

# КОМПЬЮТЕР: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД.





- **В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить.**



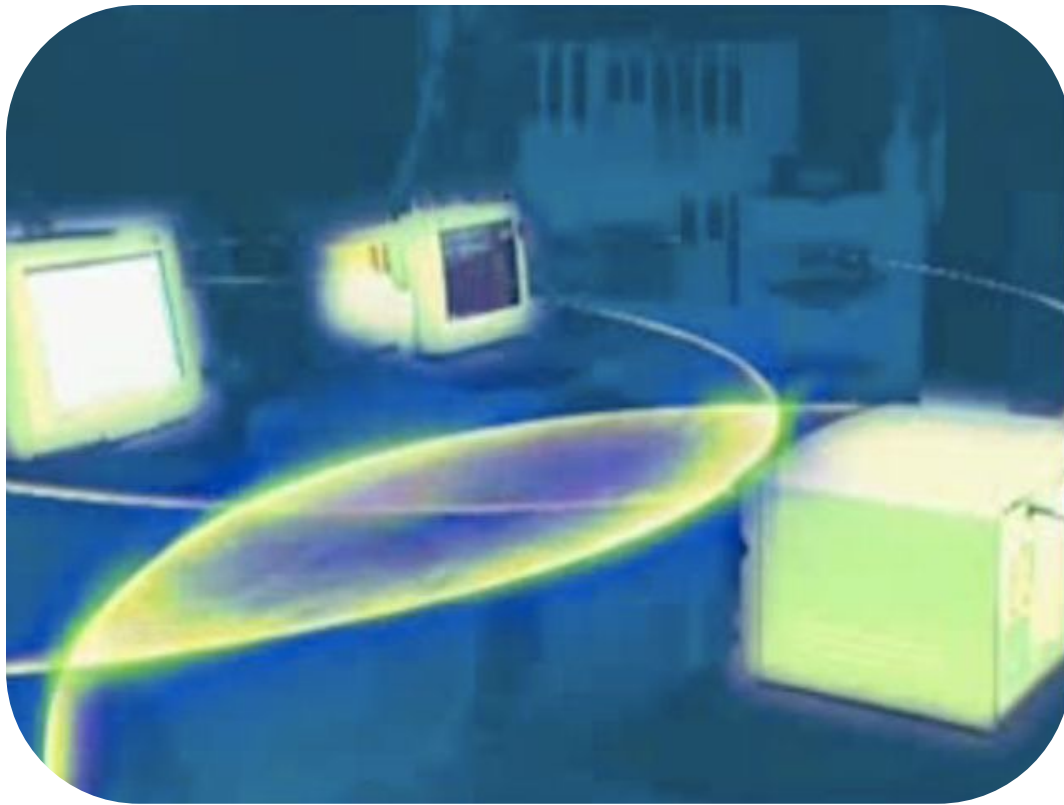
- **Компьютер дает нам много информации для составления разнообразных документов, заявлений, рефератов, докладов, письменных обращений .**

- Однако помимо многочисленных плюсов, которые приносит компьютер человеку, не стоит забывать и о его влиянии на здоровье.



# ВРЕД ОТ КОМПЬЮТЕРА





- **Как и все приборы потребляющие электроэнергию, компьютер испускает электромагнитное излучение.**
- **Компьютер является самым опасным источником электромагнитного излучения.**



- **При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении, и со временем это может привести к снижению зрения и даже вызвать некоторые заболевания.**



- **Если вы долго находитесь за компьютером, есть возможность развития искривления позвоночника.**





- **Боль в руках, особенно в кисти правой руки, вызванная долгой работой за компьютером приобрела название синдрома запястного канала.**



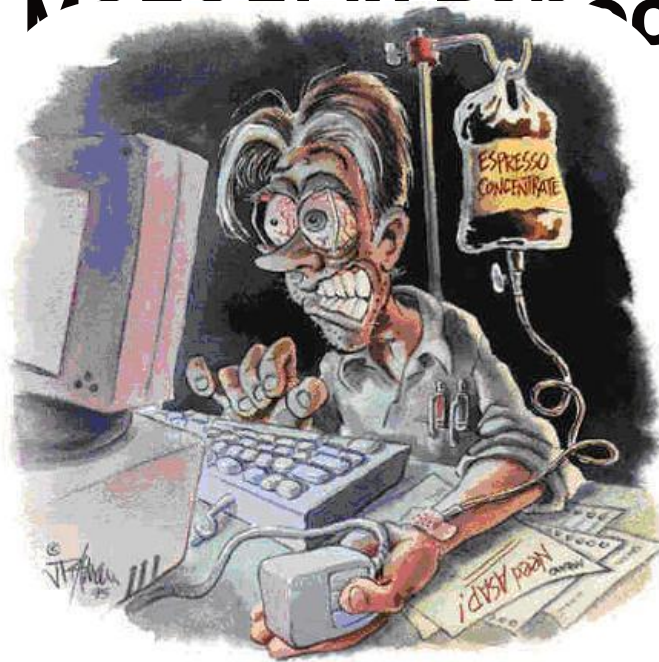
- **Всё-таки компьютер приносит, как и пользу, так и вред.**

# Компьютерная зависимость



# Что такое компьютерная зависимость?

- Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых.



# Как формируется зависимость?

- Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия.
- Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром (от лат. *abstinentia* — воздержание), синдром абстиненции, абстинентное состояние; жарг. Ломка).



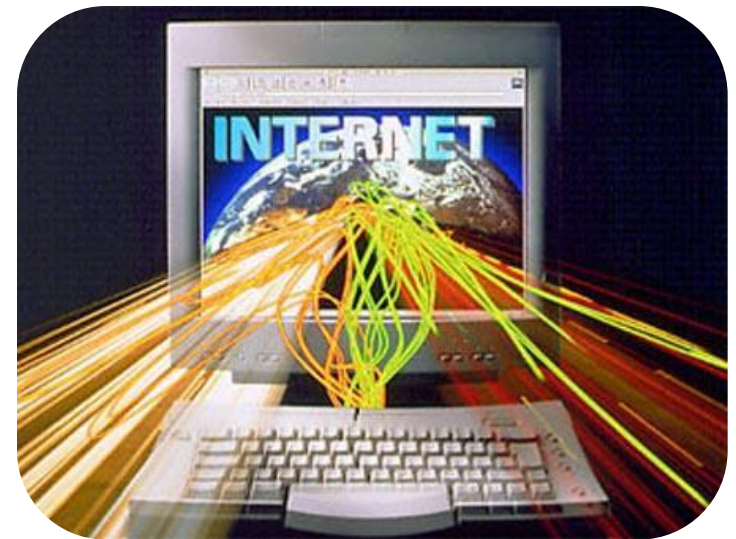
# ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- **Зависимость от Интернета (сетеголизм)**
- **Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)**



# СЕТЕГОЛИЗМ

- - вызывается бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда он находится в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки (кто-то и больше)



# ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ СЕТЕГОЛИКА:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:



- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.**
- **Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.**
- **Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.**

# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:



- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
- Отказ от общения с друзьями.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ У БОЛЬНОГО, СТРАДАЮЩЕГО КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ:**

- нарушение зрения,**
- снижение иммунитета,**
- головные боли,**
- повышенная утомляемость**
- бессонница,**
- боли в спине,**
- туннельный синдром (боли в запястье).**



# Игромания. Зависимость от игр





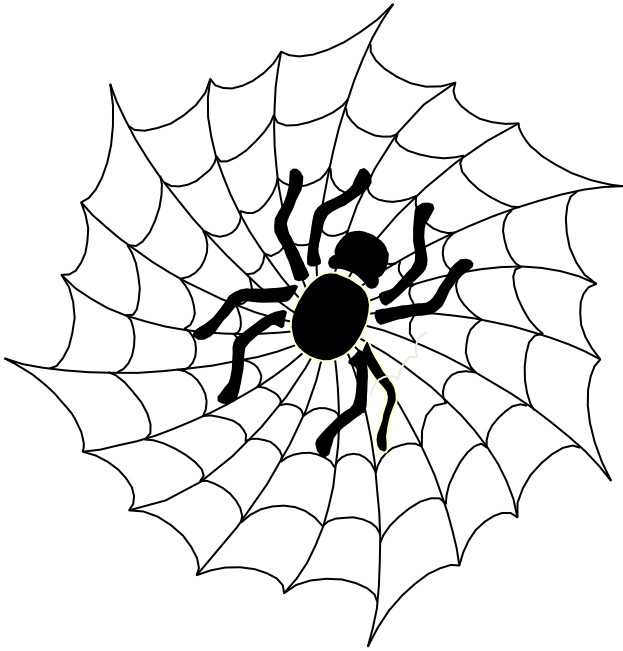
**Врачи и ученые всего мира бьют тревогу: табакокурение, алкогольная зависимость и наркомания отступают на второй план перед новым пристрастием человечества – компьютерными играми. По данным корпорации Microsoft, на 98% персональных компьютеров по всей планете установлена хотя бы одна игра. Это означает, что компьютерными играми увлекается весь мир!**



**Перипетиям реальной жизни сотни тысяч людей в России предпочитают мир виртуальный. Английское слово "геймер", которым называют тех, кто попал в зависимость от компьютерных игр, официально стало диагнозом.**



**Еще недавно считалось, что компьютерные игры вредят только физическому здоровью: мол, длительное сидение за монитором может вызвать сухость в глазах, проблемы со зрением, головные боли, нарушения осанки... А интенсивное управление мышкой, джойстиком или клавиатурой приводит к излишнему напряжению в мышцах кисти и предплечья...**

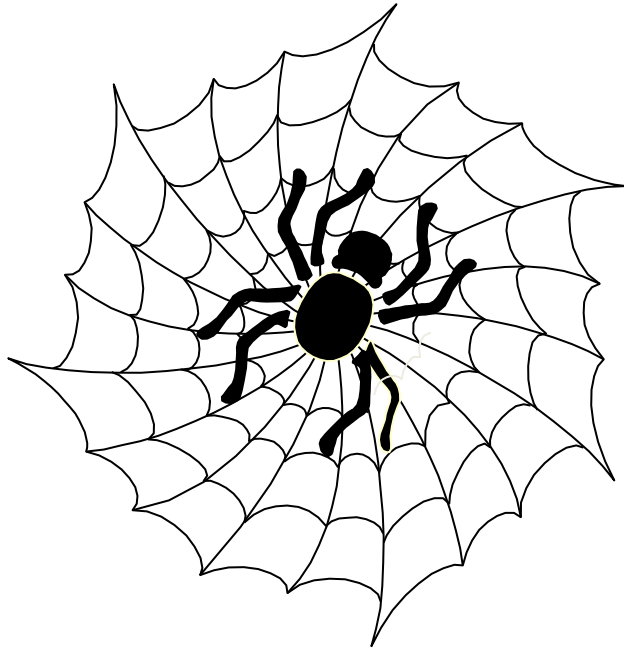


**Игры наносят практически непоправимый вред здоровью психическому. Основная опасность компьютерных игр заключается в том, что человек попадает в зависимость от них. Зависимость наступает, потому что события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамично, а сам процесс игры непрерывен.**



**До окончания любой игры существуют некие логические стадии, которые, по большей части, достаточно жестко завязаны друг на друге, что «заставляет субъекта не отвлекаться, а воспринимать прохождение всей игры от начала до конца, как некий единый процесс». Погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет игроголику прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни.**



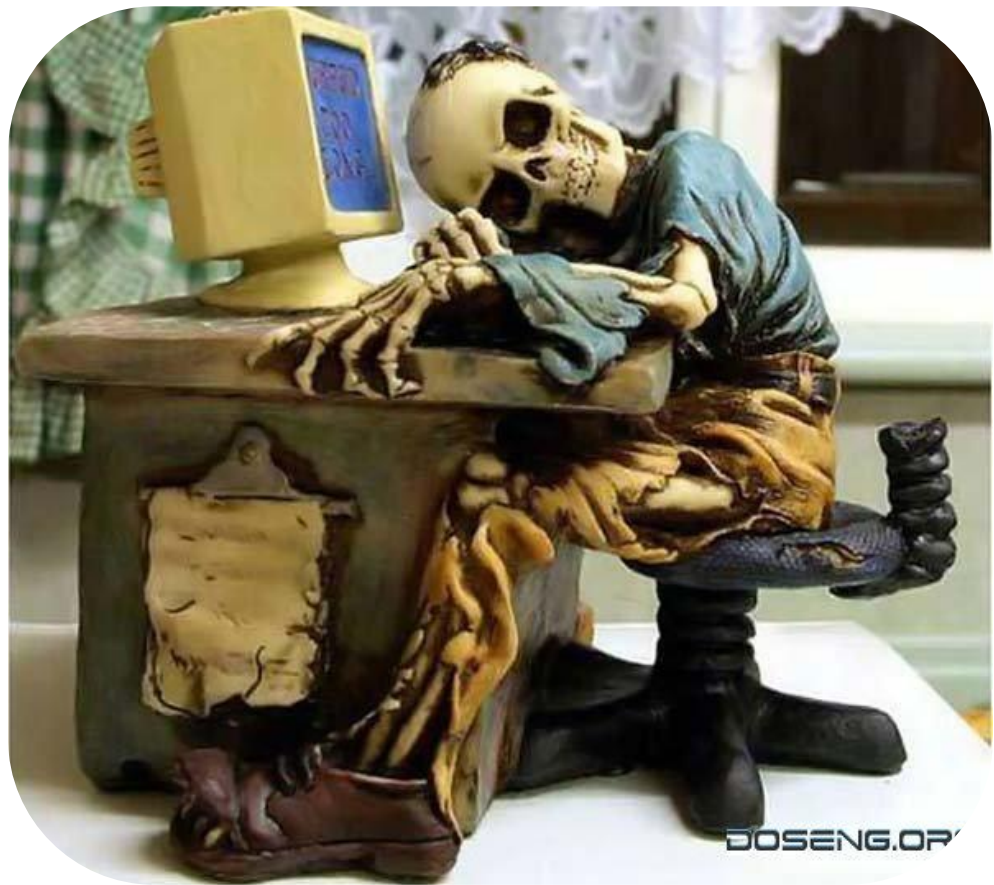
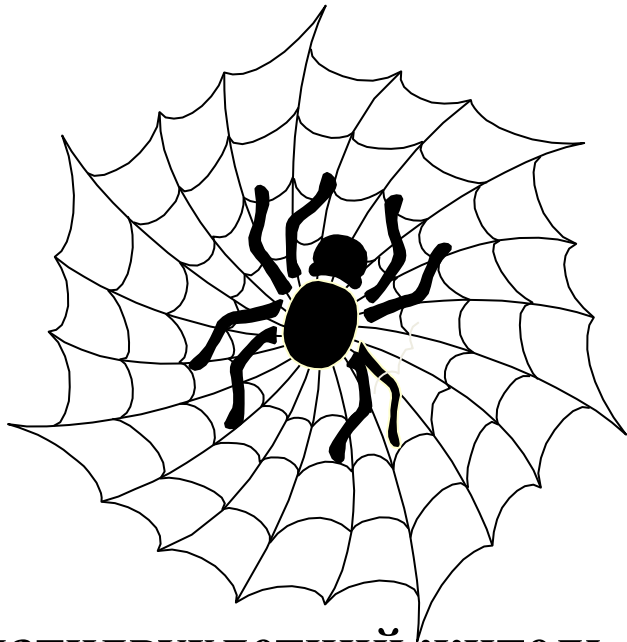


**Врачи считают, что зависимость к компьютерным играм очень схожа с зависимостью к азартным играм и даже наркотикам. Играя в азартные и компьютерные игры, люди испытывают практически одинаковые переживания. В итоге они сначала играют, пытаясь достичь какой-то цели, а потом продолжают играть, даже достигнув ее.**

**В интернет-кафе китайского города Гуанчжоу произошла трагедия. Молодой человек, чье имя не разглашается, умер от истощения, после того, как три дня подряд просидел у экрана компьютера. Позабыв о еде и отдыхе 30-летний китаец играл в онлайн-компьютерные игры, пока не потерял сознание. Медики оказались бессильны.**

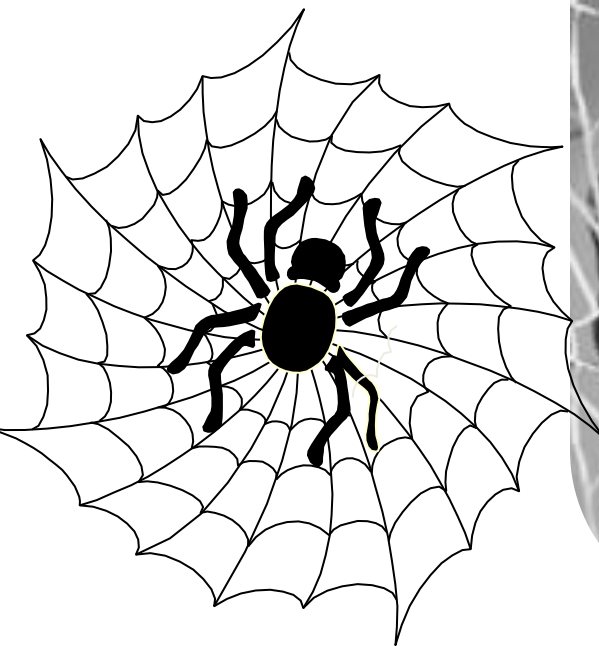
**Чтобы хоть как-то бороться с интернет-зависимостью граждан, в этом году в Китае официально запретили открытие новых интернет-кафе, а в уже существующих ограничили время, которое посетители могут проводить за интернет-играми. Китай занимает второе место в мире после США по количеству пользователей Интернета**





**Двадцатидвухлетний житель Таиланда умер во время игры.**

**Отрубив смену на заводе, он отправился в Интернет-клуб, а чтобы лишний раз не отрываться от компьютера, закупил по дороге провизию. Друзья обнаружили его в критическом состоянии только на следующий день. Молодого человека доставили в больницу, однако было уже поздно и он умер не приходя в сознание. Причиной смерти стала сердечная недостаточность — геймер просто переволновался во время игры.**



**По мнению врачей, опасность заболеть  
возникает, если человек проводит за  
играми более двух часов в день.**



**Ученые пришли к выводу, что дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми, теряют способность контролировать свое поведение. Дело в том, что компьютерные игры развивают только те части мозга, которые отвечают за восприятие и движение. А прочие части мозга при этом деградируют. В том числе и лобные доли, отвечающие за контроль над поведением, за память и воображение.**

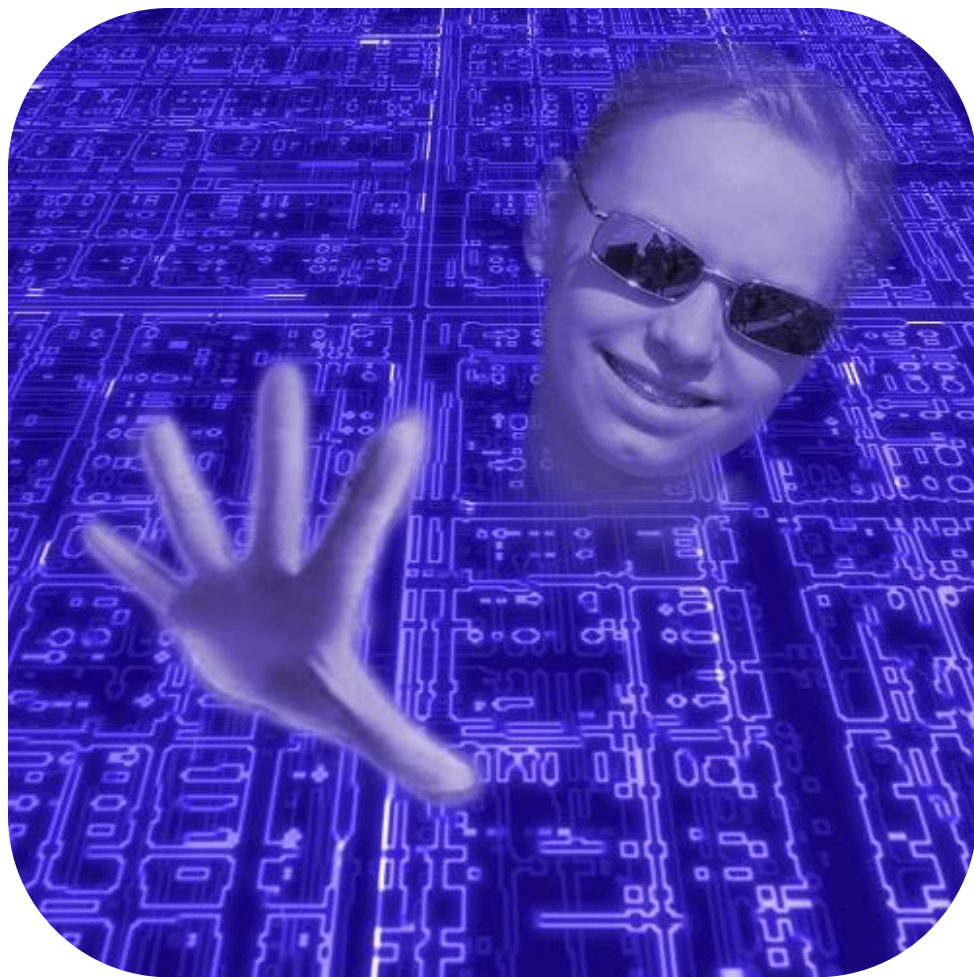


**I love my computer!**



(c) WWW.OHMYGOODNESS.COM

**В Тюмени задержан семнадцатилетний юноша, забивший своих родителей железными прутьями из-за того, что они не пускали его в компьютерный клуб. Убийство подросток совершил на пару с приятелем, и по замыслу преступников это преступление должно было положить начало серии убийств в городе: горе-игроки собирались продолжить грабежи, убивая родителей других фанатов компьютерных игр. Арестован в компьютерном клубе.**



**Существуют признаки, наличие которых должно заставить родителей по меньшей мере беспокоиться. Обычно родители жалуются, что ребенок не может учиться, так как постоянно отвлекается, он ничего не хочет, его невозможно ничем заинтересовать. Почему именно детям нравятся компьютерные игры и именно для них вероятность заработать кибераддикцию наиболее велика?**





**Компьютерные игры основаны на эмоциях, непроизвольных, моторных реакциях. Играя в компьютерные игры, ребенок осваивает компьютер, вместо того чтобы развивать собственную психическую деятельность, собственные интеллектуальные способности. Чем эмоциональнее компьютерная игра, тем больше она привлекает ребенка.**

## Признаки зависимости от компьютерной игры

1. Ребенок не делает уроки, сидит за игрой часами, его не оторвать.
2. Компьютерные игры предпочитает общению.
3. Нет других увлечений кроме компьютерных игр.
4. Общее время, проведенное за игрой, превышает время, затрачиваемое на выполнение домашних заданий, на прогулки и другие увлечения.



Спасибо за внимание

