

Игровое расстройство

Компьютерная зависимость

Игровая зависимость

Гаджет-зависимость

ГАДЖЕТ

Гаджет (англ. gadget — штукавина, приспособление, устройство, безделушка ,прибор)

Это - небольшие электронные устройства, которые за последние несколько лет проникли чуть ли не во все сферы нашей жизни.

Пользуясь сотовой связью, люди не задумываются, что за это они платят не только средствами, но и своим здоровьем.

Болезнь 21-го века — зависимостью от гаджетов: вскоре гаджет-зависимость выйдет на 1-е место по числу людей, которые ей страдают, опередив курение и алкоголизм.

Вред гаджетов для здоровья

1. Нагрузка на зрение.
2. Пониженный тонус мышц.
3. Ущерб для эмоционального развития.



Влияние гаджетов на мыслительные процессы

Продолжительность **концентрации внимания у детей по сравнению с той, что была 10-15 лет назад, уменьшилась во много раз.**

Если раньше ребенок мог удержать внимание на уроке до 40 минут, это считалось нормой. Сейчас, **на это способны единицы.**

Современные интернет игры блокируют креативное мышление, игры заставляют только лишь наблюдать за действиями придуманными программистами на фабрике, а не создавать что-то свое.

Вред от смартфона

«Смартфонный палец». Другое название этой болезни – туннельный синдром локтя, который появляется после длительного использования пальца для листания новостей в социальных сетях. Под сильное влияние попадает указательный палец, но могут появляться воспалительные процессы в сухожилиях, а также мышечных тканях.

Боль в шее и спине. Привычка прижимать смартфон плечом к голове приводит к болевым ощущениям в шейном отделе и области спины, поэтому нужно беречь правильную осанку.

Синдром компьютерного зрения. Усталость в глазах появляется от маленьких шрифтов и резких смен картинок на экране. К тому же, при использовании телефона во время трясок глаза напрягаются и возникает сухость.

Признаки компьютерной зависимости:

- ✓ *Появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером, при ожидании этого контакта.*
- ✓ *Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере*
- ✓ *Отсутствие контроля над временем, проведенным за компьютером, неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере*
- ✓ *Желание увеличить время пребывания в виртуальной реальности.*
- ✓ *Появление чувства раздражения, гнева, либо пустоты, депрессии при отсутствии возможности сесть за компьютер.*
- ✓ *Возникновение проблем в общении с близкими людьми и в школе.*
- ✓ *Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера*
- ✓ *Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера*
- ✓ *При общении с окружающими сведения любого разговора к компьютерной тематике*
- ✓ *Падение успеваемости*

Самотестирование: проверьте, зависимы ли Вы

В течение 3 дней записывайте время, проведенное в Сети + время игры.

Время, проведенное в сети по работе, вычеркивайте.

Через 3 дня трезво оцените ситуацию и честно ответьте себе на вопрос, страдаете ли вы компьютерной зависимостью.

**Что вы успели бы сделать за это время?
Проникнитесь чувством потерянного времени.**

Сам себе психолог

Человек, **живущий полной жизнью**, не слоняется часами по социальным сетям и форумам, не тратит время за играми.

Обычно в виртуальную реальность от насущных проблем сбегают те, кому есть от чего бежать.

Разберитесь в себе и своей жизни.

Все ли у вас в порядке?

Или какая-то грань вашей жизни дала трещину?

Не бегите в «компьютерный рай» - займитесь спасением ситуации.

Гипотезы подтверждены при помощи МРТ

У зависимых наблюдаются перемены в работе белого вещества в мозгу: **которое отвечает за эмоции, принятие решений и самоконтроль.**

Люди хуже своих «свободных» сверстников:

- ✓ общаются с людьми,
- ✓ имеют проблемы с выражением своих эмоций,
- ✓ пользуются меньшим успехом у лиц противоположного пола
- ✓ имеют дефекты речи
- ✓ наблюдается повышенная стеснительность
- ✓ имеются проблемы с лишним весом и позвоночником.

То же самое и ровно в той же степени относится и к людям, зависимым от компьютерных игр.

Ровно те же необратимые процессы в мозге начинаются у алкоголиков и кокаинистов.

у зависимых людей

обычно ярко выражены такие признаки:

- ✓ неспособность контролировать время, проведенное в сети,
- ✓ раздражительность в моменты отсутствия доступа в интернет;
- ✓ чувство вины после длительных онлайн-трипов,
- ✓ добровольная самоизоляция от семьи и друзей,
- ✓ сухость в глазах,
- ✓ увеличение веса,
- ✓ нарушения сна.

В человеческой природе заложен интересный «баг»

люди хотят меньше думать и упрощать существующую модель
окружающего мира

Нам нравится жить под воздействием лживых новостей и не знать реальности, есть плохую еду, не разбираясь во всем многообразии мировой кухни.

Некоторым удобно жить в мире, где есть один враг, а кому-то сложно думать о бесконечности Вселенной и он предпочитает думать, что его из земли вылепили и дали сознание в один момент.

Но все эти модели следования по пути наименьшего сопротивления ничто, по сравнению с тем, что происходит с нами при постоянном нахождении в информационном поле социальных сетей.

ВОЗ включила игровую зависимость (gaming disorder) в МКБ 11 пересмотра, которая выйдет в 2022 году

Человек признается зависимым от игр, если они оказываются важнее всех остальных жизненных интересов

Родители должны:

- не только чувствовать потребности своего ребенка, но и понимать опасность долгого нахождения перед компьютером,
- уметь отвлечь его от привязанности к нему, предложите альтернативы
- показать, то, что достижение успехов в физическом мире гораздо интереснее иллюзорных компьютерных побед.
- Пока многие родители не осознают опасности. Многочасовое сидение перед монитором по сравнению, например, с наркозависимостью выглядит в их глазах совершенно безобидным.



Основные угрозы безопасности детей в Интернете



Киберхулиганы

И дети, и взрослые могут использовать Интернет, чтобы изводить или запугивать других людей.



Хищники

Эти люди используют Интернет для того, чтобы заманить детей на личную встречу.



Злоупотребление общим доступом к файлам

Несанкционированный обмен музыкой, видео и другими файлами может быть незаконным или повлечь загрузку вредоносных программ.



Неприличный контент

Если дети используют Интернет без присмотра, они могут столкнуться с изображениями или информацией, от которой их желательно оградить.



Вторжение в частную жизнь

Заполняя различные формы в Интернете, дети могут оставить конфиденциальные сведения о себе или своей семье.

Рекомендации врачей:

Дети 4-5 лет — не более 15 минут;

6 лет — 20 минут;

7-9 лет — 30 минут;

10-12 лет — 40 минут;

13-14 лет — 50 минут.

