

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ВЫЗВАННЫЕ ГАДЖЕТАМИ

*Как
распознать и
что делать?*



**ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ВЫЗВАННЫЕ ГАДЖЕТАМИ**

СИНДРОМ BLACKBERRY

УГРЕВАЯ СЫПЬ И ДЕРМАТИТ

БОЛИ В СПИНЕ И ШЕЕ

УХУДШЕНИЕ ЗРЕНИЯ И СЛУХА

**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И НАРУШЕНИЯ
СНА**

**КИБЕРБОЛЕЗНЬ («ЦИФРОВАЯ
МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ»)**

Синдром BlackBerry



**ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА,
ВЫЗВАННЫЕ ГАДЖЕТАМИ**

**НАРЦИССИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
(СЕЛФИЗМ, ФАСЕВООК-ДЕПРЕССИЯ)**

**ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫЕ
РАССТРОЙСТВА (НОМОФОБИЯ)**

СИНДРОМ ФАНТОМНОГО ЗВОНКА

**СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И
ГИПЕРАКТИВНОСТИ**

**ШИЗОИДНЫЕ РАССТРОЙСТВА
(КИБЕРХОНДРИЯ)**

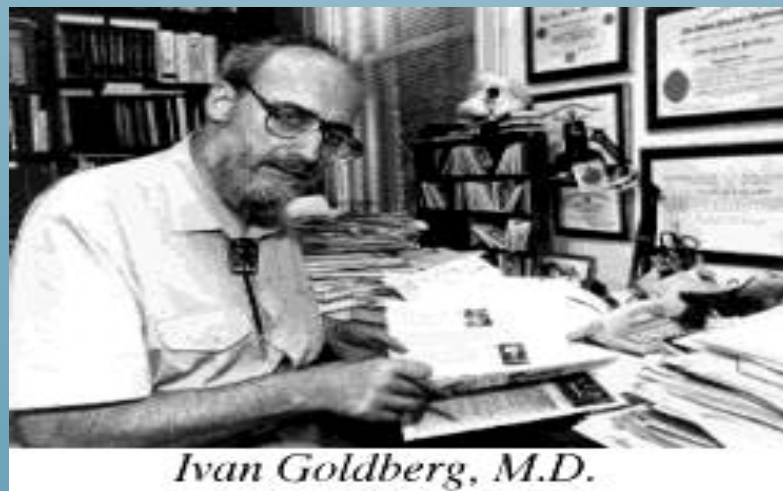
**СНИЖЕНИЕ УМСТВЕННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ (ЭФФЕКТ GOOGLE)**



ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

навязчивое желание подключиться к
Интернету и болезненная
неспособность вовремя отключиться от
Интернета.

Впервые было описано в 1995 году
Айвеном Голдбергом.



Ivan Goldberg, M.D.

В РОССИИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ ОФИЦИАЛЬНО НЕ ПРИЗНАНА ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ.

Типы Интернет-зависимости

Навязчивый веб-серфинг

Пристрастие к виртуальному
общению

Игровая зависимость

Навязчивая финансовая
потребность

Пристрастие к просмотру
фильмов

Киберсексуальная зависимость



ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- Эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени за компьютером
- Пренебрежение семьей, друзьями
- Проблемы с учебой, отказ делать уроки
- Сильное раздражение при просьбе выключить компьютер, либо игнорирование такой просьбы
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютерного мира
- Сухость в глазах
- Головные боли и боли в спине
- Пропуск приемов пищи, нерегулярное питание
- Пренебрежение гигиеной
- Расстройство сна, изменение режимов сна
- Синдром карпального канала
- Частые перемены настроения

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
КОМПЬЮТЕРНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ**

НАЛИЧИЕ ЗАБОТ И СТРАХОВ

ОТСУТСТВИЕ ДРУЗЕЙ

ОТСУТСТВИЕ ХОББИ

**РОДИТЕЛИ НЕ ПРОВОДЯТ
ВРЕМЯ С РЕБЕНКОМ**



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если проблема стоит остро:

- 1. Не делать из компьютера «приз» за успехи и хорошее поведение.**
- 2. Не заставлять ребенка испытывать чувство несправедливости.**
- 3. Узнать, что конкретно расстраивает или радует ребенка при общении с компьютером.**
- 4. Постоянно убеждать ребенка, что компьютерный мир – нереальный, а сам компьютер – такая же техника, как холодильник или микроволновка.**
- 5. Вводить разумные ограничения:**
 - Ученик 1 класса – 45 минут в неделю;**
 - Ученик 2-3 класса – 45 минут в неделю;**
 - Ученик 4-6 класса – 2 часа в неделю, но не более 1 часа в день;**
 - Ученик 7-9 класса – 2, 5 часа в неделю, но не более 1 часа в день;**
 - Ученик 10-11 класса – 7 часов в неделю, но не более 1 часа в день.**

**МОСКОВСКОЕ
СТАЦИОНАРНОЕ ДЕТСКО-
ПОДРОСТКОВОЕ
НАРКОЛОГИЧЕСКОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ НА УЛ.
ШВЕРНИКА**

8 (499) 126-04-51

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если хочется избежать этой проблемы:

1. Поощряйте другие – реальные – интересы.
2. Регулярно разговаривайте с ребенком о его настроении.
3. Установите ограниченное время взаимодействия со ВСЕМИ гаджетами.
4. Привлекайте к помощи других людей: тренера, психолога, уважаемых друзей семьи и др.
5. Подбрасывайте ребенку информацию к размышлению.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Видеоигры снижают чувствительность тела к боевым и эмоциональным сигналам. Принцип «аватара» переносится в реальную жизнь.



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

**КАЖДАЯ МИНУТА,
ПРОВЕДЕННАЯ ЗА
КОМПЬЮТЕРОМ,
СНИЖАЕТ
ПЛОТНОСТЬ
КОСТЕЙ**



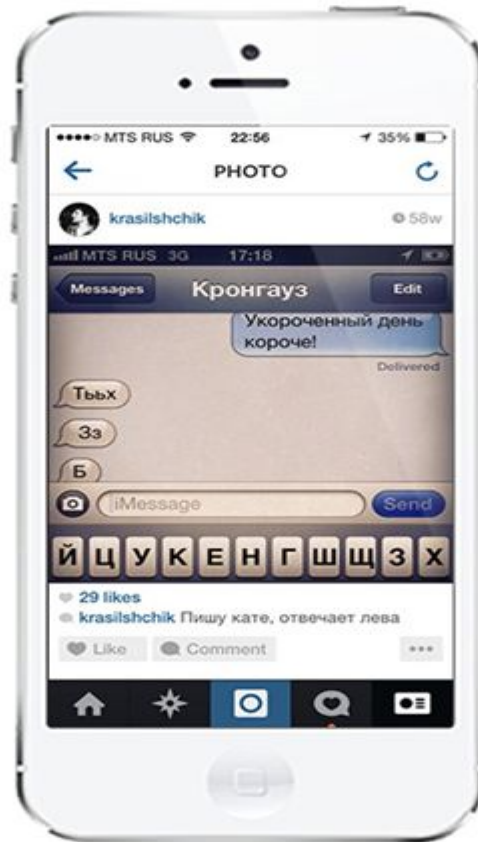
ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Хикикомори (хики) – добровольная изоляция от общества молодых людей. Хики круглые сутки проводят за компьютером в своих комнатах, изредка выходя в туалет или помыться. Форма инфантильного и антисоциального поведения. Последствия: зависимость, депрессия, суицидальное поведение.



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Иногда мне кажется, что наша речь становится рудиментарной.



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Ежеутренний ритуал: трехлетний сын рассматривает фотографии в айфоне. Он помнит все, что происходило с ним с рождения; его память смешалась с фотографиями, и я уже не могу отделить, что он помнит на самом деле, а что - только потому, что все время смотрит на это.



ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Ученые исследуют детей и с удивлением сообщают, что они больше не разговаривают друг с другом по телефону, а только переписываются - часто, коротко и все больше картинками.

