

# Компьютерная аддикция

Причины возникновения, особенности, формы и профилактика



Адди́кция (англ. *Addiction* — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности.

# Компьютерная зависимость

-

непреодолимое влечение к использованию компьютера и интернета, вынуждающее проводить за компьютером все свободное время и часть времени, необходимого для работы, семьи, друзей, что приводит к ограничению интересов, материальному ущербу, социальным и семейным проблемам и расстройствам здоровья.

# Причины возникновения компьютерной зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля.
- Неумение самостоятельно контролировать свои эмоции.
- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями

# Стадии компьютерной зависимости:

1. Отмечается увлечение компьютером в ущерб занятиям, домашним делам.
2. Отмечаются симптомы, напоминающие абстиненцию: при вынужденном прекращении занятий с компьютером у зависимого, нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, головные боли, резь в глазах; даже отмечаются ломота в костях, подобная той, которую испытывают опиоманы.
3. Характеризуется выраженной социальной дезадаптацией. Пользователь постоянно проводит время за компьютером, даже не получая удовольствия от этого. При вынужденном перерыве работы с компьютером и Интернетом возникают подавленное настроение и депрессия.

# СИМПТОМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения компьютера;
- забывчивость в домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере; пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

# Критерии начала КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения;
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы,
- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям;
- значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками,;
- подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;
- появляющиеся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

# Профилактика компьютерной зависимости

- Под **первичной** профилактикой подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека.
- Под **вторичной** профилактикой следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние.



Первичная профилактика компьютерной зависимости - это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

