

Компьютерная зависимость. Актуальность. Причины. Профилактика.



Компьютерная зависимость у детей

- * Это вид психологической зависимости, при котором компьютер становится ведущей потребностью человека, навязчивый, намеренный уход в виртуальную реальность с потерей прежнего интереса к другим обязанностям и занятиям.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- * Химические аддикции
- * Алкоголизм
- * наркомания
- * Нехимические аддикции
- * работоголизм
- * Шопоголизм
- * Ургентное поведение
- * Компьютерная зависимость

Факторы развития аддиктивного поведения

- * 1) биологические - физиологические особенности организма, наличие патологической почвы
- * 2) психологические - личностные особенности, психические травмы, стрессоустойчивость
- * 3) социальные – внесемейные и внутрисемейные

Привлекательность компьютерных аддикций

- * 1) анонимность
- * 2) возможность создания множественных образов
- * 3) доступность
- * 4) неограниченный доступ к информации



Типы интернет-аддикций

- * 1) сеть – способ доступа (совершение покупок, игры, коллекционирование)
- * 2) сеть - среда общения
- * 3) сеть – форма активности (хакерство, создание аккаунтов)



Цели посещения сетевых ресурсов

(по данным института им. Сербского, гор. Москва, к.м.н. Пережогин Л.О.)

	работа	учеба	хобби	общение	безделье
Младше 10 лет	-	10,5%	10,5%	47%	36,8%
11-18 лет	0,8%	48,3%	38,4%	68,2%	10%

Факторы, способствующие зависимости

- * 1) конфликты с родителями, безнадзорность, отверженность
- * 2) недостаток внимания и ощущение беспомощности
- * 3) желание получить признание в соцсетях
- * 4) нахождение в постоянном стрессе, чувство подавленности и вины
- * 5) домашняя обстановка не выступает местом защищенности и провоцирует либо сбегание из дома, либо уход в виртуальный мир
- * 6) проблемы в школе (плохая успеваемость, конфликты, игнорирование, издевательства)
- * 7) получение того, чего лишен в реальной жизни, отвлечение от тяжелых переживаний, повышение самооценки

Формы игровой зависимости

* Индивидуальная форма

Характерна утрата контактов с окружающими. Не возникает потребности общаться. Игра - наркотик

* Социализированная форма

Сохранение социальных контактов. Предпочтение сетевых игр. Менее пагубны для психики

Стадии формирования

- * 1) легкой увлеченности. Нет настойчивой необходимости играть
- * 2) увлеченность. Фиксируется настойчивая потребность в игре
- * 3) зависимость. Ощутимые изменения личности



Признаки компьютерной зависимости

- * Агрессивное, ярое сопротивление в момент попыток отвлечь от компьютера.
- * Эмоциональный выраженный подъем, эйфория после контакта с компьютером
- * Предвкушение предстоящего сеанса затмевает все мысли и дела
- * Нарушение внимания, снижение успеваемости в школе
- * Нарушение контроля за временем, ребенок засиживается до глубокой ночи или всю ночь
- * Все свои денежные сбережения отдает, чтобы купить игру или оплатить интернет
- * Нарушение в режиме питания: забывает принимать пищи, притупляется чувство голода
- * Сужение круга интересов, потеря и обесценивание прежних увлечений, утрата их значимости
- * При препятствиях доступа к компьютеру развивается агрессия раздражительность
- * При отнятии компьютера - выраженная аффективная реакция: ребенок озлобляется, угрожает расправой, наносит повреждения.



Абстинентный синдром

- * Развивается быстро, 2-3 часа. Проявляется в виде вегетативных реакций: покраснение или побледнение кожи, потливость, сердцебиение, одышка, нарушения сна, аппетита
- * На 2-3 сутки – состояние ажитации (возбуждения), поиск средств доступа, угрозы расправой, суицидом .
- * На 4-5 сутки – астения, сонливость, чувство голода
- * На 6-7 сутки – снижение остроты влечения, нормализация состояния

Физические отклонения

- * головные боли,
- * повышенная утомляемость,
- * бессонница,
- * боли в спине,
- * туннельный синдром (боли в запястье).
- * Ожирение
- * Хронические заболевания ЖКТ
- * Провокация эпилепстических приступов
- * Нарушение зрения
- * Снижение иммунитета.

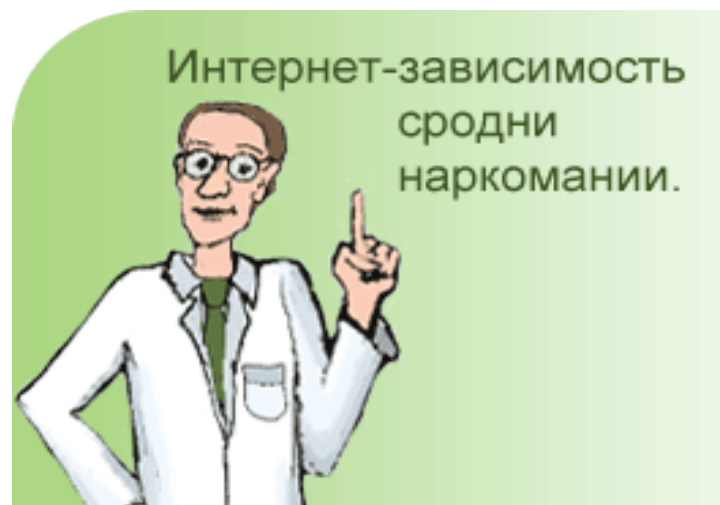


Лечение и профилактика

Лечением должен заниматься только специалист
(психотерапевт, психиатр)

Осознание патологической зависимости и затем
ее преодоление (психотерапевт)

лечение коморбидных состояний или основного
заболевания (психиатр)



Профилактика

- * Внимание родителей!!!
- * Привитие вкуса к разносторонним увлечениям
- * Культивирование в семье спорта, творчества
- * Не разрешать слишком рано овладевать компьютером, использовать другие развивающие технологии
- * Договариваться о режиме работы за компьютером, быть последовательными. Регламент: от 5 до 9 лет 30 минут в день, от 10 до 12 лет – 1 час в день, от 12 лет – 2 часа в день.
- * Придерживаться принципа: нельзя ребенку – нельзя и родителям!!!
- * Дать понять, что взрослым компьютер нужен для работы.
- * Не препятствовать общению с друзьями
- * Не покупать слишком рано ПК.



Постоянный контроль
родителей – залог успеха!



Советы родителям

- * Выяснить, что побудило ребенка «уйти в компьютер», т.к. первопричина – неудовлетворенность существующей действительностью
- * Неправильно – жестко критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером
- * Не обостряйте ситуацию, если видите признаки К.З. необходимо обратиться к профессионалу.
- * Попробуйте вникнуть в суть игры, разделив с ребенком его интерес. Это приведет к сближению ребенка с родителями, повысит степень доверия к ним.
- * Ограничивайте доступ детей к фильмам, играм, основанных на насилии.

Спасибо за внимание!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

