"Гаджет-зависимость у подростков"

|  |
| --- |
| Компьютеры получили массовое распространение не так давно с точки зрения развития технического прогресса. Но уже сейчас работать на компьютере умеют и пожилые люди и дошкольники. Массовое применение и распространение персональных компьютеров, доступность компьютерной техники и подключения к сети Интернет, к сожалению, оказалось связанным с появлением такой проблемы, как «компьютерная зависимость». Её еще называют «новым заболеванием»  Компьютерная и интернет-зависимость – это состояние человека, характеризующееся длительным, избыточным пользованием компьютером или пребыванием в сети Интернет при отсутствии объективной необходимости к этому. Человека тянет побыстрее попасть за компьютер чтобы «немного» поиграть (затягивается на несколько часов), просмотреть свою страницу в социальной сети (далее все подряд страницы), «лайки», «походить» по «паутине», не ища никакой конкретной информации. Так же данное состояние характеризуется неспособностью своевременно и самостоятельно выйти из-за компьютера, даже если это действительно необходимо.  Компьютерные и интернет-зависимые люди проводят за компьютером довольно большую часть времени – до 18-20 часов, хотя, существуют нормы:  Детям 5-7 лет продолжительность пользования компьютером должна составлять около получаса в сутки.  Для детей 7-12 лет — продолжительность пользования не более часа в день.  Подросткам 12-16 лет — около 2-х часов в день.  Безопасная норма работы за компьютером в день для взрослого человека - 6 часов. При условии, что каждые два часа – перерыв.  Выделяют 6 типов компьютерной и интернет-зависимости:  Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными, в том числе – сетевыми интернет-играми.  Навязчивый веб–серфинг – бесконечные путешествия по сети, поиск разнообразной информации, приводящие к информационной перегрузке.  Пристрастие к виртуальному общению и к виртуальным знакомствам.  Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах, постоянные участия в интернет-аукционах, интернет-шоппинг  Пристрастие к просмотру фильмов, видеороликов через Интернет.  Исследования, проведённые недавно ресурсом distimo.com в США и некоторых странах Европы выявили: мобильная операционная система от Apple призвала под свои знамёна 63 миллиона геймеров, каждый из которых скачивает в среднем до 3-х игр в месяц. Игры сейчас − половина всех скачиваемых приложений из AppStore и Mac AppStore, а это в целом − около 5-ти миллионов скачиваний в день!  Почти половина из 6% обладателей iPhone в США, Англии, Франции и Германии играет в игры. iPad в качестве игровой платформы использует 15 миллионов американцев и 7 миллионов европейцев. Такие цифры сами множатся, причем, как отмечают психологи, растет и возрастная планка «игроманов». Так, если недавно преимущественно ими были подростки до 18 лет, теперь активный геймер – это вполне сформировавшийся человек 25-30 лет. Россия, впрочем, немного отстает от этих показателей.  Современные психологи утверждают, что компьютерная зависимость в своих симптомах похожа на любую другую зависимость, потому что она вызывает апатию, эмоциональную подавленность и проблемы с концентрацией внимания.  Болезнь? Не болезнь? Данное состояние официально не считается психическим расстройством, в официальных перечнях психических расстройств компьютерной зависимости нет. Официально пока – это плохая привычка. Однако, прослеживается четкая связь между компьютерной зависимостью и такой невротической симптоматикой, как расстройство сна, аппетита, депрессия, раздражительность, навязчивые мысли и страхи, навязчивое поведение, снижение трудоспособности. Поэтому медики «бьют» тревогу.  Статистика приводит ошеломляющие цифры: по данным ComputerEconomics, в мире 20 процентов пользователей страдают зависимостью от компьютера, то есть «болен» каждый пятый. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в стране таковых 4—6 %. Согласно статистическимданным приблизительно 5% людей во всём мире страдают игроманией и нуждаются в психологической помощи. Что касается зависимости от виртуального общения, то это самая широкая зависимость среди всего населения интернет-зависимых.  Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Этому способствуют широкое распространение домашних компьютеров, легкость и финансовая доступность подключения к интернету, компьютеризация программ обучения, большое количество игровых, теперь уже и он-лайн, компьютерных клубов. В группу риска по компьютерным играм чаще всего попадают мальчики, ведь у них от природы больше, чем у девочек, развиты конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству. А девочки «подсаживаются» на социальные сети. Отсутствие «лайка» на фотографии может привести к нервному срыву.  Китай стал одной из первых стран, признавших компьютерную зависимость реальным заболеванием. Собрав соответствующую информацию, специалисты пришли к выводу, что больше всего от этой напасти страдают подростки. Власти начали открывать специальные лагеря для молодежи.  В лагерях, мало похожих на пионерские, царит армейский дух. Занятия проводят бывшие военные. Строжайшая дисциплина, много физических нагрузок и рутинных бытовых обязанностей — все это, по мнению авторов идеи, эффективно отвращает юных китайцев от мониторов с заманчивым интернетом и играми.  Родители китайских школьников, уставшие наблюдать, как их дети проводят практически все свое свободное время за компьютерными играми, активно отправляют своих детей в эти лагеря. Некоторые подростки уже осознают эффективность и полезность данной меры перевоспитания.  Так же Австрия признала интернет-зависимость страшной болезнью. В этой стране необходимые меры по борьбе с компьютерной зависимостью принимают на уровне главной Национальной Системы Здравоохранения. В России проблемой интернет-зависимоти занимается Ц.П. Короленко – профессор, доктор медицинских наук.  Психологическую, в своей основе, компьютерную зависимость сравнивают с наркоманией — физиологической зависимостью от наркотических веществ, где также присутствует психический компонент. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.  Стадии компьютерной зависимости:  стадия увлечения на фоне освоения  стадия возможной зависимости  стадия выраженной зависимости  стадия привязанности.  Одним из важных факторов формирования компьютерной и интернет-зависимости являются свойства характера – низкая самооценка и стрессоустойчивость, повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, неумение разрешать конфликты.  Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, плохо адаптированы, обращены внутрь себя, внешние события не имеют для них значения, реальная жизнь не представляет интереса. Они не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом. Уход в интернет-среду является одним из способов приспособления к миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать реальных ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, ищет более безопасный способ взаимодействия со средой. И находит этот способ – уход в виртуальную реальность, где можно раскрепоститься, представить себя смелым, общительным, где интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, унижения и т.д.  Известный психиатр Кимберли Янг выделяет следующие первые признаки развития компьютерной зависимости:  Навязчивое желание деятельности за компьютером.  Постоянное ожидание следующего сеанса.  Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером.  Жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на Интернет, на работу компьютера.  Так же признаками компьютерной зависимости являются:  Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.  Утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду.  Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.  Если Вы отрываете пользователя от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.  Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.  При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.  Отказ от общения с друзьями.  Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:  нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)  опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)  пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит)  общее истощение организма - хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.  Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, эмпатия, открытость, желание общения. При выраженной компьютерной зависимости подросток социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться агрессивность и асоциальное поведение.  Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета:  1. Думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие?  2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?  3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?  4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?  5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?  6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в учебе из-за Интернета?  7. Случалось ли Вам обманывать членов семьи, чтобы скрыть время пребывания в Сети?  8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?  Человек считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.  Еще один путь — созидательное творчество в области информационных технологий. Например, создание брошюр, газет средствами ПК, проведение конкурсов творческих работ. (например, конкурс презентаций на социально-значимые). То есть используется увлечение студента компьютером с целью его воспитания и развития.  И конечно, к этой профилактической работе необходимо привлекать и родителей.  Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании.  Зачастую родители рады – ребенок находится не где-то там на улице, а дома, за компьютером, то есть «на глазах». Но родители не понимают, чем такое времяпровождение может обернуться, не понимают опасности для здоровья своего ребенка, поэтому необходимо кураторам на классных часах с родителями уделять внимание и этой проблеме.  Рекомендации подросткам  1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.  2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.  3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!  4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.  5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!  6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.  7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.  8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.  9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.  10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».  11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером. |