

Компьютерная зависимость

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.



Чаще всего компьютерная зависимость возникает в подростковом возрасте, потому что психика в это время ранимая, не стабильная. Подросток



замещает все виды деятельности и любые виды коммуникации на общение с компьютером. Он не делает уроки, забывает покушать, причесаться, переодеться, почистить зубы, заменяет сон на игру. Для него не важно, как он выглядит в реальном мире, важно вступить в общение в виртуальном мире и показать себя там. Если подросток прогуливает школу, чтобы пойти в компьютерный клуб, - это уже очевидный признак компьютерной зависимости. Ещё один признак – подросток не может остановиться, не может ограничить общение с компьютером на 20-30 минут.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

зависимость от Интернета (сетеголизм)

зависимость от компьютерных игр

Человек попавший в такую зависимость, так или иначе начинает обособляться от социума. Ему становится не интересно все, что происходит вокруг. Человек теряет интерес в том, как он выглядит, он уже не следит за собой. Так же становится не интересно живое человеческое общение.

Симптомы компьютерной зависимости

Психические признаки компьютерной зависимости:

- ❖ «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- ❖ невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером;
- ❖ утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- ❖ отрицание собственной зависимости и оправдание собственного поведения и пристрастия;
- ❖ смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером;



- ❖ **раздраженное поведение**, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается или не возможна.

Физические признаки компьютерной зависимости:

- ❖ нарушения со стороны глаз (**ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»**);
- ❖ нарушения опорно-двигательного аппарата (**искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром**);
- ❖ нарушения пищеварительной системы (**нарушение питания, хронические запоры, геморрой, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**);
- ❖ боли в запястье;
- ❖ снижение иммунитета;
- ❖ головные боли;
- ❖ повышенная утомляемость;
- ❖ бессонница



Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Почему возникает подобная зависимость?

Компьютер, мощное устройство, посредством которого можно получать и обрабатывать информацию. Наш век называется веком компьютерных технологий. Очень мощное развитие. А всемирная интернет паутина. Она уже приобрела огромные масштабы. В интернете можно общаться с людьми из любой точки мира, неотходя от компьютера. Многие настолько в это втягиваются, что забывают напрочь про нормальное человеческое общение. Люди с детства познают всю прелесть компьютеров и **интернета** и начинают страдать **зависимостью**. Есть множество людей с **комплексами в отношении общения**. Интернет для них очень удобен. Но такие люди никогда не научатся полноценному общению с нормальными живыми людьми. Подобные пристрастия не возникают просто так. Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения.



Людям, которые имеют склонность к играм и безудержное желание в них играть (зависимость к играм), тоже сложно уживаться в простом обществе. Такого человека трудно оторвать от любимой игры. Как правило такие люди боятся быть непонятыми в обществе, имеют свои страхи и комплексы. И именно поэтому они настолько погружаются в виртуальный мир, они в нем живут по сути.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или *игровая зависимость* возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

Как правило, компьютерная зависимость (или ее разновидности) вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Чем опасно долгое общение с компьютером?

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. **Проблемы возникают когда время, проводимое за компьютером превосходит допустимые пределы, и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.**

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая **социальная дезадаптация человека**.



Страдает умение выражать свои мысли, устанавливать контакты, диалоги с другими людьми в реальной жизни, потому что уменьшается время общения подростка со сверстниками, родителями, учителями. А жизнь построена на диалоге. Необщительный человек может производить впечатление странного человека, общающегося самим с собой, внутри себя. Это может оттолкнуть окружающих. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. Опасность компьютерной зависимости в том, что у человека изменяется психическое состояние, появляется агрессия в поступках и словах, у подростков снижается успеваемость.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания учебе, работе и исполнению различных социальных функций. Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью. Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом. При этом, эйфория и возбужденность, вызванная играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. На фоне компьютерной зависимости могут возникнуть различные нарушения психики и поведения.

Пренебрежению подвергаются не только отдых и сон, но и питание. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Длительное пребывание за компьютером отрицательно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и глаз. Часто возникают искривления позвоночника, миопия, дальнозоркость, глаукома, синдром «сухого глаза» и дисплейный синдром.

