



Психологическая зависимость от компьютера

Может ли компьютер вызвать психологическую зависимость? Этот вопрос в последнее время звучит всё чаще и чаще. Безусловно, да. Каких людей можно считать зависимыми, а каких - нет. Если брать за критерий время, проведенное за компьютером, - тогда всех, например, программистов, за редким исключением, придется признать зависимыми. Но это не совсем так. В отличие от действительно зависимых людей, у программистов нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Просто по долгу службы им приходится это делать. Зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание игры за компьютером или время работы;
- забывание о учебе, домашних делах, друзьях, встречах;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья:

1. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.
2. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.
3. Еще одна болезнь - нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

Психологическая зависимость менее заметна для самого человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди,



испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.



У таких людей наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти.

Способы лечения компьютерной зависимости

Вы готовы менять себя и свой образ жизни к лучшему??? Вам потребуется терпение, чтобы шаг за шагом сделать следующее:

1. **Осознание проблемы.** Это первый необходимый шаг. До тех пор, пока вы не поймете, что проблема существует, и не захотите удалить ее из своей жизни, периодические неупорядоченные усилия в этом направлении не смогут дать желаемого устойчивого результата. А для того, чтобы проще было смириться с мыслью о зависимости от компьютера, сравните свою жизнь и ее наполнение с тем, что имеют другие люди: ваши друзья, соседи или даже незнакомые знаменитости-кумиры. Их пример поможет вам осознать, чего вы лишаете себя собственными руками и чего могли бы достичь, если бы не убивали столько времени перед монитором.
2. **Ограничение доступа к компьютеру** – жесткая, но иногда единственно правильная мера. Без нее не обойтись в том случае, если усилием воли человек не вправляется с зависимостью. Тогда он сам должен взять на себя функцию искусственного ограничителя. Например, можно установить временной лимит использования компьютера, превышение которого повлечет за собой определенное взыскание. Это может быть как символическое лишение, например, вкусного десерта (в простых случаях), отжимание от пола за каждую лишнюю минуту перед монитором, так и строгое ограничение.
3. **Альтернативная деятельность** может и должна заполнить жизнь человека настоящими, увлекательными и полезными занятиями, чтобы отвлечься от пагубной привычки. Универсальных рецептов здесь быть не может, поскольку все люди разные по характеру и склонностям. Но в большинстве случаев такими альтернативами становятся спорт, творчество, хобби. Главное, чтобы новые занятия были действительно не менее интересны, чем компьютер. Новая привычка

вырабатываются достаточно быстро, примерно через месяц тяга к компьютеру уменьшится под влиянием захватывающего увлечения. Важно только, чтобы оно было конструктивным, а не превратилось в новую зависимость по принципу «шила и мыла».

Компьютерная зависимость



4. **Саморазвитие** уже само по себе способно избавить от зависимостей, в том числе и компьютерной. Внутренне зрелый и интеллектуально развитый человек не подвержен пагубным привычкам и не нуждается в них. Его разум способен занять и поддерживать себя без использования внешних искусственных «костылей» в виде красочных игр, придуманных персонажей и дистанционных отношений. Чтение, посещение художественных галерей и кинофестивалей полностью заменяет компьютер, полноценно насыщает когнитивные потребности и дает возможность понять, каковы истинные культурные ценности. А после этого ощущения просто не захочется возвращаться в душную комнату к компьютеру – он покажется всего лишь коробкой, имеющей малое отношение к реальной яркой жизни.



5. **Стимул** – непременно условие искреннего желания, без которого трудно сделать что бы то ни было, а тем более отказаться от зависимости любого характера. А все потому, что большинство действий, которые мы склонны считать осознанными и аргументированными, совершаются на самом деле под

влиянием эмоций. Это должно помочь в выборе стимула для избавления от компьютерной зависимости: он должен быть достаточно сильным и захватывающим для вас. К примеру, влюбленность открывает неизведанные внутренние ресурсы и вытесняет собой мысли о виртуальных занятиях; или важная жизненная цель. да все, что угодно, что заставит оторвать попу от стула, глаза – от монитора и идти за желаемым. Дерзайте!!!

**Педагог-психолог
Подкуйко Светлана Анатольевна**