

А У МЕНЯ ЕСТЬ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

ИЩЕМ ПРИЗНАКИ

Компьютерная зависимость не только набирает всеобъемлющие обороты, становится эпидемией, но и приобретает различные формы, некоторые из которых кажутся, на первый взгляд, безобидными. Но это далеко не так. В отличие от химической зависимости, которая однозначно признается как болезнь, причиняющая огромный вред здоровью и жизни людей, компьютерная зависимость сложно выявляется и осознается, т.к. компьютер сам по себе является ресурсом – источником необходимой информации, обучения, заработка и т.д. В нашем обществе нет людей, которые не имеют никакого отношения к зависимости. И экранозависимых людей гораздо больше, чем можно было бы предположить. Например, зависимость от социальных сетей, мессенджеров. Кажется, что плохого, если человек переписывается с друзьями. Это не плохо, если человек не проводит в сетях до 90% своего свободного времени. А фактически, существует навязчивая потребность постоянно проверять почту, сообщения, отвечать на них. Виртуальное общение замещает реальное. Человек вроде в обществе, но никак с ним не связан, он отгорожен и находится один на один с экраном. И этого не осознает и не признает. Вот что самое страшное.



Наблюдение девушки-студентки: «Студенты сидят в кафе рядом друг с другом, и каждый, уткнувшись в свой телефон. Они как-будто друг друга не замечают. Потом откладывают телефоны и продолжают сидеть молча. Как-будто их реальности не совпадают. Видимо, находиться дальше в молчании становится невыносимо, и они снова берутся каждый за свой телефон».



В метро едут муж и жена средних лет. Активно что-то обсуждают. Потом разговор заходит о знакомом. Она достает телефон, чтобы проверить сообщение от него. Дальше она в этом телефоне попросту «пропадает»: листает новостную ленту,

переключает приложения, заходит еще в пару соцсетей. Она как-будто выпала из реальности, забыла о супруге, о разговоре с ним.



Самостоятельно увидеть в себе зависимого очень сложно. Задайте себе вопрос: легко ли я могу отложить телефон, выключить компьютер? А еще лучше – возьмите и отложите, выключите! Прямо сейчас! И посмотрите вокруг, рассмотрите внимательно предметы и людей вокруг Вас. Возникает ощущение, что Вы проснулись, словно от долгого сна? Хорошо, если возникает, потому что есть шанс избавиться от навязчивости.

Гораздо хуже обстоит дело с игровой зависимостью от онлайн-игр, где игрок становится частью реальности. Особенно опасность представляют игры, в которых играющий видит мир глазами героя. Виртуальный мир еще более привлекателен для геймера тем, что в нем больше возможностей: можно летать, быть супергероем, прокачивать свои способности, зарабатывать очки и призы и т.д.

Предлагаем Вам пройти небольшой опрос. Как вы ответите на эти вопросы?

1. Сколько гаджетов (телевизоры, смартфоны, планшеты, компьютеры и др.) есть у Вас в доме?
2. Какова цель покупок гаджетов?
3. Кто из домочадцев пользуется этими гаджетами?
4. Сколько часов в день Вы и Ваши близкие проводите за этими гаджетами?
5. Сколько минут в день Вы проводите за разговорами или совместными делами с Вашими близкими?
6. Какова Ваша цель использования гаджетов?

К какому выводу Вы пришли, ответив на эти вопросы?

А на самом деле, что страшного в том, что человек смотрит фильмы, сидит в соцсетях, листает картинки на разных сайтах? Как понять, что проблема существует и пора обратиться к специалисту?

Вы или Ваш близкий человек:

- не может выйти из игры
- не может выпустить гаджет из рук
- ест, пьет, делает уроки перед компьютером
- проявляет нервозность, если потерял гаджет из виду; наблюдается абстинентный синдром (ломка), если отобрали компьютер или отключили Интернет
- огорчение, грусть, подавленность состояния при отрыве от игры или при проигрыше; приступы страха, тревоги, снятся кошмары
- игнорирует свои потребности в пользу игр (забывает поесть, не спит, не соблюдает правила гигиены и др.)
- не выполняет своих обязанностей, пропускает школу/работу в пользу компьютерных игр, обманывает (говорит, что работает за компьютером или делает домашнюю работу)
- большинство тем для разговоров – «компьютерные»
- социальная отгороженность
- раздражение, агрессия к родителям – тем, кто лишает возможности играть
- отсутствие критики, потеря контроля над ситуацией («Я могу в любой момент бросить»).

Помимо перечисленных выше симптомов, можно также заметить и нарушения физического здоровья зависимого:

- страдает скелетно-мышечный аппарат (искривления позвоночника, защемление шейных нервов, мышечная дистрофия)
- нарушение работы пищеварительной системы
- заболевания сердечнососудистой системы (варикоз, артеросклероз)

- мозговые нарушения, истощение нервной системы
- снижение зрения, и многое другое.

Избавиться от зависимости самостоятельно практически невозможно. А также нельзя помочь человеку, который этой зависимости не осознает.

Конечно, огромную роль играет социальное окружение зависимого человека. От него зависит, сможет ли «геймер» вернуться к нормальной жизни. Нельзя выпускать ситуацию из-под контроля и надеяться, что она сама разрешится как-нибудь!

Автор:

Е.М. Кулагина,
психолог Горного Университета