Да нет, он просто к интернету подключился...**



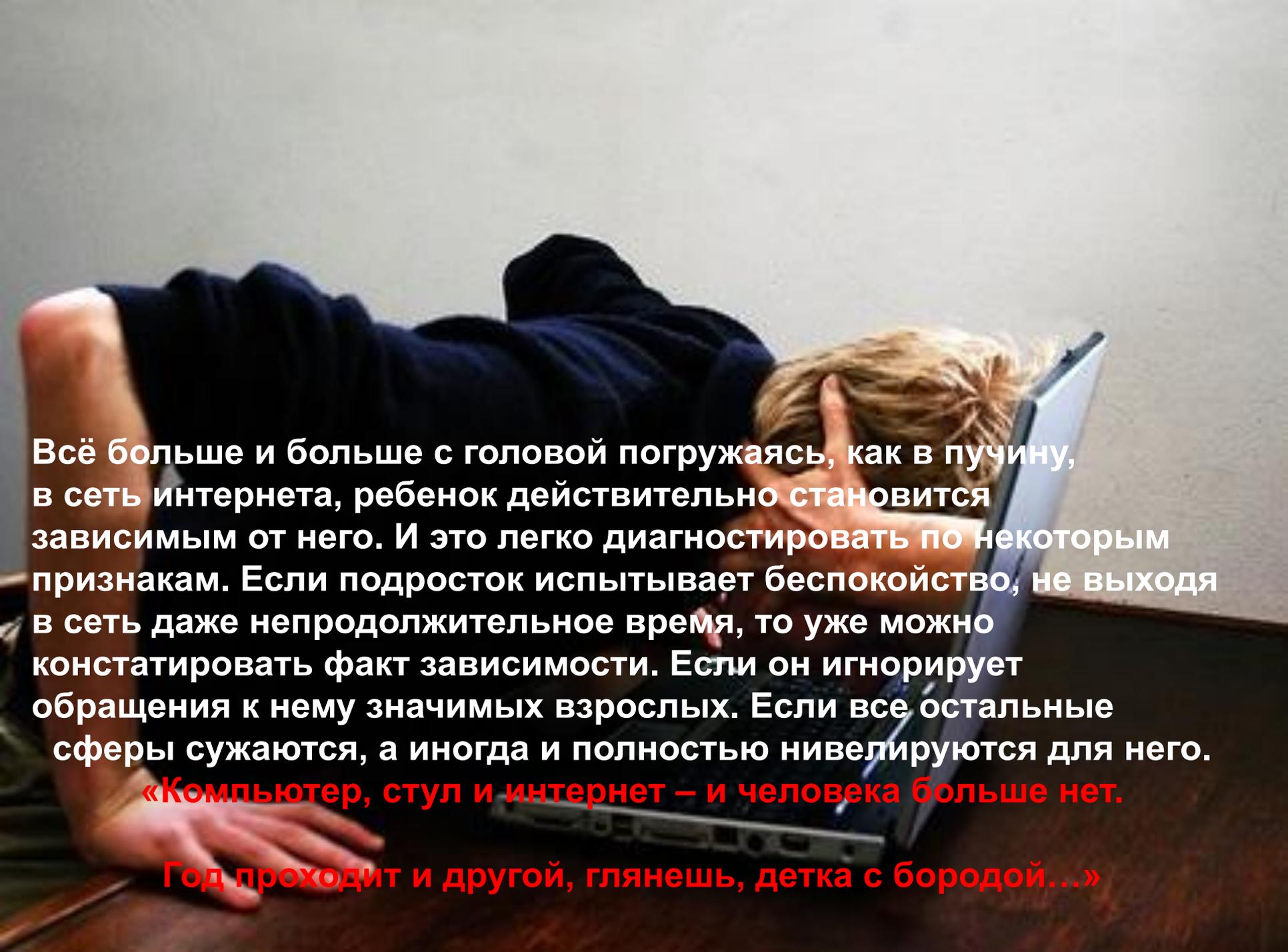


Люди часто видят только одну сторону медали, что интернет сближает, сокращает расстояния, помогает развиваться. Но есть и другая сторона медали – в интернете вроде бы все вместе, но на самом деле – каждый одинок.



**Что же на самом деле опасного таит в себе длительное времяпрепровождение перед экраном монитора персонального компьютера? Так ли опасна интернет-зависимость у детей?**

**Да, опасна, и далеко не безобидна по своей сути. Это – словно поездка на машине времени – присел на пять минуточек и пары часов – как ни бывало.**

A photograph of a person with long blonde hair lying face down on a wooden desk. Their head is buried in their hands, and they are looking at a laptop screen. The person is wearing a dark blue long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall.

**Всё больше и больше с головой погружаясь, как в пучину, в сеть интернета, ребенок действительно становится зависимым от него. И это легко диагностировать по некоторым признакам. Если подросток испытывает беспокойство, не выходя в сеть даже непродолжительное время, то уже можно констатировать факт зависимости. Если он игнорирует обращения к нему значимых взрослых. Если все остальные сферы сужаются, а иногда и полностью нивелируются для него.**

**«Компьютер, стул и интернет – и человека больше нет.**

**Год проходит и другой, глянешь, детка с бородой...»**

Интернет-зависимостью называют кибераддикцию. Чаще всего ею страдают те дети, которые испытывают недостаток внимания со стороны родителей, а также недостаток общения со своими сверстниками.



# Симптомы интернет-зависимости у подростков

- Неустойчивая психика ребенка испытывает проблемы с самоидентификацией, после которой начинается раздвоение личности, человек начинает путать реальный и виртуальный мир.
- Нервные срывы, злость и агрессия со стороны ребенка, когда его пытаются отвлечь от игры, ему ничего не интересно и не хочется, а вернувшись к компьютеру, можно наблюдать подъем настроения и состояния духа.

- Помимо психологических проблем могут возникнуть и физические: искривления позвоночника, проблемы со зрением, частые головные боли и боли в спине.
- Зависимый человек старается уделить все свое имеющееся время игре, он начинает пренебрегать гигиеной, забрасывает домашние дела и обязанности, начинает плохо учиться, пропускает тренировки и кружки, а также старается компенсировать недостаток игры за счет собственного сна.

- Выброс гормона удовольствия от радости побед вызывает очень схожие процессы, которые протекают в голове обычного наркомана.
- Кстати, компьютерной зависимости в большей степени подвержены именно мальчишки, у которых больше, чем у девочек, развито чувство лидерства, соперничества и азарта.

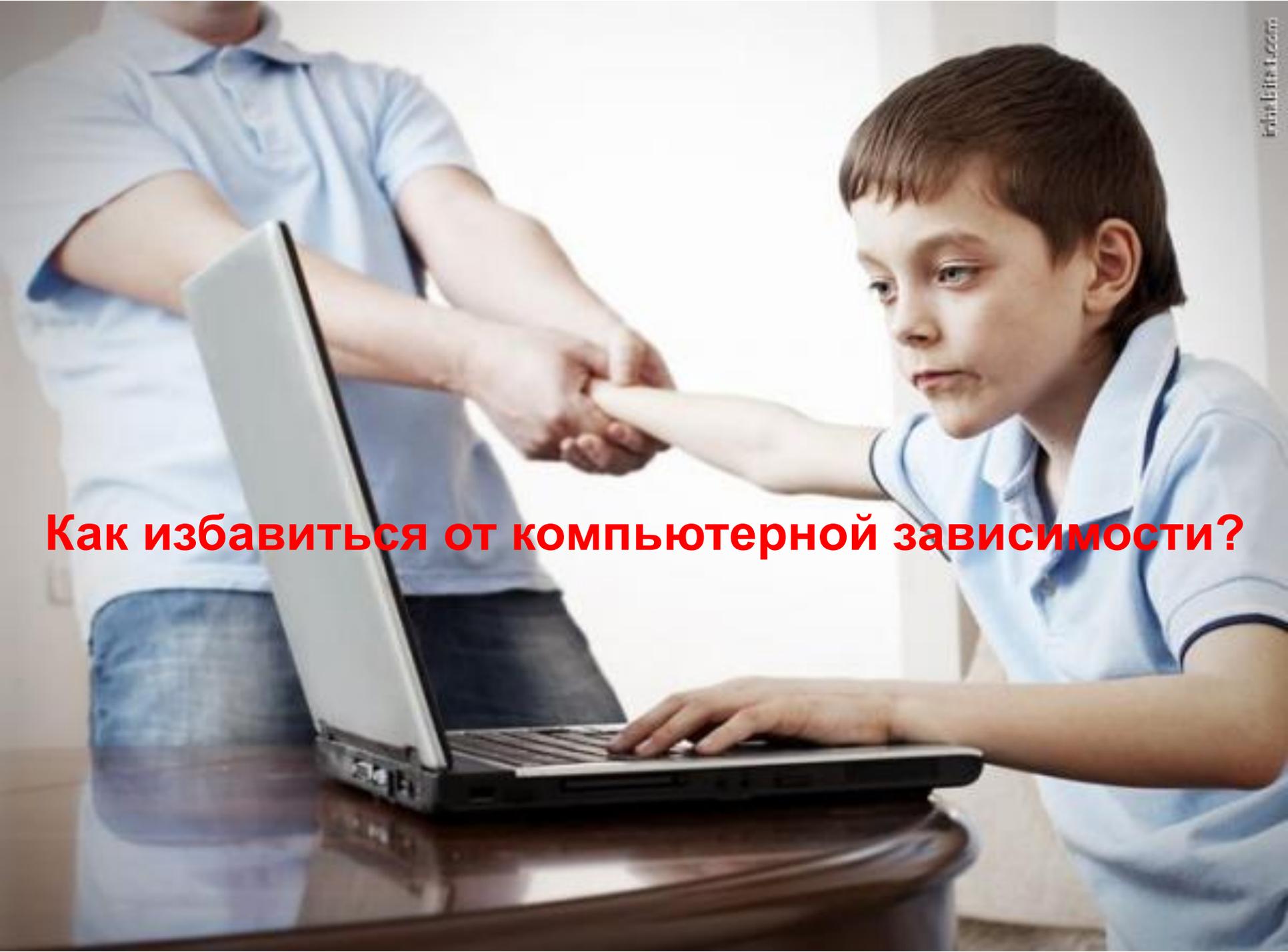
**Если ребенок или подросток проводит у экрана монитора более 4 часов в день, то это уже является более чем серьезным поводом для родителей, чтобы срочно бить тревогу. В этом случае родителям пора призадуматься над собственным семейным укладом и попробовать спланировать совместный досуг таким образом, чтобы у ребенка как можно реже возникало желание погрузиться в виртуальный мир.**



**«Я узнал, что у меня есть огромная семья:  
Монитор, системный блок. В сети вставлен проводок.  
Винд, заставка — небо голубое. Это – все мое, родное!  
Без инета жить нельзя – игровой наркоша я!»**



**Как избавиться от компьютерной зависимости?**



- Самое интересное, но в данной ситуации лучший помощник – это разговоры. Конечно, не обойтись без введения ограничений, разработки нового дневного режима, однако все это можно делать, постоянно общаясь с ребенком, объясняя, почему теперь все будет иначе.
- Конечно, если вашему ребенку всего 10-12 лет, то ему еще можно попытаться что-то запретить, а вот, если мы имеем дело с подростком, то запреты здесь уже вряд ли подействуют.

- Попробуйте занять свое чадо, организовывайте семейные обеды-ужины, вылазки на природу и на море, займитесь спортивным воспитанием своего ребенка, ведь при занятиях спортом выделяются все те же гормоны радости, что и при игре в компьютерные игры.
- Введите ограничение на компьютерные игры, например, не больше одного часа в день, причем основное занятие за ним – это подготовка домашних заданий и рефератов.
- Подавайте собственный пример, не сидите за компьютером больше положенного, лучше уделите время своей семье. Если вы видите, что не можете справиться самостоятельно, то обратитесь за помощью к психологу. Заранее настраивайте ребенка позитивно, этот поход не должен быть для него наказанием, скорее, очередным познавательным моментом.

ЧТО? ТРОЙКА ПО РУССКОМУ  
ЯЗЫКУ!!! ТЫ НАКАЗАН, ТЕПЕРЬ  
БУДЕШЬ ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ НЕ  
МЕНЬШЕ ЧАСА В ДЕНЬ!

НУ МАААААМ...



**Если Вас коснулась такая беда — обращайтесь к психотерапии за профессиональной помощью. Чем дольше продлится зависимость — тем труднее с ней будет справиться, чтобы вернуться не к прошлой, а к сегодняшней своей нормальной жизни. Как говорится: «Жизнь реальную не просыпайте, а для чего живете — осознайте...»**