

Компьютерно-мобильная зависимость у детей и подростков: почему это происходит

Зависимость от электронных устройств специалисты называют гормональной. Дофамин — «гормон удовольствия», выделяется, как только человек получает очередную порцию новой информации. Получив одну порцию, человек начинает сканировать пространство в поисках чего-то, на что можно отвлечься, — очередную смс, e-мэйл, сообщение в соцсети, телефонный звонок. Дофаминовые рецепторы возбуждены — сознание находится в состоянии перманентного предвкушения чего-то нового, как может показаться, более интересного, чем то, чем в данный период человек должен заниматься.

Современный термин «патологическое использование телевизора у детей» довольно точно характеризует зависимое болезненное влечение ребенка к телевизору, при котором встречаются все признаки поведенческой зависимости. Хотя телемания до сих пор не является общепризнанной медицинской и психологической проблемой, но вред ее, несомненно существует. И родители должны быть информированы об этом. Возможно, именно в детском возрасте, формирование телевизионной зависимости разной степени выраженности в дальнейшем служит благотворной почвой для развития компьютерной зависимости.

Компьютерная и мобильная зависимость (виртуальная зависимость, интернет-привязанность, нетаголизм, интернет-аддикция, вебоголизм, патологическое использование компьютера). В сравнении со взрослыми у детей и подростков стихийное и бесконтрольное использование компьютерного прогресса намного быстрее и легче приводит к развитию компьютерной зависимости.

Что такое «игромания»?

Игромания — это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье. Игроманы постоянно находятся в состоянии тревоги, часто бывают агрессивными, особенно если что-то или кто-то мешает им заняться «любимым» делом, то есть игрой. Выигрывая, они находятся в состоянии эйфории, которое очень скоро сменяется тревогой: нужно снова сыграть, чтобы получить энергетическую «подпитку». Игроманы могут проводить за компьютером все свое свободное время (иногда по 10 часов в день), перестают интересоваться всем, что не имеет отношения к игре. Из-за этого начинают рушиться отношения с близкими, друзьями, одноклассниками, коллегами. Подросток «уходит» в виртуальные, придуманные миры, в которых сам является выдуманным персонажем.

Почему формируется игровая зависимость?

1) Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация). Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях), либо стремится «уйти». В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей, и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые им предъявляют взрослые.

2) Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет - во многом зависит от особенностей характера человека.

Психологи выделяют два типа людей: **«экстерналов»** и **«интерналов»**. Однако в чистом виде оба типа встречаются редко. Обычно в каждом из нас есть что-то и от «интернала», и от «экстернала».

✓ **«Экстерналы»** полагают, что от них самих в жизни мало что зависит, что всем заправляет судьба. В неудачах они склонны обвинять других или коварное стечение обстоятельств.

✓ **«Интерналы»**, напротив, рассчитывают только на себя. Они более ответственные и стараются сделать все, что в их силах. Причиной неудач считают собственные ошибки. «Интерналы» более успешны в жизни, так как склонны не ждать чуда, а действовать. Они более оптимистичны, решительны, трудоспособны.

Итак, еще раз обозначим этапы формирования «компьютерно-мобильной зависимости»

I. На начальном этапе – формирование зависимых форм поведения происходит всегда на эмоциональном уровне.

II. Следующий этап характеризуется формированием последовательности прибегания к объекту зависимости. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения. В этот период увеличивается количество времени, проводимого за компьютером, мобильным телефоном, когда невозможность остановиться.

III. На третьем этапе желание общения с гаджетом становится настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение. Наблюдается ощущение пустоты, депрессии,

раздражения, пренебрежения семьей и друзьями. Появляются проблемы с учебой, работой, нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиеной, расстройством сна.

IV. Четвертый этап – полная доминация зависимого поведения. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения.

Особенности личности подростка, способствующие формированию зависимости

1) Развитию компьютерной зависимости подвержены **«экстерналы»**. Подумайте, к какому типу относится ваш ребенок? Кого он обвиняет в неудачах? Как часто он мечтает о спасительном чуде, способном разрешить любые проблемы? Может ли он приложить усилия для достижения цели или бросает начатое на полпути?

2) Компьютерной зависимости больше подвержены подростки с **низкой самооценкой**, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо выиграть огромную сумму денег, либо почувствовать себя в роли героя-победителя в виртуальной битве.

3) Есть еще один фактор, который может породить игровую зависимость, – **степень внушаемости** подростка, иными словами, его готовность подчиниться чужой воле. Обычно в сети компьютерных «стрелялок» попадают подростки, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться сильному лидеру. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд на рекламные лозунги, поощряйте в нем инициативность. Это лучшая профилактика игровой зависимости.

4) Если ребенок **неконтактен**, не умеет налаживать и поддерживать отношения с друзьями и одноклассниками, часто бывает одинок и его часто отвергают – это очень тревожный симптом. Дети, которые сталкиваются с подобными проблемами, стараются компенсировать недостаток реального общения за счет переписки в Интернете, общения на различных форумах, в чатах под вымышленным именем. Часто подростки даже выдают себя за других людей, моделируют свою судьбу. Но, к сожалению, если подросток уделяет время только виртуальным друзьям, это обедняет его жизнь еще больше и постепенно приводит к потере реальных отношений.

5) В «группе риска» находятся и те дети, **которые мечтают стать лидерами, но так и не становятся ими**. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно надо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Симптомы зависимости

1) Большую часть свободного времени (6–10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.

2) У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.

3) Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.

4) Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.

5) Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны. Он становится более агрессивным.

6) Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.

7) Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Легче предотвратить, чем лечить

Игровую зависимость, как, впрочем, и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

К сожалению, родители нередко сами вовлекают своего ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой – лучше, чем гулять непонятно где на улице. Не дай бог, попадет еще в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет, полагают некоторые папы и мамы. Но мало кто из них задумывается о том, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, к проблемам в половой сфере из-за чрезмерного облучения еще только формирующегося организма, к замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности.

Кроме того, компьютерная зависимость воспитывает в ребенке агрессию: подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких.

Семья против компьютера

1) Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы. Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

2) Второе: ограничьте время за компьютером
Врачи-офтальмологи считают, что ребенок 8–9 лет может проводить за компьютером максимум 40 минут в неделю. Специалисты московского Центра виртуалистики при Институте человека РАН выяснили:

- наиболее ответственный период развития психики человека – возраст от 3 до 5 лет. Постарайтесь в этом возрасте оградить ребенка от компьютерных игр и игр в автоматы.
- До 7 лет в компьютер можно играть не более 20 минут в день, поскольку в этом возрасте ребенок полностью идентифицирует себя с виртуальным образом и не готов с ним расстаться.
- В возрасте 7–12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2–3 часа, но не ночью.
- После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное – не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5–2 часа до сна и особенно ночью.

3) Третье: компьютер – во благо!

Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Например, уже младшие школьники могут готовить небольшие доклады для урока, используя информацию из Интернета.

4) Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40–50 минут в день. Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

5) Пятое: «как прекрасен этот мир, посмотри!» Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. К примеру, запишите мальчика в спортивную секцию, а девочку – в танцевальную. Секция или студия может быть любой направленности, главное – чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно! Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Как лечить игромана?

Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно. Обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства. Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты. Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость

собственными усилиями родителям будет сложно. Не теряйте время и обратитесь к врачу.

Советы родителям:

✚ Станьте другом для своего ребёнка, не отмахивайтесь от его проблем. Пусть он рассказывает вам, а не виртуальным собеседникам о том, что происходит в его жизни.

✚ Проводите больше времени вместе. В выходные вытаскивайте его на прогулки. Замечательно, если есть возможность покататься вместе на роликах, велосипедах или коньках.

✚ Запишите его в спортивную секцию или фитнес-клуб.

✚ «Посидите» вместе за компьютером. Это поможет вам лучше узнать своего ребёнка: чем он интересуется, в каких соц.сетях сидит, во что играет, с кем «виртуально» дружит.

✚ Настройтесь на долгую работу по переключению своего сына или дочери с компьютера на реальную жизнь. За один день это вряд ли удастся сделать. В первую очередь Вам нужно будет перебороть собственные вредные привычки, свою лень и нежелание меняться.

Чего не следует делать:

Не запрещайте ребёнку приближаться к компьютеру под угрозой наказания. Подобные меры, как правило, дают обратный эффект. Вы же не хотите, чтобы он пропадал неизвестно где в поисках заветного выхода в интернет.

P.S. Если подросток проводит у компьютера большую часть суток, забросил учебу, стал агрессивным и раздражительным, не реагирует на замечания и не идёт с вами на контакт — обратитесь за помощью к психологу, психиатру, психотерапевту.