



# Кто – кого?

или

## немного о компьютерной зависимости

«Компьютерная зависимость» - это болезненное пристрастие человека к проведению времени за компьютером. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания, которые тоже связаны с проведением длительного времени за компьютером. Характерными особенностями зависимостей различного типа являются синдром абstinенции («ломка»), стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, к внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

### Причины возникновения компьютерной зависимости

В основе формирования болезненного пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, находящийся за компьютером. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат, а взаимодействие с компьютером - это череда логических операций и действий, которые могут полностью овладеть вниманием и на время изолировать его от окружающего мира. Появление всемирной сети Интернет создало возможность интерактивного общения, которое чрезвычайно привлекательно для людей зачастую малообщительных и неуверенных в себе. Признаками Интернет-зависимости являются навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации различного рода в сети.

По другому обстоит дело с видеоиграми и зависимостью по отношению к ним. Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста. В данном случае компьютер является лишь средством реализации доступа к желаемой информации. Сама по себе работа за компьютером людей, страдающих игровой зависимостью, не привлекает. Развитое звуковое и видеосопровождение создают ощущение реальности и заменяют окружающий мир. Эмоциональная составляющая видеоигр лежит в основе большинства случаев болезненной привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Особенно опасны ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В

таких играх ощущение реальности может быть очень велико. Создается полная иллюзия того, что именно играющий, а не виртуальный герой игры, сильный, смелый, бесстрашный, ловкий, т.е. обладает всеми желаемыми качествами в реальной жизни.

Также наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике и стать причиной чрезмерной агрессивности, утраты реальности последствий тех или иных агрессивных поступков.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или игровая зависимость возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром, невозможности самовыражения, страха быть непонятым.

#### **Психические признаки компьютерной зависимости:**

1. «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером
2. невыполнение обещаний по поводу уменьшения времени, проведенного за компьютером
3. потеря интереса к социальной жизни (учебе, работе, общению), к внешнему виду
4. оправдание собственного поведения и пристрастия
5. наличие смешанного чувства радости и вины во время игры за компьютером
6. раздражение и агрессивность в случае отлучения от компьютера.

#### **Физические признаки компьютерной зависимости:**

- 1.ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»
- 2.дисплейный синдром (подавление иммунной системы)
- 3.искривление позвоночника, нарушения осанки
- 4.нарушение питания, гастрит, доуденит, снижение веса вплоть до дистрофии, хронические запоры, геморрой
- 5.общее истощение организма - хроническая усталость.

#### **Последствия компьютерной зависимости**

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека. Наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности, человек утрачивает способности к нормальному общению в учебном или рабочем коллективе. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения. Зависимый человек перестает работать, учиться, общаться, полностью погружается в виртуальный мир.

Если время за компьютером превышает 6 часов в сутки, следует обратиться к врачу-психиатру, так как зависимость уже сформировалась.

**Тел. 281-147 Амбулаторно-подростковый прием НИИ ПЗ,  
с 15 до 18 лет (консультация и лечение-бесплатно)**

**Ваша жизнь – в ваших руках!**