**Компьютерная зависимость – болезнь XXI века**

Такие виды поведенческой зависимости, как трудоголизм, любовная зависимость или шопоголизм — известны достаточно давно. А кот компьютерную зависимость с полным правом можно назвать болезнью нового тысячелетия. Причем искусственная реальность, создаваемая компьютерными играми и интернетом столь привлекательна, что затягивает все большее и больше людей разных возрастов и профессий. Ведь ощущая себя не слишком уверенным, не очень успешным в реальной жизни, в Сети или в ролевой компьютерной игре человек может стать самым красивым, самым оригинальным, смелым, здоровым, то есть таким, каким в реальной жизни ему быть не удается.

**Компьютерную зависимость принято разделять на две группы.**

Первая – это зависимость от компьютерных игр. Зависеть человек может от азартных компьютерных игр, например, играть в Сети в покер на деньги, и тогда мы можем говорить о компьютерной версии зависимости от азартных игр. Зависимость может быть от игр-стрелялок, бродилок и от многочисленных ролевых игр, которые разработчики не переставая совершенствуют, делая иллюзорный мир все более и более ярким и привлекательным. Самыми опасными, по мнению специалистов, являются ролевые компьютерные игры, ведь заядлые геймеры по мере отождествления себя с игровым персонажем медленно, но верно теряют собственную индивидуальность.

Второй вид компьютерной зависимости называют сетеголизмом. Сетеголики фактически живут в интернете, а в реальной жизни разве что спят и едят. Сетеголики сутками «сидят» в социальных сетях, заводят виртуальные знакомства, занимаются шопингом и даже играют виртуальные свадьбы. Настроение сетеголика во многом зависит от того, удалось ли ему с утра проверить почту и поставили ли ему «лайки» или нет.

Признаки компьютерной зависимости можно разделить на физические и психологические. У злоупотребляющего сидением за компьютером человека страдают зрение, опорно-двигательный аппарат и пищеварительная система. Люди, проводящие большую часть времени за монитором, постепенно приобретают искривление позвоночника, у них снижается зрение и появляется синдром «сухого глаза». Сидячий образ жизни и неправильное питание становятся причиной нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, симптомами этих нарушений являются запоры, изжога и чувство тяжести в области желудка.

Главным психологическим признаком компьютерной зависимости является даже не столько время, проводимое человеком за дисплеем, сколько сильнейшая социальная деградация. Человек, страдающий зависимостью от компьютера, пренебрегает общением с друзьями и близкими в реальном времени, отказывается от прогулок, посещения развлекательных мероприятий и занятий спортом. Он даже сокращает время на сон ради сидения в Сети или ради еще одного уровня любимой игры, что в конце концов приводит организм к истощению, снижению иммунитета и синдрому хронической усталости.

**Человек, страдающий зависимостью от компьютерных игр**, любое общение сводит к разговору об игре, не способен контролировать время, проводимое им за компьютером, а если его оторвать на несколько часов или суток от любимой игры, то он становиться агрессивным и раздражительным. В самых тяжелых случаях зависимые от компьютера люди начинают пренебрегать даже личной гигиеной и своими семейными обязанностями.

На тему интернет-зависимости уже есть немало анекдотов, в которых достаточно точно описывается вид зависимого от компьютера человека. Например: « Рано утром дети заходят в кухню и в ужасе кричат: «Папа, папа, кто это такой страшный, лохматый, с красными глазами в углу сидит!?» Папа заглядывает на кухню и отвечает: «Не бойтесь, дети, это просто ваша мама всю ночь в «Одноклассниках» провела».

Таковы признаки компьютерной зависимости у взрослых людей. К сожалению, в последние годы проблема зависимости от компьютера и компьютерных игр затрагивает не только взрослых, но и подростков, и даже детей.

**Компьютерная зависимость у детей и подростков**



Современные дети знакомятся с компьютером раньше, чем с азбукой. Часто сами родители усаживают чадо за компьютерную игру, чтобы заняться своими делами в тишине и покое. В этом нет ничего предосудительного, если делается это в меру, а игры и развивающие программы мама или папа выбирают по возрасту. Но если детям уделяется недостаточно внимания, они не умеют себя занять, неуспешны в школе, а домашний компьютер находится в свободном доступе, то риск попасть в зависимость от компьютера у таких детей достаточно велик. Ситуация усугубляется тем, что дети, в отличие от взрослых, совершенно не способны осознать свою зависимость, а, значит, и избавить от нее ребенка или подростка будет намного труднее.

Исследования показывают, что дети до 10 лет чаще страдают зависимостью от компьютерных игр, а ребята в возрасте 12-15 лет могут испытывать и игровую и интернет-зависимость. Подростковая игровая зависимость – это чаще всего зависимость от ролевых игр, реже — от стратегических или не ролевых «игрушек» типа гонок, головоломок или флеш-игр. Геймерами чаще становятся мальчики, непопулярные среди сверстников, имеющие много свободного времени и при этом ни чем не увлекающиеся, обделенные вниманием вечно занятых родителей. Девочки, в отличии от мальчиков, чаще впадают в интернет-зависимость: они часами «сидят» в социальных сетях, чатах или на форумах.

**Признаки детской и подростковой компьютерной зависимости** те же, что и у взрослых: дети все свое свободное время посвящают компьютеру, потом начинают жертвовать сном и прогуливать занятия в школе. Питаются зависимые ребятишки кое-как, чаще всего перебиваются перекусами, постепенно начинают пренебрегать правилами личной гигиены. У зависимых детей начинает ухудшаться здоровье: портится осанка и зрение, сидячий образ жизни и неправильное питание способствуют появлению гиподинамии и набору лишнего веса. Если зависимого ребенка лишить компьютера, то он становиться агрессивным, устраивает истерики, умоляет дать ему поиграть еще полчасика и готов ради этого пообещать все, что угодно – то есть проявляются все симптомы синдрома отмены. Детскую и подростковую зависимость нужно отличать от увлеченности. Если ребенок только открыл для себя виртуальный мир или какую-то компьютерную игру, то какое-то время он может быть полностью поглощен этим новым для него занятием. Это нормально, и продолжается обычно не более недели, пока не пройдет эффект новизны. Затем ребенок сам постепенно меньше и меньше времени посвящает новому занятию, возвращаясь к обычной жизни.

Если ребенок демонстрирует в своем поведении все признаки компьютерной зависимости, родителям ни в коем случае нельзя читать ему нотации или просто уносить компьютер из дома и считать проблему решенной. Помните: компьютерная зависимость – это болезнь, а причиной того, что ваш ребенок ею заболел стало в том числе и ваше родительское поведение. Поэтому начинать лечить компьютерную зависимость у вашего ребенка надо с пересмотра образа жизни родителей и их отношений с собственным чадом. Честно ответьте себе на вопросы: «А сколько времени я сам просиживаю за монитором? Что видит мой ребенок? Достаточно ли времени я уделяю ему, есть ли у нас с ним общие интересы и занятия?» Если вы столкнулись с зависимостью от компьютера у вашего ребенка, то пересматривать придется весь уклад жизни семьи, выяснять, как складываются у сына или дочки отношения с окружающими людьми и сверстниками. В этой работе вам понадобится помощь специалиста, поэтому ищите профессионального психотерапевта, ведь на кону стоит жизнь вашего ребенка.

**Профилактика детской и подростковой компьютерной зависимости**

**Как избежать компьютерной зависимости у своего ребенка?** В деле профилактики игровой и интернет-зависимости очень важен пример взрослого, ведь дети верят не тому, что мы им говорим, а тому, что они видят. Если папа утверждает, что много сидеть за монитором вредно, а сам, едва переступив порог дома, утыкается в компьютер, и выключает его только тогда, когда пора спать – то, как вы полагаете, поверит ему ребенок? Так что контролируйте не только время, которое проводит за монитором ваш сын или ваша дочь, но и то, сколько времени проводите за компьютером вы на глазах у своего ребенка.

Следите, чтобы ваш ребенок не «болтался» без дела, его жизнь должна быть достаточно четко организована. Очень важно, чтобы ребенок занимался в свободное время тем, что ему нравится и в чем он может быть успешным. Особенно это актуально для тех детей, которым трудно дается учеба и у которых сложные отношения со сверстниками. Находите время для совместных с ребенком интересных занятий: отправляйтесь в аквапарк или в океанариум, мастерите что-нибудь вместе, катайтесь на лошадях или отправляйтесь в поход. Обязательно участвуйте в жизни своего ребенка, и хвалите его за каждую маленькую победу и тогда компьютер будет для ваших детей добрым помощником, но никогда не сможет претендовать на то, чтобы занять все жизненное пространство вашего ребенка. И компьютерная зависимость будет вам не страшна.