

О компьютерной зависимости

Основные вредные факторы, влияющие на состояние здоровья людей, много времени проводящих за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.

На психику в первую очередь влияет то что "затягивает", то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни - это маниакальная зависимость от интернета или от игр -интернетом-мания, игромания. Речь идет о многочасовом сидении за компьютером, времяпрепровождение в чатах, форумах, за играми.

У людей, проживающих свою жизнь в интернете часто имеются определенные трудности общения, у них низкая самооценка, они закомплексованы, застенчивы и т.п. Все эти проблемы "решает" Интернет! И люди спешат уйти в безопасную для них среду, ни к чему не обязывающую жизнь. Таким образом, они усугубляют те черты своего характера, от которых хотели бы избавиться и приобретают новые проблемы как результат бегства от реальности, изменения своего психического состояния...

Вот какие психологические симптомы характеризуют человека, относящегося к группе риска по интернет-зависимости:

- возникновение хорошего самочувствия и настроения только за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей, учебой, друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения, когда нет возможности сесть за компьютер;
- ложь учителям и родителям;
- проблемы с учебой.

Все эти симптомы встречаются у людей с любой другой зависимостью, будь то алкоголь или наркотики. Со временем, если не предпринять никаких мер, состояние зависимых усугубляется, превращаясь в манию. Испытывая эмоциональный подъем за компьютером, они одновременно культивируют в себе неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, самоизоляцию, потерю всяких привычных ценностей и внутренних ориентиров, равнодушие к близким.

К сожалению, помимо подстерегающей их компьютеромании существует ряд других побочных эффектов долгого общения с компьютером. Причем многие изменения можно не заметить сразу, "невооруженным глазом". Например, может наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение - дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

Психологи успели провести достаточное количество исследований этой проблемы. Согласно полученным данным, зависимым может считаться тот, кто по несколько раз в день проверяет свой "ящик", кто в разговорах использует особый жаргон, кто в своих виртуальных странствиях забывает о времени, кто ест перед монитором, а не за столом и на обращение к нему отвечает лишь кивком головы или пожатием плеч.

Кроме "сетемании", в последнее время во весь голос заявляет о себе и другая болезнь с подобными симптомами, но к которым добавляются нервное и физическое возбуждение. Это "игромания". Особенно синдрому игромании подвержены дети и подростки. Они могут всерьез ассоциировать себя с виртуальными "дюками" и "думами" и болезненно переживать их неудачи. В мире жестоких "стрелялок", "мочилок" и "бродилок" очень трудно расти человеку с нормальной психикой.

Интернет-зависимые подростки страдают от депрессий, нервозности, необъяснимых приступов страха. Они часто избегают живого общения, паникуют и пребывают в состоянии беспокойства. Заболевание также сопровождается расстройствами сна, тремором и онемением рук.

Понять, что подросток приобретает компьютерную зависимость, можно не только по цвету лица. Бледный и усталый, он уходит в себя и порой не слышит, когда родители обращаются прямо к нему. Элементарный вопрос приходится повторять несколько раз, прежде чем ребенок "вынырнет" из своего мира и даст односложный ответ. Специалисты называют такое поведение "симптомом робота".

Последствия могут быть опасными для жизни. Для примера: 12-летний мальчик прыгнул со второго этажа, получил сотрясение мозга и сломал ногу. Психолог пытался выяснить, зачем парень это сделал. Оказалось, он просто вообразил себя героем любимой компьютерной игры. В виртуальном мире этот неуязвимый персонаж прыгал, как обезьяна, с большой высоты. Мальчишка утратил чувство реальной опасности и повторил его подвиг. Примечательно, что в каникулы число подобных случаев резко возрастает.

В последние году многие психологи связывают с компьютерной зависимостью страшные и необъяснимые убийства, которые совершают подростки. Как утверждают специалисты, такие действия не имеют никакого отношения к жестокости. Подростки вживались в роли компьютерных героев, косящих огнем неприятельские армии. Если в руках у подростка, страдающего компьютерной зависимостью, случайно оказывалось оружие, следствием этого становилась смерть невинных жертв.

Тревожным является тот факт, что по мере взросления, даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что свидетельствует о довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр. Таким образом мы можем сравнивать механизм формирования наркотической и игровой зависимости: в определенные периоды игровая зависимость по своим психологическим аспектам весьма близка к наркотической.

Профилактика компьютерной и интернет-зависимости

1. Общение с детьми, так как психологи установили, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей является недостаток эмоциональных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и сверстниками. Интернет компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами. Поэтому основной способ профилактики зависимости у детей – это создание условий для общения.

2. Правильное воспитание детей (разъяснение, убеждение, личный положительный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний).

3. Разумное использование компьютера и Интернета. Родители должны объяснить ребенку, что домашние задания – это приоритет номер один; если работа сделана, компьютер твой, нет – не твой.

4. Как уже было сказано, компьютерной и интернет-зависимости подвержены те, у кого заниженная самооценка, поэтому важно воспитание и самовоспитание именно в этом направлении (приемы саморегуляции).

5. Наиболее подвержены развитию зависимостей индивидуумы в подростковом возрасте (это период формирования ценностей, расширения социальных контактов).

Поэтому очень важно правильное воспитание в этот период, так как зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это мешает формированию жизненного опыта, развивает инфантилизм, безответственность, неспособность к решению простых житейских вопросов, трудностям социальной адаптации, раздражительности, агрессивности.

Родителям необходимо понять своего ребенка и принять своевременные меры.