

Компьютерная зависимость

старший преподаватель кафедры психиатрии и наркологии, УО «Гродненский
государственный
медицинский университет», к.м.н.
Бизюкевич С.В.

Компьютерная зависимость – что это?



Определение понятий:

- ▶ **Компьютерная зависимость** – патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером
- ▶ Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом изменения собственного эмоционально–психического состояния

Виды компьютерной зависимости

- ▶ ***Игровая зависимость***
- ▶ Играет он один или со своими друзьями по Сети. Игра настолько захватывает, что ребенок теряет счет времени, реальность начинает мало его интересовать



Виды компьютерной зависимости

- ▶ *Сетевая зависимость*
- ▶ Речь идет о социальных сетях



Виды компьютерной зависимости

- ▶ *Сетевой серфинг*
- ▶ Сетевой серфинг – это бесцельное «брожение» по интернету



Актуальность компьютерной зависимости

- ▶ Проблема компьютерной зависимости уже не первый год волнует родителей, преподавателей и психологов.
- ▶ Известно, что более 60 % белорусских детей проводят у компьютера 2/3 свободного времени

Причины компьютерной зависимости

- ▶ Биопсихосоциальная модель развития зависимости (биологические, психологические и социальные факторы)



Причины компьютерной зависимости

- ▶ Психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства, тревожно-фобические расстройства, социальные фобии)–
- ▶ Психологические особенности ребёнка (зависимый, инфантильный, легко поддающийся влиянию, эгоцентричный, демонстративный, тревожный, низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих)
- ▶ Дефицит общения с родителями
- ▶ Внутрисемейные конфликты, внутришкольные конфликты
- ▶ Много свободного времени, подражание сверстникам

Как распознать компьютерную зависимость?

- ▶ **Психологические симптомы:**
- ▶ ▪ 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 (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера.

Как распознать компьютерную зависимость?

- ▶ ▪ Забывание о домашних делах, об обязанностях, учебе, встречах и в ходе работы или игры на компьютере.
- ▶ ▪ Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером. Человек предпочитает, даже есть перед монитором.
- ▶ ▪ Обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.
- ▶ ▪ Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- ▶ ▪ Ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности
- ▶ ▪ Проблемы с учебой.

Как распознать компьютерную зависимость?

- ▶ **Физиологические симптомы:**
- ▶ ▪ Сухость в глазах.
- ▶ ▪ Головные боли по типу мигрени.
- ▶ ▪ Боли в спине.
- ▶ ▪ Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- ▶ ▪ Пренебрежение личной гигиеной.
- ▶ ▪ Расстройства сна, изменение режима сна.
- ▶ ▪ Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

К чему приводит компьютерная зависимость?

- ▶ *Утрачивается навык живого общения*
- ▶ *Эмоциональная и социальная незрелость*
- ▶ *Чувство безнаказанности*
- ▶ *Депрессия*



Что делать и что не делать?

- ▶ *Чего делать категорически нельзя?*
- ▶ Отключать интернет и убрать доступ к компьютеру – резкие шаги приведут к агрессии, шантажу, демонстративным попыткам, вплоть до суицида;
- ▶ Проявлять неуважение и вымещать зло на ребенке – лишить карманных денег, посадить под «домашний арест» и прочее;
- ▶ Ставить ультиматумы ребенку – с вероятностью 100% выбор будет не в вашу пользу, а в пользу игр.

Как вести себя с подростком?

- ▶ Быть с ребенком «на одной волне»
- ▶ Стать ребенку «старшим товарищем»
- ▶ Возвращаем интерес к реальности
- ▶ Составляем договор
- ▶ Разговор по душам



Профилактика компьютерной зависимости

- ▶ Быть положительным примером
- ▶ Хвалите и поддерживайте увлеченность ребенка другими занятиями, не связанными с компьютерными играми;
- ▶ У ребенка весь день должен быть расписан максимально разнообразно, придумывайте совместные занятия или семейные поездки;
- ▶ Контролируйте время, проведенное за компьютером и сайты, которые посещает подросток – с помощью установки специальных фильтров.

Куда и к кому обращаться за помощью?

- ▶ В Республике Беларусь это:
- ▶ - г.Гродно, УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология», ул.Обухова,15., тел.: (0152) 75-54-13. **Круглосуточная служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» тел. 170.**
- ▶ - г.Минск, Республиканский научно-практический центр Психического здоровья, Долгиновский тракт, 152, тел.: (0172) 289-80-34 **Для детей и подростков:**
- ▶ **8-017-246-03-03 (круглосуточно).**

► **Где купить путёвку в детство?
Чтобы детям показать
как же было интересно
во дворе толпой гулять.
Жгли костры, играли в прятки,
пеленали всех котов,
мы играли в наши игры
в продавцов и докторов.
На скакалке мы скакали
и гоняли «лесaped».
Жаль, конечно, в наше время,
ДЕТСТВО — это ИНТЕРНЕТ...**

Спасибо за внимание!

