**Компьютерная зависимость у подростка**

**(материал к родительскому собранию)**

В эпоху бурного развития информационных технологий **компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни**. Большинство современных детей вообще не представляют себе без него ни учебу, ни досуг и часами просиживают один на один с «железным» мозгом. В своей педагогической практике мне пришлось столкнуться с подобной проблемой. Подросток, который имел хорошую успеваемость по учебным предметам и регулярную посещаемость, вдруг перестал ходить на занятия, стал неуспевающим по многим дисциплинам, прекратил общение с однокурсниками и друзьями. При общении с родителями выяснилось, что с ними он стал груб и раздражителен. Всё время подростка было занято компьютерной игрой, настоящая реальность перестала для него существовать.

**С чем имеем дело?**

Известно, что рискованные игры (в том числе и компьютерные) могут вызывать зависимость, в чем-то похожую на алкогольную или даже наркотическую.

Педагоги-психологи говорят, что игра занимает значительное место в жизни людей, потому что от игры никто не требует результатов, там нет никакой ответственности! Если подросток в детстве не получил в достаточной форме признания, уважения, любви, то скорее всего он будет стремиться получить все это в игре. Потому что в игре он может быть главным, его все слушаются, его уважают, его боятся*.*

**Когда нужно бить тревогу?**

Можно выделить следующие симптомы компьютерной игровой зависимости:

* раздражение человека, когда тот играет в компьютерную игру и его зовут куда-то или требуют на что-то обратить внимание;
* человек, который много времени проводит за компьютером, забывает домашние дела, должностные обязанности, учебу, встречи и договоренности;
* человек пренебрежительно относится к собственному здоровью, гигиене и сну в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
* ощущение эмоционального подъема во время игры.

Отдельно выделяют **физические симптомы**. Это **сухость в глазах, головные боли, боль в спине**, нерегулярное питание, изменение режима сна.

Если подросток получил в компьютерной игре удовольствие, возможность выброса эмоций, то он будет возвращаться сюда, чтобы получить эти чувства снова. Это очень похоже на другие виды зависимости: алкогольную и даже наркотическую. В игре они получают настоящее удовлетворение, не только психологическое, но и физическое. Это радость, напряжение...

Опасность тут еще и в том, что в реальной жизни подросток может вести себя как герой игры. Если он любит играть в агрессивные игры, то возможно, использует такую модель поведения и в реальности.

Наиболее такой форме **подвержены подростки, которые в детстве не сформировали уважение к родителям**, доверие... Если этот вакуумне заполнился раньше, то он заполняется с помощью компьютерной игры». Самые опасные последствия зависимости от компьютерных игр — это **смешение реальности и виртуальности** вплоть до того, что нарушается самоидентификация. Подросток теряется... ему трудно отличить, где он, а где не он.

Так, например, в 2007 году произошла драка между участниками компьютерной игры Lineage2, которая закончилась смертью одного из юношей. 23-летний виновник сел за убийство на восемь лет. И это не единственный такой случай.

Даже **Андерс Берингов Брейвик**, устроивший двойной теракт в Осло, в результате которого погибло около сотни молодых парней и девушек, «тренировался» в игре Modern Warfare 2, совершенствуя тактические навыки.

Одной из главных проблем можно выделить **дезадаптацию**, которая может развиться вплоть до того, что вопросы жизни и смерти для поклонника компьютерных игр перестают быть главными, потому что если в игре что-то не получилось, он может переиграть. А если одну жизнь он потерял, есть другая!

Получается, что **компьютерная мышка — это своеобразный аналог волшебной палочки**, благодаря которой практически без усилий, ты становишься властелином мира.

Наиболее интересными и опасными для детей являются **ролевые игры**, которые быстро формируют зависимость. Бывают случаи, что у некоторых психически неустойчивых подростков, «примеряющих» различные виртуальные образы, возникают проблемы с самоидентификацией — возникает **отчуждение «я»**, начинается **раздвоение личности по типу компьютерной шизофрении**.

**Как бороться?**

Как бы это ни банально звучало, но **надо с зависимым человеком разговаривать**. Особенно это касается родителей. Они должны рассказать о своих чувствах детям, о переживаниях за него. В этом случае морали и запреты не помогут. Такие методы еще могут немного повлиять на 11-12-летнего геймера, однако, на подростка 15-16 лет вряд ли.

Совет полезный, но ограничение доступа к компьютеру в любом случае будет неплохим делом! А если и такие меры не дают положительного результата, то нужно **обязательно обращаться к специалистам**, ведь любая болезнь требует специализированного лечения, и зависимость от компьютерных игр не является исключением.

Самостоятельные попытки освободиться от зависимости чаще всего приводят к **депрессии**, которая исчезает, когда больной возвращается к привычному занятию.

Основная проблема освобождения от зависимости в том, что личность больного искажается, и даже активного желания бывает недостаточно. Довольно часто встречаются случаи, когда человек, который освободился от наркотической зависимости, **заполняет пустоту в душе компьютерными играми**, тем самым становясь зависимыми от них. По мнению врачей, **тяга к игре намного сильнее и избавиться от нее труднее, чем от наркотиков**.

**Есть над чем задуматься!**

Знаете ли вы, что **189 миллионов интернет-пользователей США**, по данным New York Times, страдают компьютерной зависимостью, в том числе и от компьютерных игр?

Организация Smith & Jones Addiction Consultants, занимающаяся лечением алкоголизма и наркомании, планирует открыть в Европе **клинику для лечения зависимости от компьютерных игр**. Такая клиника станет вторым учреждением такого рода. В Китае клиника для лечения интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр существует с 2005 года.

В октябре 2005 года **умерла от истощения китайская девочка** после многосуточной игры в World of Warcraft. После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон.

Летом 2011 года в Китае родители, которые заигрались в компьютерную игру, продали своих троих детей, чтобы оплатить одну из онлайн-игр.

«Это не игра, это жизнь», — такими словами любят заканчиваться обзоры очередных «стрелялок». Красивые слова, вот только **несколько жизней бывает только у героев компьютерных игр**. Мы живем один раз, альтернативы у жизни нет, и «переиграть» ее нам никто не даст. Самая интересная игра — это НАША жизнь. Может, не стоит ее менять на картинки?

Как избавиться от подростковой интернет-зависимости?

От интернет-зависимости можно избавиться, если переключить внимание подростка на что-либо другое. Для этого, в первую очередь, обратите внимание на образ жизни вашей семьи — достаточно ли внимания вы уделяете своему ребенку, есть ли у вас свои интересы и разделяет ли он их, как часто вы собираетесь все вместе, чтобы выйти на природу, сходить в музей, покататься на велосипедах… Если такого нет, попробуйте начать прямо сейчас – поговорите с подростком, дайте понять ему, что вам искренне интересны все его мыли и дела; предложите ему придумать какое-нибудь совместное мероприятие. Занятия спортом, путешествия и прогулки, общение с друзьями, интересы которых шире, чем жизнь онлайн – всё это способствует появлению новых жизненных целей и приоритетов у молодого человека. Главное, чтобы ваши с ним отношения носили не формальный, а искренний и доброжелательный характер, ведь часто дети с головой уходят в интернет именно из-за нехватки родительской любви и внимания. Еще одна причина – неудачи в сфере общения со сверстниками. В таком случае необходимо помочь подростку обрести уверенность в себе (наверняка кроме компьютера существуют и другие виды деятельности, в  которых он может быть лучшим), объяснить ему, что погружение в виртуальный мир – это не выход и не решение проблемы и найти способ расширить круг общения ребенка (например, можно записать его в какой-либо кружок по интересам или отправить отдыхать в хороший детский лагерь – там будут другие ребята, с которыми ему, возможно, удастся наладить контакт). Впрочем, научить подростка общаться со сверстниками может помочь детский психолог. Вообще к помощи психолога или психотерапевта необходимо прибегнуть также в том случае, если компьютерная зависимость подростка затянулась или приобрела слишком серьезный оборот.   
  
*Применение лекарственных препаратов в лечении компьютерной зависимости*   
При лечении компьютерной зависимости используются различные группы медицинских препаратов. При этом, специфического лечения компьютерной зависимости не существует. Основной целью назначения лекарств является устранение различных нарушений, которые сопровождают компьютерную зависимость и утяжеляют ее течение.   
Например, при наличии симптомов депрессии у больного компьютерной зависимостью назначают курс лечения антидепрессивными препаратами. Избыточную нервозность и возбужденность устраняют при помощи успокоительных средств.

Растительные препараты могут с успехом использоваться в лечении компьютерной зависимости. Препараты этой группы (экстракт Женьшеня, препараты Родиолы розовой, препараты Душицы) снижают возбудимость нервной системы и оказывают положительное влияние на работу головного мозга. На фоне приема растительных препаратов нормализуется сон, повышаются самооценка и социальный интерес больного. Кроме того, некоторые препараты растительного происхождения обладают выраженным иммуностимулирующим и адаптогенным действием и улучшают работу внутренних органов. Прием любых лекарственных препаратов должен быть согласован с врачом.

|  |
| --- |
|  |

На фоне компьютерной зависимости (из-за пренебрежительного отношения к еде) часто возникает недостаточность [витаминов](http://www.tiensmed.ru/articles/correctfeed8.html) и минералов. Поэтому комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы, различного состава. Для больных страдающих компьютерной зависимостью в частности и для людей проводящих длительное время за компьютеров вообще полезны препараты содержащие витамин А, Е и 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.

Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, синдром «сухого глаза», [дисплейный синдром](http://www.tiensmed.ru/programmer1.html), нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз и оборудовать компьютер качественным монитором.