**Конец XX-го и первое десятилетие XXI-го столетия ознаменовались интенсивным развитием компьютерной техники и мобильной связи**. И сегодняшняя жизнь немыслима без них: ими пользуются повсюду и взрослые, и дети. Компьютеры прочно вошли в школьную систему обучения. Они помогают детям расширять объем информации, активизировать познавательную деятельность, расширять кругозор.

***Наряду с несомненной пользой и преимуществом компьютера, бессистемное и длительное просиживание за ним, несоблюдение мер защиты и безопасности, может принести огромный вред растущему детскому организму, физической и психологической направленности, привести к так называемой* «компьютерной зависимости».** Это подтверждает и мировая статистика. По заявлениям Всемирной организации здравоохранения, более 10% населения обнаруживает симптомы явной зависимости, и эта цифра продолжает расти!

*Для Беларуси эта проблема также актуальна.*

***Что представляет собой компьютерная зависимость, каковы причины и факторы ее возникновения?***

По определению «Большого толкового словаря русского языка»**, зависимость – это «нахождение в чьей-либо власти, в чьем-либо подчинении, связанный в своих действиях, мыслях и т.п. чужой волей, влиянием».**

**Понятие «компьютерная зависимость»** появилось в 90-х годах XX века для обозначения непреодолимого, болезненного желания пользоваться компьютером, интернетом.

**Компьютерная зависимость реализуется в таких формах, как:**

* *навязчивое влечение к компьютерным играм (как к ролевым, так и к не ролевым);*
* *патологическое пристрастие к виртуальным знакомствам и общению посредством социальных сетей;*
* *навязчивый web-серфинг - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.*

Для компьютерозависимого человека ничто и никто не приносит такого удовольствия и радости, как компьютер: к нему он постоянно стремится, живет в виртуальном мире, и если по какой-то причине не удается сесть за компьютер – начинается настоящая «ломка» - болезненное психическое и физическое переживание, облегчить которое может только объект зависимости – компьютер. Человек становится, таким образом, «рабом» компьютера - «**компьютероманом**».

**В чем же причина такого патологического стремления уйти от реальности, и каковы факторы, способствующие этому?**

Проблема кроется не столько в «объекте» зависимости, сколько в самом человеке.

*«Компьютерной зависимости» способствуют следующие факторы:*

* **врожденные особенности нервной системы** *(например, постоянная необходимость в поднятии тонуса);*
* **недостаточный уровень зрелости***, способности к самоконтролю (дети и подростки – особая группа риска, в связи с физиологической незрелостью нервной системы);*
* **конфликтные взаимоотношения в семье***: как явные, так и скрытые конфликты, которые сопровождаются эмоциональным отвержением ребенка;*
* **проблемы в отношениях со сверстниками***: как ощущение неприятия группой, так и слепое подчинение нормам группы;*
* **хроническая недостаточность****здоровых****ярких****впечатлений***, положительных эмоций, переживаний опыта как побед, так и поражений, сопровождающихся поддержкой окружающих и личностным ростом.*

Особенностью компьютерной зависимости является **иллюзорное ощущение полной свободы**. В этот момент человек чувствует, что он может быть кем угодно и делать что хочет в виртуальной реальности, не опасаясь привычного наказания за «плохое» поведение. Такая возможность часто растормаживает и высвобождает многие подавленные импульсы, скрытые комплексы, например, такие, как агрессия и сексуальность. Особенно это опасно для детей и подростков.

***Формирование компьютерной зависимости у человека проходит несколько этапов.***

* **На начальном этапе** - *формирование зависимых форм поведения происходит всегда на эмоциональном уровне*. Человек испытывает эйфорию за компьютером, чувство радости, удовлетворения, предвкушения следующего сеанса.
* **Следующий этап** *характеризуется формированием последовательности прибегания к объекту зависимости. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения*. В этот период увеличивается количество времени, проводимого за компьютером, невозможность остановиться*.*
* **На третьем этапе** *желание общения с компьютером становится настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение*. У пользователя компьютером наблюдаются ощущения пустоты, депрессии, раздражения, пренебрежение семьей и друзьями. Появляются проблемы с учебой, работой, нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиеной, расстройством сна, изменением режима сна и т.п.
* **Четвертый этап** – *полная доминация зависимого поведения*. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. **Наступает период общего кризиса, духовного опустошения***.*

***Как же освободиться от компьютерной зависимости?***

Практически от любой формы зависимости, а тем более компьютерной, избавиться сложно… На сегодняшний день не существует одного определенного гарантированного способа. Освобождение от компьютеромании – это проблема не столько в компьютере, сколько в самом человеке, попадающем в это рабство, в его желании излечиться.

Но освободиться от компьютеромании тяжело в одиночку, практически невозможно. **Нужна поддержка друзей, родных, близких**. В городе Минске такую ***помощь оказывают****:*

**Консультант** *телефона доверия для детей и подростков*. (Тел. **246-03-03)**

***Но самое главное и важное – уберечь ребенка от компьютерной зависимости****. Для этого необходимо:*

* **Позаботиться** *о гармоничном развитии ребенка с самых ранних лет, до появления в его жизни компьютера.*
* **Помогать** *наполнять жизнь ребенка разносторонней «внеучебной» деятельностью, например, занятиями спортом, музыкой ит.п., которые будут приносить ему радость.*
* **Приобщать** *детей с раннего возраста к выполнению домашних обязанностей.*
* **Научить** *ребенка справляться со стрессовыми ситуациями, расслабляться и снимать ежедневное напряжение «здоровым» путем (водные процедуры, зарядка, катание на велосипеде и др.).*
* **Установить** *четкие правила пользования компьютером и помнить, что:*
* **Ребёнку** **от 5** **до 7 лет** *нежелательно взаимодействовать с компьютером* **более 7- 10 минут в день.**
* **Для детей** **7 – 12 лет** *«компьютерная норма»* – **30 минут в день.**
* **Дети** **12 – 14 лет** *могут проводить за компьютером* **1 час в день.**
* **От** **14 до 17 лет** *максимальное время для работы за компьютером* **1,5 часа.**
* **Необходимо** *осуществлять контроль за компьютерными играми и ребенком, вхождением в интернет и посещением сайтов.*
* **Быть** *в этих вопросах достойным примером для своего ребенка.*

***Все это оградит Вашего ребенка от такой «тихой»,***

***но страшной болезни, как компьютерная зависимость.***

Автор: Симоненко А.В. - психолог ГКДПНД

Редактор: Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление: Згирская И.А.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

**Комитет по здравоохранению Мингорисполкома**

**УЗ «Городской клинический детский психоневрологический диспансер»**

**Городской Центр здоровья**

**Минск**