

# Компьютерная зависимость у подростков

## ***Причины. Симптомы. Лечение.***

*Все больше подростков в нынешнее время бегут из настоящей реальности в виртуальную. Именно поэтому специалисты и заявляют о пугающих масштабах компьютерной зависимости у подростков, которая проявляется в нездоровой привязанности ребёнка к компьютеру. Сама по себе эта патология довольно молодая, первые случаи были зафиксированы около 30 лет назад. Хотя все еще остаются люди, которые не признают это отклонение, но факт остается фактом – с каждым годом все больше подростков попадают в плен этих устройств по всему миру.*



## компьютерная зависимость у подростков бывает двух типов: интернет-зависимость и игромания

Но пугающим остаётся то, что никакого лечения до сих пор не было придумано, и родственникам приходится самостоятельно бороться с этим недугом.

### *Причины компьютерной зависимости:*

- ❖ Уход в мир компьютеров и всемирной сети набирает все большие обороты, поскольку виртуальная реальность помогает детям спрятаться от настоящих проблем. В реальной жизни ребёнок может быть объектом насмешек своих сверстников, а в компьютерной игре он может быть, кем пожелает. Это очень опасное явление, поскольку оно может привести к тому, что у ребёнка сотрется грань между мирами. А это уже расстройство психики.
- ❖ На самом деле сама задумка компьютера как универсального средства для хранения и обработки большого объема данных очень полезная и своевременная. Поэтому совершенно не удивительно, что многие люди проводят очень большое количество времени с этим устройством. Ну а для подростков свойство компьютеров предоставлять доступ к неограниченному размеру информации очень привлекательно, поскольку они пребывают на пиковой стадии своего развития, и они уже не представляют свою учёбу и досуг без компьютеров.



acer

- ❖ Также стоит констатировать тот факт, что в последнее время все ниже становится среднестатистический возраст активного пользователя компьютером. Это объясняется свободной доступностью этих электронных приборов, и сейчас вполне обычным является то, что 7-летние дети лучше разбираются в компьютерах и чаще пользуются ими, чем их бабушки с дедушками.
- ❖ Еще очень часто родители сами толкают своих детей к зависимости, навязывая современные гаджеты. Ведь, увлекаясь компьютером, ребенок ведет себя очень тихо и не мешает родителям заниматься своими делами. В первое время это не сулит ничего плохого, но потом именно это безобидное проведение времени и перерастает в страшную зависимость.

**Специалисты заявляют, что бороться с этим недугом нужно максимально активно и усердно, ведь зависимость от компьютерных игр по своей тяжести может сравниться с наркотической**





## ***Симптомы компьютерной зависимости:***

**У компьютерного наркомана:**

- отмечается явное нежелание проводить время со своими сверстниками и общаться с родными;*
- ребёнок всё свободное время сидит за компьютером, забывая про сон и пищу;*
- подросток может стать агрессивным и раздражительным;*
- любые физические нагрузки вызывают крайнее утомление.*

**Ещё во время игры подростки теряют всякое ощущение реальности, они забывают о данных обещаниях, обязанностях и теряют счёт времени. А любое препятствие, мешающее насладиться виртуальным миром, вызывает неконтролируемые приступы агрессии и ярости.**



acer

## ***Лечение компьютерной зависимости:***

Никакого стопроцентного лечения от зависимости не существует, но это совершенно не означает, что с этой болезнью даже не стоит бороться. Напротив, делать это нужно, и делать правильно.

Обнаружив компьютерную зависимость у своего ребёнка, совершенно бесполезно его ругать или наказывать, чтобы не вызвать приступы агрессии. Вмешиваться стоит грамотно и постепенно. Но здесь родители должны сразу смириться с мыслью, что полностью отвадить подростка от компьютера не удастся, как бы сильно вы ни старались. Но, если все сделать правильно, то через определённый период времени компьютер будет использоваться им максимально на благо себе.



В первую очередь от компьютерной зависимости можно избавиться профилактическими средствами. Поскольку зависимость становится тем сильнее, чем больше времени ребёнок проводит за компьютером, то стоит уделить этому особое внимание. Обязательно нужно установить временные ограничения и следить за их соблюдением. По словам специалистов, подросткам в стуки разрешается проводить за компьютером не больше двух часов.

Если же уследить уже не получилось, то отучать ребенка от компьютера стоит с помощью какого-либо другого занятия: футбол, теннис, волейбол, танцы, пение, рисование. Особенно нужно отметить, что родители тоже должны принимать активное участие в новом увлечении своего чада, чтобы он чувствовал поддержку и заботу. Лечить зависимость нужно тактично, ни в коем случае нельзя ребёнку полностью запрещать пользоваться компьютером, ведь ни к чему хорошему это не приведёт.

**Компьютерная зависимость особенно опасна для подростков, поскольку дети в этом возрасте находятся в периоде становления характера, психики и личности, то есть в самом сложном периоде своей жизни...**

