

# РАБОТА ПСИХОЛОГА С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Подготовила :  
Педагог-психолог  
Туманина Н.В.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ЖЕЛАНИЕ ЛЕЧИТЬСЯ СО СТОРОНЫ ЧЕЛОВЕКА, СТРАДАЮЩЕГО КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ.

- **Первый этап лечения** компьютерной зависимости – диагностика причин формирования компьютерной зависимости, а также исключение возможных болезненных расстройств, в частности депрессии.
- **Основой лечения** компьютерной зависимости является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.
- **Важнейший этап лечения** компьютерной зависимости - это привлечение страдающего ею человека в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Боулинг, сноуборд, выходы за грибами, пейнтбол, походы на байдарках, футбол и проч.- увлечения, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.
- **Компьютерная зависимость влияет** на взаимоотношения в семье, поэтому во время лечения компьютерной зависимости важно оказывать помощь родственникам и близким человека, страдающего компьютерной зависимостью, в частности направленную на гармонизацию отношений с ним.

# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ)

- Нежелание отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- 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;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

## **Физические симптомы компьютерной зависимости** (интернет-зависимости, игровой зависимости):

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Что делать нельзя:**
  - наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.
- **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.
- **К кому обращаться:**
  - обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- **Причина** возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков - неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения.
- **поддерживать** ребенка и **помочь** ему разобраться с возникшими проблемами.
- **Не критиковать** ребенка. Это может только *углубить проблему* и *отдалить* ребенка от родителей. **Нужно** понять, **разделить** его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его *доверие* к ним, а значит, ребенок с большей *уверенностью* будет следовать *советам* родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях **агрессию**.
- **Основной мерой** предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное **воспитание** ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а **объяснять**, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

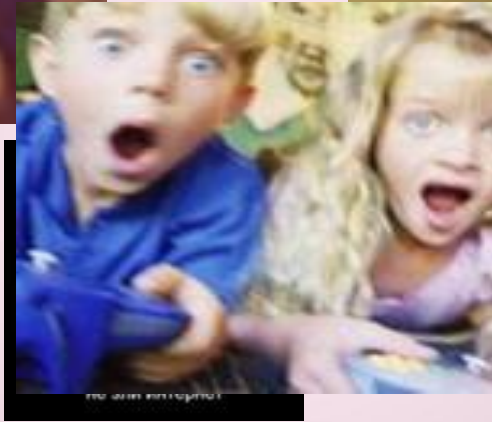
- Дети и подростки нуждаются в **самовыражении**. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращении внимания ребенка на **спорт** или различные виды **искусств** (музыка, рисование и пр.).

# ПРОФИЛАКТИКА

- На фоне компьютерной зависимости (из-за пренебрежительного отношения к еде) часто возникает недостаточность **витаминов** и минералов. Поэтому комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы, различного состава. Для страдающих компьютерной зависимостью и для людей, проводящих длительное время за компьютером, полезны препараты содержащие витамин А, Е и селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга и предотвращают избыточное выделение свободных радикалов (вещества разрушающие ткани мозга), которые выделяются в процессе напряженной работы мозга.
- Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, карпальный синдром, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром, нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях **профилактики** нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз и оборудовать компьютер качественным монитором.

# МЕХАНИЗМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в *уходе от реальности* и в *принятии роли другого*.
- Оба механизма основаны на процессе *компенсации* негативных жизненных переживаний.
- *Психика детей еще неустойчива к неблагоприятным воздействиям, любые переживания и неприятности воспринимаются как безвыходные или катастрофические. Ролевая компьютерная игра позволяет найти простой и доступный способ создания другого мира, жизненных ситуаций, доселе не испытанных и невозможных в реальности.*
- **ролевые** компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.





# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ?

трудности в адаптации к проблемным  
жизненным ситуациям

сложные социально-  
экономические  
условия

многочисленные  
разочарования, крушение  
идеалов,

конфликты в семье и на производстве, утрата  
близких, резкая смена привычных стереотипов

Потеря чувства безопасности,  
возникновение СТРАХА перед  
действительностью

страх порождает  
стремление уйти от  
реальности

подвержены люди с низкой  
переносимостью трудностей и  
низкими адаптационными  
способностями

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Направленность профилактической деятельности в связи с проблемами аддиктивного поведения.

- **Диагностический этап :** диагностика личностных особенностей (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, неустойчивая я-концепция, некоммуникабельность, низкое восприятие социальной поддержки, направленность на поиск ощущений...), получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о друзьях и других возможных референтных группах.
- **Информационно-просветительский этап:** расширение компетенции подростка в важнейших для него областях... психо-сексуальное культурное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодолевания стрессовых ситуаций, конфликтология..

# ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

- Для выявления наличия у несовершеннолетних признаков компьютерной зависимости можно использовать экспресс-методики. Для более надёжного исследования необходимо использовать не одну методику, а комплекс, который позволит выявить не только наличие фактора компьютерной или интернет-зависимости, но и определить причины её возникновения.
- исследование наличия акцентуаций характера личности подростка (методика **Леонгарда**);
- исследование детско-родительских взаимоотношений (Анализ семейных взаимоотношений **Эйдемиллера**)
- Опросники и тесты по определению интернет, игровой - зависимостей, зависимости от мобильного телефона, от аудиостимулов (тест **Такера**, опросник **Шеффилда**, тест на интернет-зависимость **Кулакова**);
- Тесты на определение аддикции у несовершеннолетнего (тест на интернет-аддикцию **Никитиной и Егорова**);
- психопрофилактические беседы и наблюдение.

# ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## ■ Рекомендуемый комплекс упражнений ( I )

- упражнение Р. Ассаджиоли
- упражнение «Круг субличностей»
- упражнение «По следам субличностей»
- упражнение «Определите своего критика»
- упражнение «Встреча с саботажником»
- упражнение «Храм тишины»
- упражнение «Что есть «Я»?»
- упражнение «Превращение проблемы в цель»
- упражнение «Изучение своего страха»
- упражнение «Психосинтетическая автобиография»

.....

## ( II )

- Упражнения при утомлении глаз
- Физкультпауза
- Основные правила работы за компьютером
- Обустройство рабочего места

# ВЫВОДЫ

- Хаотичный поток информации, идущий из СМИ, Интернета, не имеющий структурно-логической связи, ломано вписывающийся в жизнь ребёнка, в процесс его развития, влияет на психическое, психофизиологическое и личностное развитие детей и подростков.
- Сложность устройства виртуального мира, который моделирует компьютерная игра, предоставляет играющему неограниченную свободу, что в свою очередь искажает мироощущение подрастающего ребёнка.
- Чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к затруднениям в самореализации (трудовой, учебной, спортивной и др. деятельности).
- Повышение психологических компетенций всех участников образовательного процесса в вопросе необходимости проведения профилактических мер по предотвращению возникновения компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних позволит в значительной степени минимизировать уровень рисков, связанных с нехимическими зависимостями, а также с Интернет угрозами.

# ЛИТЕРАТУРА:

- Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь, М. : PerSe : ПЕР СЭ, 2002
- Свит Коринн Соскочить с крючка : Как избавиться от вредных привычек и пристрастий, Спб.и др. : Питер, 1997
- Юсуф Ибрахим Ахмед Чатовая зависимость как психосоциальная проблема, М., 1991
- Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. “Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте”. Учебно-методическое пособие под редакцией зав. кафедрой психиатрии НМИ, члена-корреспондента АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Короленко Ц. П. - Новосибирск: НМИ, 1998.
- Автор: [М.С. Иванов](#)  
Опубликовано: July 5, 2002  
Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека