

Киберзависимость, ее проявления и последствия

Термин «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к разного рода техническим гаджетам и проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения.

Интересы «компьютерных фанатов» обычно сводятся лишь к удовлетворению:

- желания играть — в одиночные и многопользовательские онлайн-игры, в том числе азартные;
- неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
- навязчивого веб-серфинга – бесконечного поиска новой информации не ради самой информации, а для того, чтобы «убить» время;
- пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми;
- наиболее часто наблюдается у детей и подростков, особенно у мальчиков;
- основное значение имеет не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

Симптомы.

- У вашего ребенка куда-то вдруг подевались все друзья. Захаживает один-другой, закрываются у себя в комнате, включают ноутбук и оживленно о чем-то говорят.
- Ребёнок перестает интересоваться любыми, когда-то любимыми, занятиями.
- Ребёнок прогуливает занятия, откладывает «на потом» уроки.
- Ребёнок эмоционально рассказывает о своих победах, о самом себе, и вдруг не вытянешь из него ни слова, – зависит от выигрыша или проигрыша у него в игре.
- Ребёнок засиживается «за компом» далеко за полночь.
- Ребёнок отказывается от питья, еды, потому что «идет схватка», и он не может «подвести друга» и выйти из игры. Когда настаивают, старается есть перед монитором.
- Ребёнок все чаще выпрашивает деньги на апгрейд компьютера.

Кибераддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка, кибер - сокр. слова кибернетический) - зависимость от компьютерных игр

Сетеголизм - зависимость от Интернета

Какие категории людей подвержены этой напасти больше?

Довольно часто, платоническую любовь к компьютеру прививают именно взрослые. Не представляя, чем занять расшалившегося ребенка, родители включают мультфильм на мониторе, и ребенок открывает для себя совершенно новый мир. Современные технологии развиваются настолько

стремительно, что дети, которые не умеют читать и писать, могут продиктовать на видеохостинг YouTube название любимого ролика и спокойно наслаждаться просмотром уже без помощи взрослых. Но все же *наиболее часто подвержены этой зависимости дети в возрасте от 6 до 16 лет*. И происходит это, во-первых, потому что детская психика еще не сформирована в полном объеме. Во-вторых, существует и наследственная предрасположенность, о которой мы даже не догадываемся. Ну и, в-третьих, большую роль играет, конечно, отсутствие культуры пользования интернетом, которая должна быть воспитана взрослыми.

Причины появления компьютерной зависимости:

- отсутствия теплых доверительных отношений, понимания в семье;
- неумения ладить с окружающими, отсутствия друзей;
- отсутствия увлечений, хобби, не связанных с компьютером;

Признаки компьютерной зависимости:

Итак, признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенные среди них:

- снижение интереса к социальной жизни;
- абсолютное безразличие к внешнему виду;
- оправдание пристрастия к различным гаджетам;
- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- преуменьшение или ложь о количестве времени, потраченном на блуждание в сети;
- переменчивое настроение;
- общая неудачливость ребёнка.

Последствия киберзависимости

Как известно, долгое пребывание в виртуальном пространстве *меняет отношение любого человека, а тем более ребенка с гибкой и подвижной психикой к реальному миру*, трансформируются его эмоции и поведение.

Так, компьютерные игры довольно часто порождают у киберзависимых детей и подростков *уныние, апатию, а иногда даже отчаяние*, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрой достижимости желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей.

Часто у детей появляется раздражительность и злоба, которые вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, к примеру, сесть за уроки или сходить за хлебом. Постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешает», то есть к родителям.

У зависимых детей разрушаются социальные связи и контакты даже со сверстниками, поскольку, находясь в киберпространстве, играя в компьютерные игры, ребенок мнит себя самодостаточным, он уже не нуждается в дружеских отношениях. А отсутствие дружеского общения в детстве, в свою очередь, обрекает его в недалеком будущем на одиночество, так как он становится не способным к общению, к обсуждению с кем бы то ни было наболевших проблем. Все вместе это приводит к патологической неконтактности, самоизоляции.

Кроме того, очень многие сайты и компьютерные игры *насаждают жестокость*, можно даже сказать, формируют садистские наклонности, притупляя все добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие.

Киберзависимость также отрицательно влияет и на физическое состояние ребенка: появляется сухость в глазах, снижается острота зрения и слуха, начинается искривление позвоночника и перенапряжение нервных стволов пальцев рук, возникают частые головные боли, проявляются нервные расстройства, малоподвижный образ жизни и вынужденная поза приводят к сердечным заболеваниям, электромагнитные излучения повышают риск онкологических заболеваний, а свет от экрана устройств влияет на продолжительность сна, значительно снижая, а это в свою очередь ведет к общему истощению организма от хронической усталости.

Профилактика компьютерной зависимости:

- создание теплых отношений с собственным ребенком;
- совместное времяпрепровождение и интерес к его жизни и досугу;
- ограничение времени проведения перед компьютером;
- увлечение ребенка спортом, книгами, искусством.

Проблема, связанная с компьютерной зависимостью, должна решаться совместными усилиями: психологов, медиков, педагогов, разработчиков игр и, конечно, родителей, которым стоит уделять как можно больше внимания своим детям и постараться занять их офлайн-активностями, предложив альтернативу компьютеру. Противодействие зависимости невозможно без налаживания процесса воспитания, формирования личности, человеческих ценностей и жизненно важных целей. Помогайте детям развивать разносторонние интересы, формировать позитивные установки и чувство ответственности.