

Компьютерная зависимость у подростков

ЧТО ТАКОЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Термин «компьютерная зависимость» появился на Западе в 1990 году, до нас же дошел позже — вместе с повальной компьютеризацией. Психологи объясняют это понятие как разновидность эмоциональной зависимости, причиной которой становятся различные гаджеты.

Суть компьютерной зависимости состоит в том, что все мысли и вся деятельность человека сосредотачивается на компьютере и том мире, который разворачивается на его мониторе, будь то игра или общение-on-line. Со временем человек начинает ценить не результат игры, а сам процесс, который гарантирует уход от реальности и потерю контроля над временем.

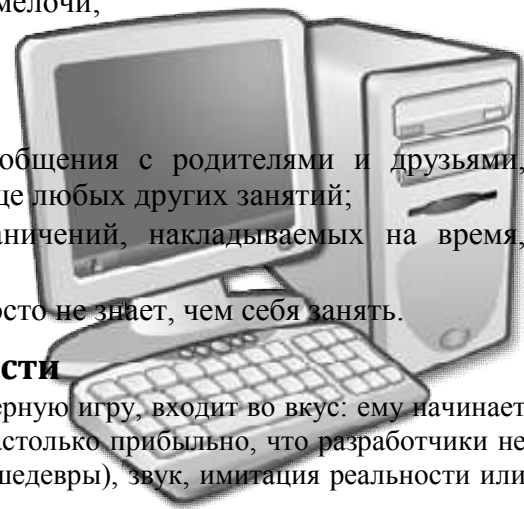
Последствия компьютерной зависимости у подростков

Когда жизнь подростка становится виртуальной, у него наблюдается инфантилизм в решении различных жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации, бедность эмоциональной сферы, физиологические нарушения (например, нарушения осанки, снижение остроты зрения, повышенная утомляемость, трудности со сном и т.д.), сужение круга интересов, стремления создать какой-то собственный мир, уход от реальности, страхи.

И все же распознать компьютерную зависимость не всегда просто. Все-таки сейчас практически все подростки любят проводить время за компьютером, не могут же они все быть зависимыми? Конечно, нет. Существует ряд признаков, позволяющих на ранней стадии выявить компьютерную зависимость.

Признаки компьютерной зависимости у подростков:

- пропуски школьных занятий ради того, чтобы поиграть на компьютере дома или посетить интернет-клуб;
- сидение у компьютера в ночное время;
- прием пищи за компьютером, нежелание отвлекаться на подобные мелочи;
- ассоциирование себя с героями компьютерных игр;
- отсутствие других увлечений и интересов;
- предпочтение отдается играм, а не общению;
- общее время, проводимое за компьютером, превышает время общения с родителями и друзьями, выполнения домашних заданий, занятий спортом, прогулок и вообще любых других занятий;
- конфликты с родителями и их шантаж в случае любых ограничений, накладываемых на время, проводимое за компьютером;
- если не работает компьютер или отключен интернет, подросток просто не знает, чем себя занять.



Механизм возникновения компьютерной зависимости

- Стадия легкого увлечения — человек, несколько раз поиграв в компьютерную игру, входит во вкус: ему начинает нравиться компьютерная графика (что ж, неудивительно: игры — это настолько прибыльно, что разработчики не жалеют денег на лучших веб-дизайнеров, создающих порой настоящие шедевры), звук, имитация реальности или каких-то фантастических сюжетов и т.д.
- Стадия увлечения — фактор, свидетельствующий о переходе на этот уровень — подросток начинает испытывать потребность в игре, это занятие становится систематическим. Если нет доступа к компьютеру или Интернету, он может предпринимать активные действия для устранения этого препятствия.
- Стадия десоциализации — компьютер становится смыслом жизни, любые другие занятия или контакты воспринимаются как досадные помехи.

Рекомендации

Для устранения проблемы лучше обратиться к психологу. Но, конечно, кое-что и в ваших силах: проще и разумнее всего не допустить возникновения компьютерной зависимости.

Профилактика компьютерной зависимости:

- Компьютер — техническое устройство, с помощью которого можно приобрести новые навыки и информацию, но никак не средство получения положительных эмоций.
- Через каждые полчаса сидения за компьютером необходимо делать перерыв на 20 минут и заниматься в это время чем-нибудь другим.
- Нельзя есть и пить за компьютером.
- Соблюдение режима дня. Спать нужно ложиться во время, а не сидеть за компьютером ночи напролет.
- А в целом, конечно, компьютер — друг, а не враг. Но все зависит от того как его использовать. Всё хорошо в меру.