

# Зависимость от компьютерных игр как негативный фактор в формировании здорового образа жизни у детей и подростков

А. А. Федосова

Медико-профилактический факультет, 5 курс

*Научный руководитель: к. м. н., доцент Л. П. Мамчиц*

УО «Гомельский государственный медицинский университет»

- На сегодняшний день, по данным многочисленных исследований, до 80% школьников в возрасте 12-13 лет страдают компьютерной зависимостью. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в специализированных клубах.





Белорусские медики констатируют  
увеличение числа страдающих  
компьютерной зависимостью.

**Сегодня только в Минске работает 98 компьютерных клубов. Основные посетители – молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет.**

**Как правило, дети посещают клубы, расположенные вблизи от места жительства (в жилых домах, торговых центрах и т. д.).**



- Компьютерные игры могут вызывать такую же зависимость, как азартные игры и наркотики, и лечение этой зависимости настолько же сложно.
- Это не химическая, а информационная зависимость.



- **Нахождение за компьютером в позднее вечернее и ночное время приводит к недосыпанию, нарушает физиологические суточные биоритмы жизнедеятельности ребенка.**
- **Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к гиподинамии и нехватке времени на активный отдых на свежем воздухе, что необходимо для развития здорового организма.**
- **Кроме того, посещение клубов может происходить во время школьных уроков. При этом снижается успеваемость, возникают конфликтные ситуации с учителями и родителями, на что указали более 15% опрошенных детей.**

Нами выявлены субъективные симптомы перенапряжения нервной системы и глаз, изменение настроения и плохой сон у детей, посещающих компьютерные клубы.

- Головная боль отмечалась у 20%;
- тяжесть в голове отмечалась у 10% опрошенных подростков;
- 15% детей жаловались на плохой сон после нахождения за компьютерными играми с напряженным сюжетом.



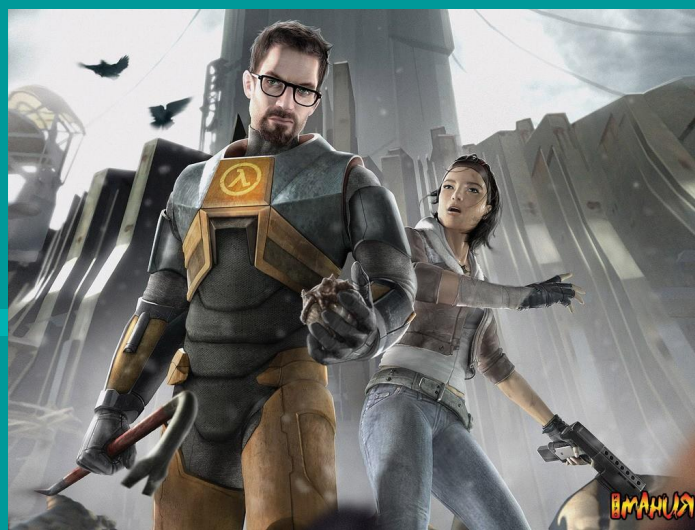
- Частой жалобой была **боль в глазах (29%)**;
- **мерцание перед глазами (14%)**;
- **расплывчатость изображения (5%)**;
- **33% опрошенных школьников жаловались на усталость глаз, но наиболее выражена эта жалоба была у 11-летних посетителей компьютерных клубов (до 62%).**

**А именно в этом возрасте заканчивается формирование основных отделов зрительного анализатора, происходит становление его функций.**



У **48%** проанкетированных детей игры в условиях клубов привели к **ухудшению настроения**; **агрессивность** развилась у **8%** детей подросткового возраста. Следует отметить, что именно подростковый период характеризуется лабильностью психики, вегетативной нервной системы, преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения.





- Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый период. Они нарисованы и спрограммированы людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей.
- Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации и ролевой идентификации.



**Пристрастие к компьютеру возникает из-за того, что школьникам не хватает живого общения с родителями и сверстниками.**

**Чаще зависимыми становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям.**

Эти же школьники продолжают находиться за компьютером и в школе, на уроках информатики.

- По данным Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, в Гомельской области функционирует 760 кабинетов учебно-вычислительной техники, из них только 71% полностью соответствует требованиям СанПиН.
- В 2007 году было обследовано 2556 рабочих мест за компьютерами в школах области, из них 7,6% не соответствуют санитарным нормам, а по данным лабораторных исследований превышение уровней электромагнитного излучения на рабочих местах отмечается в 10% из числа обследованных рабочих мест.

Ухудшение самочувствия школьников,  
чрезмерно увлекающихся компьютерными  
играми, обусловлено:

- **длительным сидением в  
однообразной позе;**
- **мерцанием монитора;**
- **электромагнитным излучением.**



# Влияние длительного нахождения за компьютерными играми на здоровье школьников:

- 1. **Снижение иммунитета.**
- 2. **Психо-неврологические нарушения** - синдром хронической усталости, бессонница, нервное истощение, что может вызвать тяжелую длительную депрессию и даже суицидальные попытки. Были случаи судорожных приступов, спровоцированных эффектом «мерцания» монитора и частой сменой изображения во время игры. *Японские ученые пришли к выводу, что дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми, теряют способность контролировать свое поведение.*
- Игроманы – группа повышенного риска по совершению правонарушений, преступлений и даже убийства(в России и США подростки-игроманы убили своих одноклассников и учителя); известны несколько случаев смерти детей от инсульта после многочасовой компьютерной игры (в России и Китае).
- 3. **Нейровегетативные изменения** - колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли.
- 4. **Сосудистые нарушения.** За счёт однообразной позы развиваются застойные явления в органах и тканях, отёки, варикозное расширение вен.

- 5. **Изменение осанки** (особенно актуально для детей до 15 лет), остеохондроз позвоночника, грыжи межпозвоночных дисков.
- 6. **Нарушение репродуктивной функции** из-за воздействия электромагнитного излучения на железы внутренней секреции.
- 7. **Ухудшение зрения.**
- 8. **Эндокринные нарушения.**



- Школьник пренебрегает собственным здоровьем и гигиеной для того, чтобы больше проводить времени за компьютером.
- Таким образом, увлечение детьми школьного возраста компьютерными играми на дому или в компьютерных игровых заведениях может расцениваться как один из негативных факторов, влияющих на формирование их здорового образа жизни.





Вот как вспоминает один из  
игроманов о своей  
патологической зависимости:



- «Не было тогда в моей жизни ничего важнее игры. Я терял своих друзей, учеба шла кое-как. Такого понятия как свободное время для меня не существовало - оно все уходило на игры. У меня началась длительная депрессия, с нередким желанием покончить с собой. В душе разрасталась пустота и тоска».

# Рекомендации по предупреждению и преодолению компьютерной зависимости у детей и подростков:

- 1. Необходимо проводить профилактические меры по предупреждению компьютерной зависимости у детей и подростков на уровне семьи и школы. Родители и учителя помогают ребенку освоить реальный мир. Важно, чтобы они же обучили детей «правилам безопасности» в виртуальном мире.



- **2. Основной принцип ослабления и лечения зависимости – замещение:** формирование полноценной духовной и интеллектуальной жизни, живое общение с родителями и сверстниками, внимание и забота, занятия на кружках и спортивных секциях, помощь в работе по дому.
- **3. Необходимо вырабатывать культуру общения с компьютером.** Важно показать несовершеннолетнему, что с помощью компьютера интересно интеллектуально развиваться, получать необходимую и полезную информацию, заниматься учебной работой т.д.

**4. Лицам, осуществляющим контроль над работой ребенка, следует следить за его предпочтениями в компьютерных играх, рассказать о последствиях длительного нахождения за монитором.**



- **5. Эффективным методом борьбы с зависимостью от компьютерных игр и Интернет-зависимостью является использование различных контролирующих программ.**
- *Программа «Контроль игр»*, например, умеет отличать учебу за компьютером от игровой деятельности: если ребенок использует компьютер для подготовки уроков, монитор не отключается, а если заигрался в компьютерные игры сверх установленного времени, тогда монитор погаснет точно по расписанию.
- *Программа «Naomi 2.7»* поможет ограничить несовершеннолетним доступ к неподходящим для них ресурсам путем контролирования информации, загружаемой из Интернета, запрещая, таким образом, доступ к азартным компьютерным играм, порносайтам, а также к сайтам, содержащим сцены насилия.

- **6.** Компьютер необходимо располагать там, где удобнее контролировать его использование несовершеннолетними, а также устанавливать чёткие требования к использованию компьютера и Интернета, и всегда требовать их неукоснительного выполнения.
- **7.** В целях сохранения здоровья подрастающего поколения необходимо правильно организовать рабочее место за компьютером, постоянно следить за осанкой, а также регулярно делать перерывы на отдых и выполнять физические упражнения.

## Ценный опыт по профилактике и лечению компьютерной зависимости есть в Китае.



- К примеру, в этой стране компьютеры оснащены программой, обеспечивающей автоматическое выключение после двух часов нахождения за компьютерными играми, причем некоторое время включение невозможно.
- Уже в 2005г. в Китае открыли клинику для лечения от компьютерной зависимости, а в 2007г. было запрещено открытие новых Интернет-кафе и компьютерных залов.



Благодарю за внимание!