

# Компьютер и дети:

## как предотвратить зависимость



О чем мечтают любящие родители? Конечно же, чтобы их дети были счастливы, уверены в себе, чтобы рядом всегда были настоящие друзья! И как тревожно становится на душе, когда реальность вытесняется виртуальными образами. «Компьютер — это моя жизнь! Вы хотите отобрать у меня жизнь?!» — так возмутился один подросток в ответ на требования родителей ограничить время игры на компьютере. Почему современные тинейджеры нередко отдают предпочтение вымышленным победам и друзьям? Как возникает компьютерная зависимость, чем она опасна и как преодолеть такое пристрастие? Об этом наш разговор с Виктором Лозинским, канд. мед. наук, психофизиологом, врачом-санологом Киевского городского центра здоровья

### ВИРТУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

— Недавно я услышала такую фразу: «Когда-то, чтобы пообщаться с друзьями, мы просто выходили во двор, вместе проводили время, делились успехами, играли, соревновались — и нам никогда не было скучно. А теперь дети часами сидят перед мониторами, предпочитают виртуальных друзей и события настоящим». Виктор Семенович, может ли такое увлечение постепенно превратиться в зависимость?



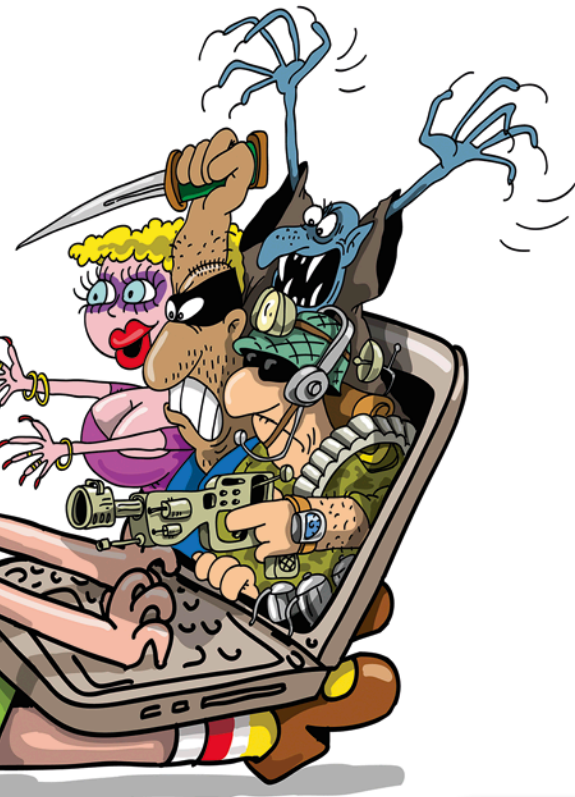
— Многочасовое сидение за компьютером искажает мышление ребенка: происходит раздвоение личности на «я — идеальное (компьютер)» и «я — реальное (социум)», а разрыв между ними способствует усилению социальной дезадаптации и нарушению психического состояния.

Компьютерная игра — это особый виртуальный мир, где легко удовлетворить основные потребности подростка. Здесь можно почувствовать себя героем, которому под силу многое,

что запрещается ему в реальном мире, самостоятельно принимать решения и не бояться ответственности. Школьники часто уходят в компьютерный мир в поисках свободы и самоутверждения. Психологический аспект — стремление избавиться от сложностей повседневной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем — и личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Замечено, что игроголики, или геймеры, более тревожны, раздражительны, агрессивны и имеют склонность к депрессии.

«Репертуар» большинства компьютерных салонов и игровых сайтов однообразен — это всевозможные «войнушки», а развивающих игр очень мало. Поэтому длительное пребывание в агрессивной среде виртуального мира усиливает в ребенке тревожность и ожидание опасности. Подростки нередко начинают воспринимать реальный окружающий мир как враждебный. Врагами кажутся даже близкие люди и родители. Правоохранительные органы не зря бьют тревогу в связи с возросшей жестокостью подростков.

Таким образом, компьютерная зависимость — это психическое состояние, выражающееся в маниакальном пристрастии к компьютеру, патологическом стремлении играть, добиваться победы, набирать очки и достигать вершин мастерства в игре.



Зависимым от компьютера может стать любой ребенок или подросток, но шансы уменьшаются, если в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия, у ребенка разносторонние интересы и увлечения, он способен налаживать позитивные отношения с окружающими, умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.

На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения в социуме, а затем это общение станет ненужным вовсе. В процессе игр или нахождения в интернете он теряет контроль над временем, может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм. Вседозволенность и простота достижения цели в играх создает иллюзию, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

К тому же из-за пренебрежительного отношения к еде могут возникать дефицит веса, недостаточность витаминов и минералов. Многочасовое непрерывное

нахождение перед монитором способствует нарушению зрения, снижению иммунитета, появлению головной боли, усталости, бессонницы и проблем с осанкой. Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета.

И еще одна опасность, которая подстерегает ребенка при длительном нахождении за компьютером: по информации СМИ, за 2 недели февраля 2012 г. в России покончили жизнь самоубийством 17 детей и подростков в возрасте 10–16 лет. Одна

из девочек оставила предсмертную записку: «Причину моей смерти ищите в интернете». Журналистское расследование показало, что в интернете существует сеть, охватывающая около 18 тысяч пользователей, которые ищут напарников для ухода в мир иной. На форуме дают консультации, как безболезненно и легко можно расстаться с жизнью. Дети выходят на эти контакты и, имея похожие проблемы в семье, школе, во дворе, нередко принимают решение об уходе из жизни. Хочу обратить внимание

родителей, что до 14 лет еще не сформировался «канал критики»: вся многократно получаемая информация откладывается непосредственно в подсознании ребенка, сохраняется в долговременной памяти и становится частью его самого. В большинстве случаев эти внушенные навязчивые мысли и действия реализуются подростком в реальной жизни.

### ХОББИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

— *Что же нужно делать, если компьютер стал частью жизни ребенка? Как не допустить возникновения зависимости?*

— Нравоучения, словесные перепалки и жесткие запреты здесь неэффективны. Начните с разговора о своих опасениях и переживаниях, организуйте свободное время ребенка. Это могут быть спортивная секция или творческий кружок, посещение музеев, театров, совместные прогулки и путешествия. При работе на компьютере отдавайте предпочтение развивающим играм и сайтам. Узнайте об интересах ребенка — это вас сблизит. Старайтесь ограничить доступ к играм и фильмам, основанным на насилии.

Психотерапия — основной метод лечения различных видов зависимости. Ее цель — устранение психологического конфликта (таковой имеется в большинстве случаев), способствовавшего возникновению компьютерной зависимости и социальной изоляции.

Также назначают различные лекарственные препараты. Их прием обязательно должен быть согласован с врачом! Например, при симптомах депрессии показан курс лечения антидепрессантами. Избыточную нервозность и возбужденность устраняют с помощью успокоительных средств. С успехом можно применять растительные препараты (экстракт женьшеня, препараты родиолы розовой и душицы), которые оказывают положительное воздействие на работу головного мозга и снижают возбудимость нервной системы. Обязательно использование витаминно-минеральных комплексов, в частности, полезные препараты, содержащие витамины А, Е и минерал селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга и предотвращают избыточное выделение свободных радикалов (вещества, разрушающие ткани мозга), которые выделяются в процессе напряженной работы мозга.

В целях профилактики нарушений зрения рекомендовано проводить гимнастику для глаз и оборудовать компьютер качественным монитором.

Беседовала Людмила Безверхняя

Существует тонкая грань между зависимостью и увлечением. Самоконтроль позволяет этой тонкой ниточке иметь право на жизнь. Если ваш ребенок способен недолго посидеть за компьютером, а затем заняться другими делами, — повода для беспокойства, слава Богу, пока нет. Он воспринимает компьютер как инструмент для работы или досуга.

### В ПОИСКЕ ОБЩЕНИЯ И ВНИМАНИЯ

— *Почему возникает компьютерная зависимость? Какие опасности она в себе таит?*

— Основные причины компьютерной (игровой) зависимости у детей:

- недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость;
- желание быть не только «как все» сверстники, а стать сверхчеловеком в виртуальном мире;
- отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

**Больше общайтесь и интересуйтесь делами ребенка. Очень часто дети именно из-за нехватки родительского внимания ищут поддержку и взаимопонимание в виртуальном мире**

