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;
- <u>раздражение</u> 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;
- <u>забывание о домашних делах,</u> 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, <u>случайной</u> и однообразной <u>пищей,</u> не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- <u>обсуждение компьютерной</u> 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 врачапсихотерапевта и клинического психолога.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

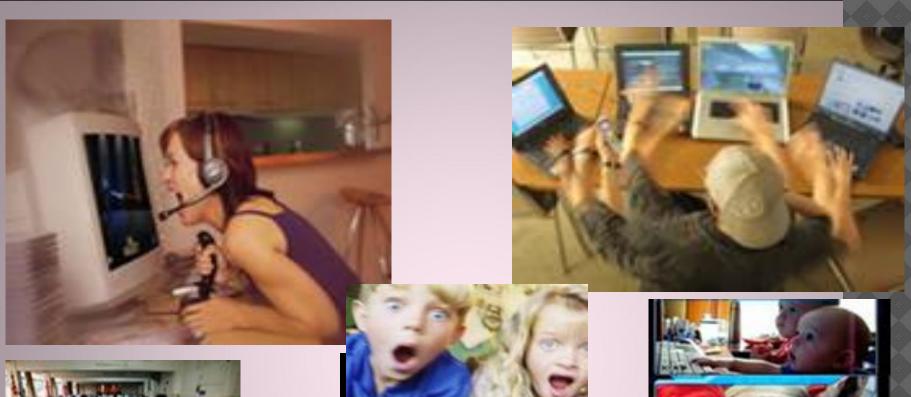
- Причина возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения.
- поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.
- Не критиковать ребенка. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Нужно 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 обращения внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

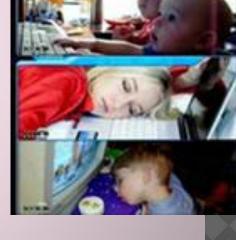
ПРОФИЛАКТИКА

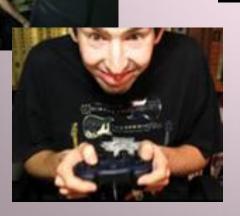
- На фоне компьютерной зависимости (из-за пренебрежительного отношения к еде) часто возникает недостаточность витаминов и минералов. Поэтому комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминноминеральные комплексы, различного состава. Для страдающих компьютерной зависимостью 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 социальноэкономические 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, некомуникабельность, низкое восприятие социальной поддержки, направленность на поиск ощущений...), получение информации о положении ребенка в семье, о характере семейных взаимотношений, 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»
- п упражнение « По следам субличностей»
- упражнение « Определите своего критика»
- упражнение « Встреча с саботажником»
- упражнение « Храм тишины»
- п 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. деятельностях).
- 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". Учебнометодическое 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: <u>Иванов</u>
 Опубликовано: July 5

Опубликовано: July 5, 2002

Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека