

Компьютерная зависимость

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни? В клинике «Альтернатива» разработана комплексная программа лечения компьютерного рабства.

Как формируется зависимость?

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Основные типы компьютерной зависимости

Зависимость от Интернета - сетеголизм

Зависимость от компьютерных игр - кибераддикция

Сетеголизм

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски к близким.

Есть некоторые признаки сетеголика:

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

предвкушение следующего сеанса он-лайн

увеличение времени, проводимого он-лайн;

увеличение количества денег, расходуемых он-лайн;

Кибераддикция

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).

II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,

Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,

Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,

Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,

Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,

Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,

При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,

Отказ от общения с друзьями.

Физические отклонения у больного страдающего компьютерной зависимостью

нарушение зрения,

снижение иммунитета,

головные боли,

повышенная утомляемость,

бессонница,

боли в спине,

туннельный синдром (боли в запястье).

Диагностика компьютерной зависимости

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования. Всю остальную работу Вы можете смело доверить профессионалу. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенны в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью,

имеющие низкую самооценку и комплексы. Уже после первого сеанса у психотерапевта игроман начинает более критично воспринимать свое пагубное пристрастие. Окончательно изменить себя и избавиться от компьютерной зависимости можно после курса психотерапии.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Основой лечения являются сеансы психотерапии. В случае обнаружения скрытой депрессии поводится лекарственное лечение. Психокоррекция проводится как индивидуально, так и в группах. В результате лечения улучшаются взаимоотношения с близкими и сверстниками, воспитываются волевые качества, повышается самооценка, формируются новые жизненные увлечения. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными. На индивидуальных лечебных сеансах психотерапевт освобождает пациента «игрового гипноза», формирует у него безразличие к азартной игре.

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».

Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.

Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.