КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ) У ДЕТЕЙ

Психическая зависимость – состояние, при котором человек уже не принадлежит себе полностью, а находится во власти какой-либо страсти, то есть термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие к чему-либо. Различают зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм) и «нехимическую» -- к азартным играм, еде, сексу и пр.

Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения. Все интересы «компьютерных фанатов» или «геймеров» сводятся лишь к удовлетворению:

·   игровой зависимости (стрелялки и стратегии или онлайновые азартные игры);

·   киберсексуальной зависимости – непреодолимого влечения к просмотру порносайтов;

·   неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;

·   навязчивого веб-серфинга – бесконечный поиск новой информации не ради самой информации, а ради праздного любопытства.

Задайте ребенку краткий тест:

·   предвкушает ли он заранее удовольствие от скорого вхождения в Интернет или компьютерной игры?

·   хочется ли ему подольше задержаться и Интернете или продлить удовольствие от компьютерной игры?

·   бывали ли у него нервные срывы, когда он решился на сегодня отказаться от компьютера ради выполнения домашних заданий, но не устоял?

·   чувствует ли он себя угрюмым, угнетенным или раздраженным после долговременного нахождения за монитором компьютера?

·   способен ли он помимо своего желания нагрубить человеку, который хочет оторвать его от компьютера?

·   случалось ли ему лгать членам семьи, врачам или другим людям чтобы скрыть время пребывания в Интернете?

Ребенок считается зависимым в случае пяти положительных ответов на эти вопросы. Можно отметить и основные особенности зависимого состояния киберзависимого ребенка:

·   повышение настроения или даже эйфория во время работы за компьютером;

·   невозможность оторваться от развлечения с постоянным нарастанием количества времени, проводимого за компьютером;

·   проблемы с учебой (интересует только то, что связано с компьютером).

Киберзависимость отрицательно влияет и на физическое развитие ребенка:

·   синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

·   сухость в глазах;

·   головные боли по типу мигрени;

·   боли в спине;

·   расстройства сна.

Как следствие киберзависимости приходит нерегулярное питание с пропуском приемов пищи и пренебрежение личной гигиеной. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры.

Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются также общим истощением организма от хронической усталости, потому что «РС-фанаты» пренебрегают сном и отдыхом. Эйфория, вызванная играми или пребыванием в Интернете, может маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей. Как с наркотической зависимостью, когда с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается, так и с каждым часом компьютерной игры зависимость от нее усиливается, и вскоре ребенок вообще не может и дня прожить без компьютера, отдавая ему все свободное время.

Родители должны задуматься над этим, потому что в основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира. Со временем страсть к праздному времяпровождению за компьютером может полностью овладеть вниманием ребенком и на какое-то время даже изолировать его от окружающего мира.

Наименее опасны так называемые аркадные игры с простой графикой и звуком. Они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. Большую опасность представляют и «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности, проявляющейся в антисоциальном поведении.

ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЕЙ

Киберзависимость у детей обычно не развивается в гибельную необратимую зависимость. По мере взросления приходят другие интересы, и нездоровое увлечение компьютером отходит на второй план, а потом и совсем пропадает. В единичных случаях киберзависимость перерастает в увлечение программным софтингом, что становится профессией на всю жизнь. Опасность киберзависимости для детей в другом.

Мгновенное бегство в виртуальный мир, в котором ребенок чувствует себя намного комфортней, чем в реальной жизни, создает угрозу для его успешности в будущей взрослой жизни, потому что самое продуктивное время для учения и развития ребенка он жертвует компьютеру. Помочь избавиться от желания сбежать из реального мира должны в первую очередь родители. Понимание, поддержка и эмоциональный контакт с зависимым ребенком очень необходимы ему.

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей. В случаях неэффективности психотерапии или отсутствия возможности ее проведения, в целях лечения компьютерной зависимости может быть использован даже гипноз.

Чтобы этого избежать, родители должны поддержать ребенка и помочь ему самому разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неразумно критиковать, грозить и запрещать. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Нужно постараться в в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, он с большей уверенностью будет следовать советам старших и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. В первую очередь следует ограничивать доступ детей к играм, основанным на насилии. Но категорический запрет безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации – запретный плод сладок. Желательно разнообразить круг его интересов и занятий (спорт, турпоездки или различные виды технического творчества и искусства). Лучше, если он на время увлечется мопедом или горным велосипедом.

При наличии симптомов депрессии избыточную нервозность и возбужденность киберзависимого устраняют при помощи успокоительных средств. Врач может прописать растительные препараты -- экстракт женьшеня, препараты радиолы розовой, душицы и другие снижают возбудимость нервной системы и оказывают положительное влияние на работу головного мозга. В результате нормализуется сон, повышается самооценка и появляется интерес к реальной жизни.

Из-за пренебрежительного отношения к еде у ребенка часто возникает недостаточность витаминов и минералов в организме. Комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы различного состава, содержащие витамины А, Е и селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга.

Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, карпальный синдром, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром, нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

Коммуникационные компьютерные устройства непрерывно совершенствуются. Самое главное, не допустить, чтобы у ребенка развился фанатизм по отношению к новинкам-«гаджетам», потому что не только компьютерные игры, но и даже чрезмерное увлечение SMS и интернет-перепиской может представлять собой серьезную проблему для здоровья и ее тоже следует признать синдромом навязчивых состояний. Это навязчиво-импульсивное расстройство в хронических стадиях доводит до потери чувства времени и пространства. Достаточно привести случаи автоаварий, происходящие по вине водителей, которые часто во время вождения отвлекаются на сотовый телефон или включают встроенный в автомобиль компьютер.

Все хорошо в меру и в свое время.