

Компьютерная зависимость

В Осиповичском районе нет случаев обращения к врачам специалистам родителей и их детей с игровой зависимостью, но это не исключает того, что таких подростков у нас нет, и этой проблеме следует придать особое значение и уделить внимание. В современном мире информационных технологий компьютеры стали незаменимыми – с их помощью мы учимся, общаемся, отдыхаем и работаем. Однако гаджеты привнесли в нашу жизнь и новое поколение психологических проблем, и одна из них – компьютерная зависимость, стремительно распространяющаяся среди детей и подростков. Как и алкогольная или наркотическая аддикция, компьютерная зависимость требует профессионального лечения и подбора персональной программы, однако наибольшую эффективность имеет профилактика, позволяющая предотвратить развитие патологической тяги к компьютерным играм и интернету, как у подростков, так и у детей. Важная роль в профилактике отводится близким людям – именно они должны научить ребенка размеренному и разумному использованию компьютерных средств, а также заметить первые проявления зависимости. Хорошим шагом станет творчество, спорт, игры на свежем воздухе, различные кружки по интересам ребенка, чтобы показать ему, что в реальной жизни он может испытывать более яркие эмоции, чем в сети. Важно помнить, что профилактика зависимости от компьютерных устройств - не гарантия защиты от развития зависимости. Только комплексные профилактические работы в семье и в коллективе могут помочь ребенку осознать опасность и сделать выбор в пользу реальной жизни!

Зависимость от компьютера не имеет ничего общего с желанием учиться, развиваться и познавать мир. Чаще всего это неконтролируемая тяга к социальным сетям, играм, сериалам и другому медиаконтенту, который ребенок готов «поглощать» без остановки. Именно отсутствие строгих рамок и присмотра во время использования компьютера приводит к развитию компьютерной зависимости – ребенок становится нервным и беспокойным, когда не может получить доступ к компьютеру, игры отнимают все больше времени, нанося вред успеваемости в школе и общению со сверстниками. Первые симптомы такого рода расстройства можно заметить у детей с возраста примерно восьми-девяти лет, а наиболее активное развитие зависимости происходит до четырнадцати годам, пока длится переходный возраст.

Психологи утверждают, что наиболее распространенной причиной недуга становится неправильное отношение к ребенку в семейном кругу. Например, дети, живущие в постоянной строгости и не получающие поощрений, могут искать выход в ярком, волшебном и фантастическом мире игр. Примерно к такому же результату приводит излишняя избалованность детей –

вседозволенность и мгновенное получение желаемого делают жизнь такого ребенка скучной, и он отправляется за новыми впечатлениями в киберпространство. Также зависимости подвержены дети, которых не считают равными и не воспринимают, как полноправных членов семьи – на такой благодатной почве развивается целый комплекс неполноценностей, от которых ребенок прячется в компьютерном мире.

Как избавиться от компьютерной зависимости у ребенка? Существует несколько важных правил при обращении с зависимым ребенком:

- Не вводите дополнительные запреты и не критикуйте ребенка;
- Больше общайтесь с ребенком, уделяйте ему внимание, проявляйте любовь и заботу. Помните, многие дети уходят в сеть от одиночества и нехватки общения с родителями;
- Попробуйте сыграть с ребенком в его любимую компьютерную игру и узнать, что его привлекает в ней;
- Постарайтесь восстановить доверие ребенка и дайте ему возможность рассказывать обо всем, что его радует, волнует, огорчает или пугает – со временем ребенок станет намного легче выходить на контакт;
- Беседуйте с ребенком о перспективах и важности его реального, а не виртуального будущего, но только не давите и не требуйте от ребенка постоянного успеха. Лучше помечтайте вместе с ним, постройте планы на будущее;
- Интересуйтесь мнением ребенка в семейных вопросах, учитывайте его голос на семейных собраниях и давайте ему возможность проявить себя в повседневных делах;
- Помогите ребенку научиться планировать собственное время.

К сожалению, эти советы срабатывают далеко не в каждом случае - дети с зависимостью от компьютера могут попросту игнорировать старания взрослых. Родители должны понимать, что угрозы и паника не приведут ни к чему хорошему, зависимого ребенка важно не оставлять один на один с проблемой и вместе обратиться к врачу за психологической поддержкой, предварительно записавшись по телефону 506-73 к психотерапевту поликлиники УЗ «Осиповичская ЦРБ» – специалист оценит ситуацию, поможет подобрать программу лечения и направит ребенка на путь избавления от зависимости.

Врач психотерапевт поликлиники УЗ «Осиповичская ЦРБ»
Барейша Евгения Михайловна