

Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у подростков

- ✓ Так как первопричиной ухода из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило уйти «в компьютер».
- ✓ Неправильно критиковать подростка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- ✓ Если вы видите у подростка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психологу, психотерапевту.
- ✓ Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы подростка, это сблизит его с родителями, увеличит степень доверия к ним.
- ✓ Рекомендуется ограничивать доступ к играм и фильмам, основанным на насилии.



Избавиться от компьютерной зависимости можно!

- ✓ Отключи компьютер и Интернет на пару дней.
- ✓ Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...
- ✓ Выбери интересное хобби и активно им занимайся.
- ✓ Найди работу, которая принесла бы удовольствие.
- ✓ Общайся с друзьями, родственниками.



Компьютерная зависимость



Подготовила педагог-психолог:
Поторокина Е.Н.
Преподаватели:
Скубанович Н.Г.,
Шибанова Н.А.

Физические отклонения у больного, страдающего

компьютерной зависимостью:

- ✓ нарушение зрения,
- ✓ снижение иммунитета,
- ✓ головные боли,
- ✓ повышенная утомляемость,
- ✓ бессонница,
- ✓ боли в спине,
- ✓ туннельный синдром (боли в запястье).



Лечение

Обязательным условием успешного лечения компьютерной зависимости является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего компьютерной зависимостью.

В тоже время компьютерную зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любыми другими видами зависимости (алкоголь, наркотики).

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.



Компьютерная зависимость

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.

Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день.

Основные типы

компьютерной зависимости

- ✓ Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- ✓ Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Сетеголизм (зависимость от Интернета) проявляется в бесконечном пребывании человека в сети. Сетеголики иногда находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые **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).