**ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

***Кира МЕЗЯНАЯ,****врач-психиатр Центра коррекционно-развивающего обучения
и реабилитации детей Партизанского района г.Минска*

***Сколько раз приходилось наблюдать такую картину. Ребенок 3—4 лет бойко нажимает на клавиши компьютера, а родители, находясь рядом, восторгаются, считая это признаком особой одаренности. Мама и папа охотно обсуждают достижения малыша со всеми и не хотят замечать главного — их ребенок плохо или совсем не говорит, невнимателен и трудно обучаем из-за суетливой активности.***

**Вначале слово, потом...**

Психологи отмечают, что родители уже в 1,5—2 года стимулируют интерес детей к компьютеру, но лучше бы учили их правильной речи, ведь в этот период малыш должен запоминать в день 12 слов. В Японии, между прочим, детей не учат иностранным языкам до 12 лет, они в этот период запоминают тысячи иероглифов, а все остальное успевают потом.

Не лучше ситуация и в отношениях подростков с компьютерами. Часто ли родители интересуются, во что играют их взрослеющие сын или дочь? Соответствуют ли игры его возрасту **(это должно быть указано на упаковке),**есть ли в них сцены насилия, секса и ужасов? Ведь даже детскую книжку мы покупаем, соизмеряя с возрастом ребенка и стараясь избегать всевозможных "страшилок".

**Взломанный код**

А знаете, сколько времени проводит ваш ребенок за игрой? Считаете, что у вас все под контролем? А не думали, что сын или дочь могли приобрести еще одну мышь и клавиатуру и давно уже "взломали" установленные вами код и ключ?

Был случай, когда тринадцатилетний паренек, забросив учебу, каждый вечер встречал родителей после работы веселым и довольно возбужденным. Пока мама и папа думали, что на компьютере висит "замок", сын давно избавился от него и играл сколько душа пожелает. Позже, когда у него появились головные боли, бессонница, навязчивое стремление вернуться к игре, у родителей нашлись время и желание, чтобы понять, что же происходит с сыном.

Захожу на днях в магазинчик аудио- и видеопродукции, спрашиваю у продавца о маркировке видеоигр по возрасту. На некоторых указан, на некоторых — нет, слышу в ответ. Интересно, почему нет? Пиво же запретили продавать несовершеннолетним в киосках. А здесь продают кому угодно и что угодно, хотя на самом деле регламентация должна быть и она существует.

**Помогите своему ребенку!**

Взрослеющий подросток, как правило мальчик, сталкивается со многими трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки у взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами. С согласия и одобрения членов семьи он проводит все свое время, и даже не всегда свободное, в компьютерном клубе, где легче быть успешным. А ведь у него еще незрелая психика! Мальчики в отличие от девочек в определенном возрасте менее успешны. Ребенок становится более замкнутым, уходит в себя. Тогда потребность в личностной успешности начинает удовлетворяться в игре.

Вспоминаю юношу, студента четвертого курса БГУИР. Парень поступил в стационар отделения неврозов в крайне истощенном состоянии. Его пришлось кормить с ложки, так как желудок уже не принимал пищу. Позже юноша признался, что умер бы, если бы его не поместили сюда. До этого студент почти по 20 часов в сутки проводил за компьютером, а сейчас только по 11 часов. Хорошо, что мать вовремя спохватилась... К счастью, пока редко, но случается и худшее — после плотного виртуального общения появляются зрительные и слуховые галлюцинации: "видения и голоса", которые потом сопровождают человека всю жизнь, в лучшем случае исчезая хоть на какое-то время. Такие больные лечатся и наблюдаются психиатрами уже по поводу шизофрении. А это, как известно, тяжелое заболевание психики. Один из первых сигналов угрозы такой беды: человек слышит оклики, громкие звуки, отдельные слова в полной тишине, когда компьютер выключен.

Некоторые юноши проводят за экраном компьютера до 16—20 часов в сутки, при этом угнетаются все основные инстинкты, в том числе потребность в приеме пищи, появляется бессонница — мозг истощается непомерной работой.

Вот как один молодой человек описывает появившееся у него в 13 лет расстройство психики: "Я сидел за экраном в компьютерном клубе, как вдруг окружающее стало нереальным, отдалилось, и я словно раздвоился, стал воспринимать себя как бы со стороны. Через некоторое время появились "провалы" мыслей, голова стала пустой и на короткое время исчезала память, ни на чем не мог сосредоточиться, а потому не смог и учиться". Наступивший процесс раздвоения личности в дальнейшем сохраняется как болезненное состояние и протекает по общим законам, характерным для тяжелого психического заболевания, каким является шизофрения. Этот мальчик не смог окончить школу, продолжить учебу из-за нарушения процесса мышления.

Не могу не вспомнить еще об одном страшном случае, который произошел в крупном райцентре Гродненской области. Семнадцатилетний подросток провел всю ночь за компьютерной игрой (разумеется, не в первый раз), на рассвете он ворвался в комнату к своей спящей подруге и нанес ей двадцать ножевых ранений, от которых она скончалась. Потом он прибежал к дяде и рассказал о содеянном. Родственник вызвал спецслужбы, а юноша, услышав звук сирены спецмашины, "ласточкой" бросился с восьмого этажа вниз...

Сегодня много говорят о счастье. Подростки точно знают: они хотят быть счастливыми. Но в жизни бывает разное: и минуты радости, и испытания. Человек создан для счастья — это бесспорно. Только если он не находит удовольствия и радости в обыденной жизни, то взамен придумывает *"свой*мир", в котором *на достижение*"счастья" не надо тратить душевные силы. Даже если этот мир виртуальный.

**Психологами установлены следующие причины, способствующие**

**возникновению компьютерной зависимости:**

• У родителей нет знаний о правилах психогигиены при работе с компьютером.

• Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению зависимости.

• Задумывались ли родители, научен ли их ребенок преодолевать жизненные трудности? Умеет ли он справиться с простой жизненной задачей? Как и с кем общается? Как они учат его решать жизненные задачи? Вместе с ним? Или ребенок воспитывается на готовых рецептах с постоянным приговариванием: "Все будет хорошо!"

• Отношения в семье построены на давлении, указаниях, воспитании пассивной личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

• Ребенку в семье неуютно, дом для него — это гостиница, он всегда был здесь гостем, а не хозяином.