

# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

---

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 и любовную – когда один любящий человек не может долго находиться без другого. К пагубным зависимостям относиться, конечно же, алкогольная, никотиновая, наркотическая и прочие.

А к какому виду вы отнесли бы компьютерную зависимость? В понятие компьютерной зависимости мы вкладываем 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.

Очень часто эта проблема касается наших мужей и детей. Как же понять есть ли у них компьютерная зависимость!?

## Признаки компьютерной зависимости у взрослых

Признаками или симптомами компьютерной зависимости являются:

- *Частое пребывание за компьютером*

Если человек очень часто или постоянно проводит своё свободное время за компьютером и при первой же возможности стремиться к нему – это самый явный сигнал зависимости. Чуть что ему необходимо проверить свою почту, аккаунт в социальной сети, пройти сложный уровень в игре или ещё что-то, что связано с компьютером.

- *Безотрывное пребывание за компьютером*

При компьютерной зависимости человек не отвлекается практически ни на что, если его позовёшь, то он находит причину чтобы не идти или же постоянно оттягивает приход.

- *Раздражительность*

Если по каким-то причинам зависимому человеку приходится отвлечься от компьютера: просьба о помощи члена семьи, разрыв Интернет-соединения, зависание компьютера или отключение, и при этом зависимый становится раздражённым.

- *Невозможность контроля своего время пребывания за компьютером*

Из-за того что зависимый не может оторваться от компьютера, он постоянно опаздывает, засиживаясь за компьютером, хотя раньше всегда был пунктуальным. Это происходит в результате того что зависимый человек не может контролировать время потому что весь сосредоточен на компьютере.

- *Постоянное обновление компьютера*

Зависимый постоянно при первой же возможности обновляет свой компьютер, при том, что заменяемая вещь, по своим параметрам не требует замены.

Игромены постоянно покупают или скачивают новые версии игр. Что касается тех, кто играет в онлайн-игры, то они постоянно покупают дополнения для своего игрока в интернете, будь то особенный танк, оружие, защита и т.п.

- *Забывание*

В случае если человек постоянно забывает: что-то сделать, о назначенной ему встрече, о данном обещании и прочем, а в это время он просидел за компьютером.

- *Приём пищи*

Зависимый человек пренебрегает приёмом пищи, он может, как пропускать их, так и есть возле

компьютера. Очень часто в качестве еды зависимый использует еду быстрого приготовления и питается перекусами.

- *Ограниченный круг интересов*

Когда ваш супруг, парень или ребёнок постоянно говорит на тему компьютеров, игр, интернета и его кроме этого ничего больше не интересует.

- *Пренебрежение сном*

На начальной стадии зависимости человек начинает дольше засиживаться за компьютером и позже ложиться спать. В самых сложных случаях зависимости, человек вовсе может не спать сутки или даже несколько дней.

В общем, это и все основные симптомы компьютерной, игровой и интернет зависимостей у взрослых. Давайте теперь рассмотрим признаки компьютерной зависимости у детей.

### **Как выявить компьютерную зависимость у детей**

Детям присущи все вышеперечисленные симптомы, но, а также есть и те, которые характерны исключительно подросткам:

- 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
- Отказ от гуляния на улице в пользу компьютера
- Готовность выполнить любое действие, чтобы вы ему разрешили пользоваться компьютером

Это не полный, но основной список признаков компьютерной зависимости у ребёнка. Если хотя бы 2 пункта из этого перечня присуще вашему чаду, то это **призыв к действию**.

Хотим оговорить один очень важный момент в этой ситуации. Следует уметь отличать зависимость от увлечения. Компьютерному увлечению характерны все признаки зависимости, но их принципиальное отличие заключается в том, что увлечение быстро угасает и, как правило, не длится больше недели, после чего оно проходит и человек возвращается к обычному образу жизни. Примером такого увлечения может быть форум, в котором завязалась интересная дискуссия, знакомство с интересным человеком противоположного пола, новая игра и т.п. Если это в течение нескольких дней не проходит, то увлечение может перейти в зависимость – поэтому контролируйте это.

### **Как избавиться от компьютерной зависимости**

- Проанализируйте 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.

Если это игры, то какой их жанр? Если это спорт, то причина зависимости может скрываться в собственной нереализованности в этом виде спорта. Если это стрельба – то возможно, что у зависимого человека есть скрытая злоба и таким образом он её выплёскивает наружу. Одним словом, жанр игр поможет вам более детально изучить корень проблемы.

Если же причиной зависимости является интернет, то чем именно затягивает он его. Очень часто причиной Интернет-зависимости становятся социальные сети. Возможно, что зависимому человеку не хватает общения в жизни и его он компенсирует с помощью социальных сетей. Иногда же в социальных сетях человек ведёт двойную жизнь, выдавая себя за совершенно другого человека. Как правило, в двойной жизни он воплощает все свои нереализованности и мечты.

Что касается именно компьютерной зависимости то в это понятие входит как зависимость от интернета и от игр, но иногда бывает так, что причиной зависимости может стать само пребывание за компьютером, а не интернет и не игры. В этом случае причину установить очень трудно, может быть, таким способом зависимый человек в компьютере видит свой мир и старается в нём скрыться от проблем.

В любом случае чтобы проанализировать ситуацию вам будет необходима помощь психолога, а в сложных ситуациях и помощь психиатра. Специалист поможет разобраться в причине и расскажет как необходимо лечить зависимого дальше.

- **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.

- **Отвлеките зависимого от компьютера**

Отметим, что запрещать или ограничивать зависимого человека пользоваться компьютером нельзя, так как это может привести к негативным последствиям. Найдите причину, чтобы как можно больше времени зависимый человек проводил не за компьютером. Для этого лучше всего чтобы зависимый находился вдали от компьютера. Найдите ему какое-нибудь занятие, сделать что-то по дому или же сходить куда-то и за чем-то. Также вы можете пойти на прогулку либо же в какое-нибудь развлекательное заведение. На выходные отправляйтесь за пределы города, где нет ни компьютера, ни интернета. Постарайтесь найти зависимому человеку другое увлечение, которое ему поможет избавиться от зависимости.

Если причиной зависимости является общение по интернету, то чаще организовывайте мероприятия, приглашая гостей, чтобы заменить зависимому виртуальное общение реальным.

## **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.