

## Как избежать компьютерной зависимости?

- Поощряйте другие интересы. Запишите ребенка в кружок или спортивную секцию.
- Регулярно говорите с ребенком о его настроении: что он думает, чем занят, о чем переживает. Компьютерная зависимость может быть просто фоном более глубоких психологических проблем.
- Установите ограниченное время взаимодействия с компьютером. Это касается и смартфонов: некоторые по привычке считают современные телефоны лишь "средством связи", но на самом деле - это те же компьютеры.
- Если вы наблюдаете признаки зависимости, привлекайте к помощи других людей, специалистов. Пусть о проблеме скажет вашему ребенку врач, спортивный тренер, уважаемый друг семьи или профессиональный психолог. Авторитетные источники информации помогут ребенку правильно оценить свое состояние.

Помните, что лучшее решение проблемы—это ее предотвращение!

Служба психологического здоровья

Адрес: г. Тамбов, ул. М. Горького, д.6, каб. 23

Телефон: 8(4752) 72-15-64;  
71-16-35

Эл. почта: [prophylactik@yandex.ru](mailto:prophylactik@yandex.ru)



## Профилактика компьютерной зависимости у несовершеннолетних

Служба психологического здоровья



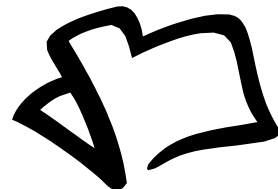
Тамбов 2019

**Основными критериями, определяющими компьютерную зависимость (интернет-зависимость, игровую зависимость), можно считать следующие:**

- Нежелание отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры.
- Раздражительность при вынужденном отвлечении, перепады настроения.
- Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером.
- Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера.
- Забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Появление эмоционального подъема во время работы или игры с компьютером.
- Ограниченный круг интересов.
- Расстройства сна, изменение режима сна.
- Неадекватная реакция на замечания связанные с долгим пребыванием у компьютера.
- Ограничение общения с друзьями и родственниками.
- Отказ от гуляния на улице в пользу компьютера.

**Психические признаки** компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

**Физические признаки** компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы. Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.



Обращаем ваше внимание на то, что следует уметь отличать зависимость от увлечения. Компьютерному увлечению характерны все признаки зависимости, но их принципиальное отличие заключается в том, что увлечение быстро угасает и, как правило, не длится больше недели, после чего оно проходит и человек возвращается к обычному образу жизни. Примером такого увлечения может быть форум, в котором завязалась интересная дискуссия, знакомство с интересным человеком противоположного пола, новая игра и т.п. Если это в течение нескольких дней не проходит, то увлечение может перейти в зависимость – поэтому контролируйте это.

Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются свойства характера, например, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем, неумение строить отношения со сверстниками и противоположным полом и т.д.

**Что делать нельзя:** наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как отталкивают подростка от вас и поиска решения проблемы.

**Что надо делать:** поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

