

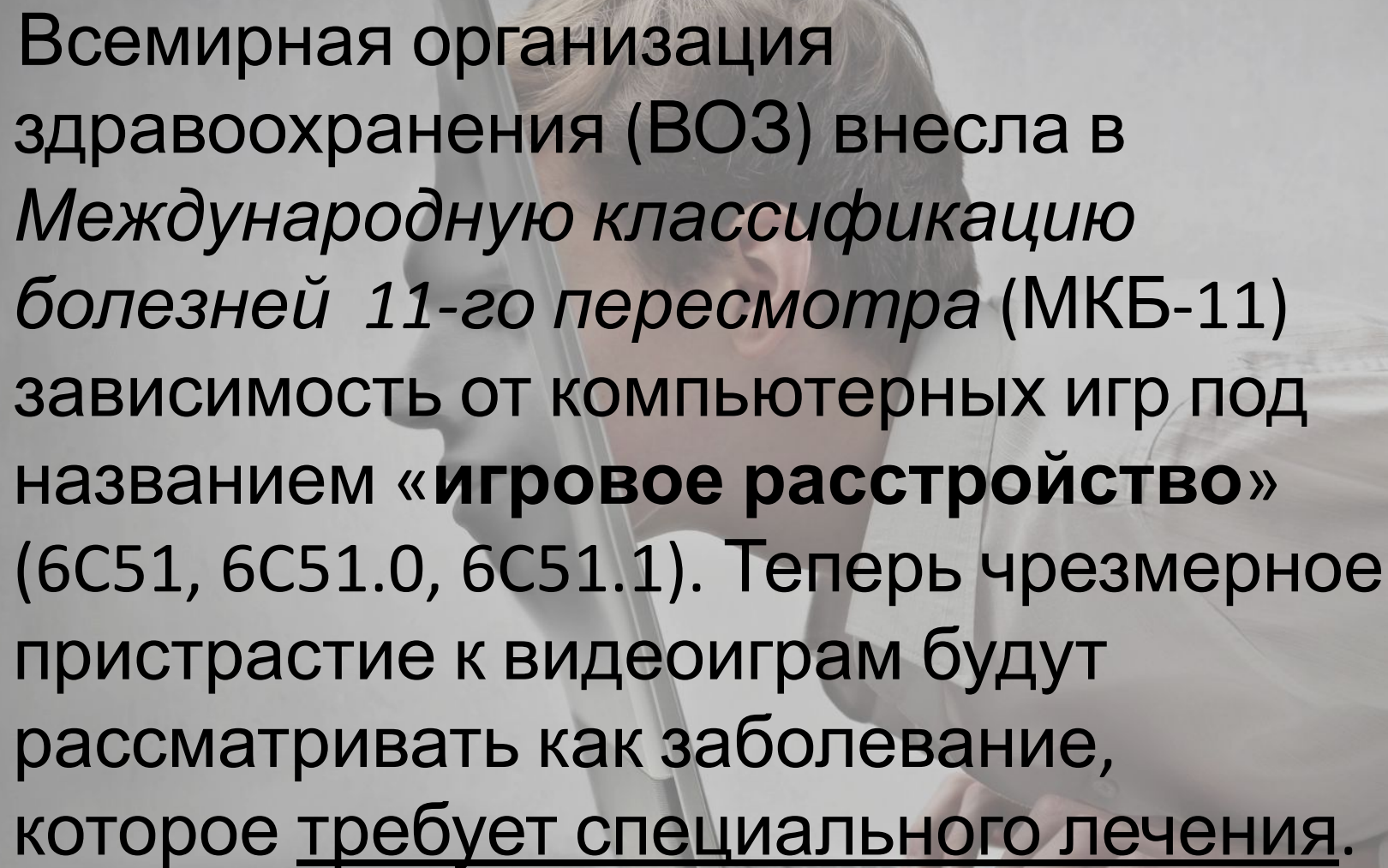
# Компьютерная зависимость



Выполнили  
Дмитриева Валерия,  
Чулкова Евгения и  
Будько Денис  
20-Мубо-10

- КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - психологическое расстройство, при котором человек стремится все свободное время проводить в социальных сетях, онлайн-играх, «сёрфить» в Интернете.



A person with long hair is seen from behind, sitting at a desk and using a laptop. The image is semi-transparent, serving as a background for the text. The text is in Russian and discusses a WHO classification update for gaming disorder.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла в *Международную классификацию болезней 11-го пересмотра* (МКБ-11) зависимость от компьютерных игр под названием **«игровое расстройство»** (6C51, 6C51.0, 6C51.1). Теперь чрезмерное пристрастие к видеоиграм будут рассматривать как заболевание, которое требует специального лечения.

# Виды компьютерной зависимости

**К играм** – это *самый распространенный вид* компьютерной зависимости. Человек быстро привыкает к эмоциям, которые дают компьютерные игры. Чаще всего, зависимость к играм развивается у людей, которые не смогли устроиться в жизни, обществе. Но они *стараятся реализовать себя в виртуальном мире*, где все хорошо и никто не накажет.

# Виды компьютерной зависимости

**К соцсетям, общению в сети** – чаще всего этим видом зависимости страдают *неуверенные в себе люди*, которые не умеют или стесняются общаться в «реальной» жизни. Таким людям не хватает реального общения, и поэтому они общаются *внутри виртуального мира*.

# Виды компьютерной зависимости

**К серфингу сайтов** – это самый интересный вид компьютерной зависимости. Большинство людей, страдающих *страстью к серфингу сайтов*, уверены, что раз они не играют в компьютерные игры, то с ними все в порядке. На самом деле они заблуждаются. Такие люди могут провести весь день за компьютером и даже не заметить этого. Со временем у них развивается *зависимость* к просмотру ненужной, «мусорной» информации, такой как интересные факты, цитаты, реакции, видео на YouTube и прочее. Таких людей довольно *трудно убедить* в том, что у них есть вредная привычка.



# Причины компьютерной зависимости

## *1. Проблемы с общением и социальной адаптацией*

Интернет расширяет рамки общения. Люди из разных уголков Земли переписываются в чатах, создают группы по интересам, наблюдают за жизнью блогеров.

Человек, которому трудно завести друзей в реальной жизни, который боится отвержения и критики, увлекается виртуальным общением.

Анонимность, возможность создать любой образ себя раскрепощают, снимают неуверенность в себе.

Интернет-зависимый человек избегает встреч с друзьями, разговоров с родственниками.



# Причины компьютерной зависимости

## *2. Нехватка поддержки и одобрения*

Неудовлетворенная потребность в общении и поддержке провоцирует постоянную проверку мессенджеров, электронной почты, соцсетей. Человек, получая очередное сообщение, чувствует личную значимость. И боится, что, если не ответит вовремя, его перестанут принимать и «любить».





# Причины компьютерной зависимости

## *3. Иллюзия достижения целей*

В компьютерных играх появляется возможность строить замки, выполнять задания, не прилагая усилий, которых требует реальность. Если не получается сразу, пройди уровень еще раз.

Создается иллюзия достижений: виртуальный герой совершенствуется, получает блага, предусмотренные игрой. А зависимый игрок чахнет перед монитором, в настоящей жизни ничего не меняется.



# Причины компьютерной зависимости

## *4. Недостаток эмоций*

Нехватку собственных впечатлений компенсируют игры, фильмы, чужие фотографии, видео. Для ярких событий в собственной жизни нужна активность. Куда проще подсматривать за чужими приключениями, кликая мышкой, подпитываться эмоциями других людей.



# Причины компьютерной зависимости

## 5. *Безопасность*

В компьютерных играх нет рисков для здоровья и материального благополучия. Создания фейковых страниц в соцсетях позволяет оставлять откровенные комментарии, спорить, доказывать свою точку зрения.

В виртуальной реальности люди смелее предпринимают попытки завести дружеские или романтические отношения. Если что-то пойдет не так, можно занести оппонента в черный список.

# Симптомы компьютерной зависимости у взрослых

1. Переживание синдрома отмены.

Человек испытывает раздражительность, «ломку», если приходится жить в реальном мире дольше, чем привык. Отключение Интернета по техническим причинам, неисправность компьютера или другое препятствие на пути в виртуальный мир вызывают стресс.

2. Игroman тратит деньги на обновления игр и компьютерной техники, постоянно стремится улучшить гаджеты.



3. Из-за мощного потока информации ухудшается память. Обещания близким, друзьям, коллегам забываются, дела остаются невыполненными.



# Симптомы компьютерной зависимости у взрослых

4. Время за компьютером пролетает незаметно, человеку трудно оторваться от монитора. Это приводит к опозданиям, пренебрежению регулярным питанием. Приемы пищи сводятся к перекусам за компьютером, утолению голода едой быстрого приготовления.

Известны случаи, когда из-за невозможности оторваться от компьютера, люди умирали от обезвоживания и сердечных приступов.

5. Ограничивается взаимодействие с виртуальной жизнью.

6. Наблюдается страх и отсутствие вовлеченности в

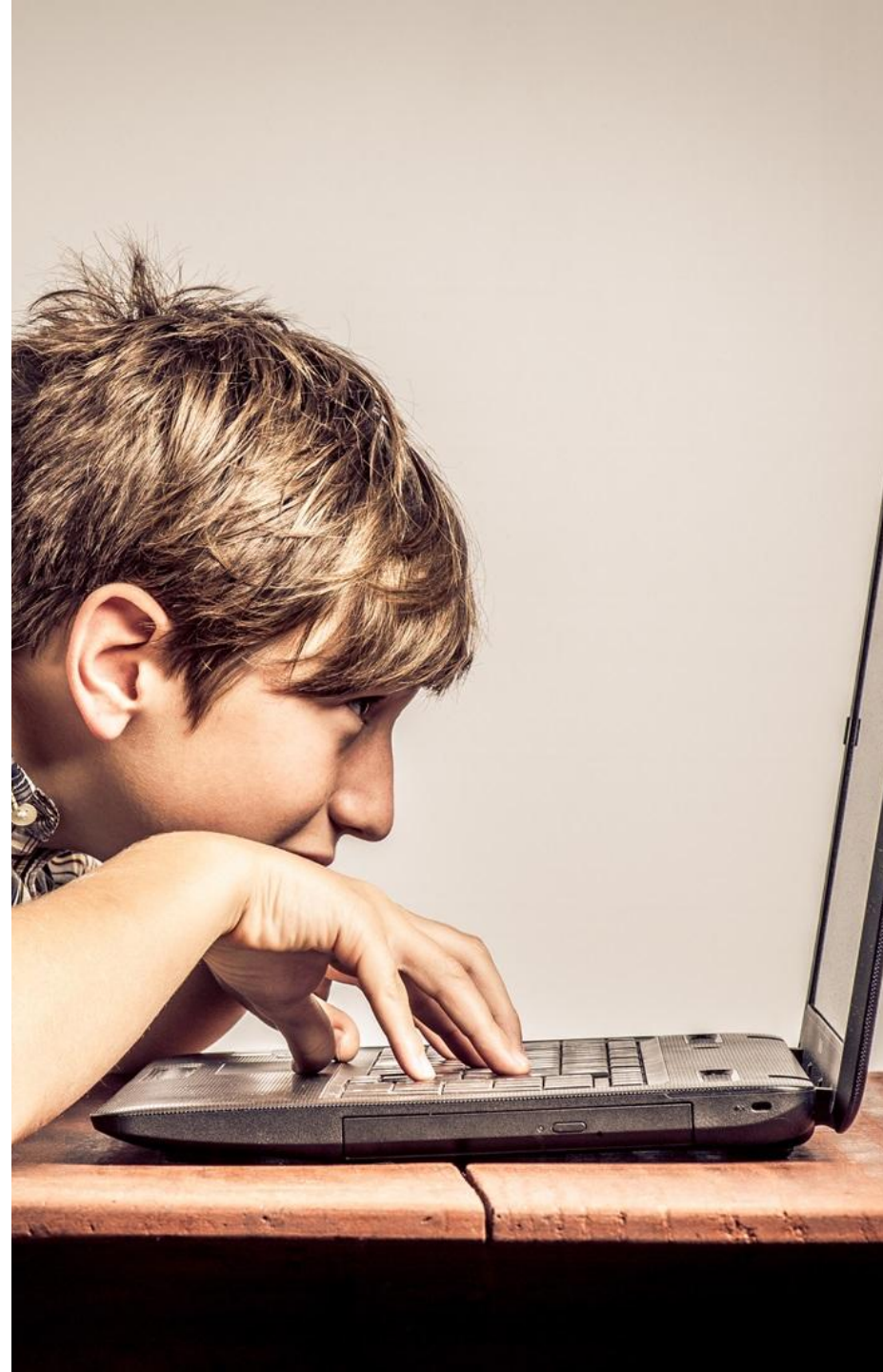
6. Наблюдается пренебрежение сном, чтобы как можно больше времени проводить за компьютером.



# Причины и симптомы компьютерной зависимости у детей и подростков

К «взрослым» причинам, перечисленным выше, добавляется недостаточное внимание родителей, педагогов, сверстников.

Ребенок, предоставленный сам себе или не получающий эмоциональной поддержки, пребывает в эмоциональном вакууме. Быстро поддается влиянию виртуального мира и иллюзии достижений. Положительные эмоции, которые сложно получить от близких появляются, когда в руках гаджет.



# Признаки компьютерной зависимости

- Компьютерная зависимость у взрослых:
  1. Раздражительность. Этот симптом возникает, когда человек прекращает сидеть за компьютером, даже недолгое пребывание в «реальном» мире может вызвать у человека сильную раздражительность.
  2. Обновление компьютера. Зависимый человек постоянно стремится улучшить свой компьютер даже тогда, когда это может привести к финансовым сложностям. Игроман систематически приобретает новые игры, компьютерные устройства (мышь, клавиатура и прочее), покупает дополнения для игр.

# Признаки компьютерной зависимости

3. Ухудшение памяти. Постоянный поток информации несколько ухудшает память человека, он начинает забывать о каких-то встречах, обещаниях, делах. Все становится неважным, когда он садится за компьютер.
4. Неконтролируемое время пребывания за компьютером. Человеку сложно оторваться от компьютера, он опаздывает на встречи. А время, проведенное за компьютером, проходит для него незаметно.



# Признаки компьютерной зависимости

5. Ограниченное число интересов. Зависимого человека интересуют только темы о компьютере, играх, Интернете. Что-то иное ему не так интересно.
6. Неправильное питание. Игроман пренебрегает приемами пищи. Он может питаться около компьютера или не есть весь день и даже не заметить этого. Чаще всего питается едой быстрого приготовления, бутербродами и т. п.
7. Пренебрежение сном. Человек тратит мало времени на сон, потому что хочет как можно больше времени проводить за компьютером. На более поздней стадии случается так, что человек вовсе не спит несколько суток

# Компьютерная зависимость у детей и подростков

У подростков и детей помимо вышеперечисленных симптомов также есть признаки, присущие исключительно этой возрастной группе:

- снижение успеваемости в школе, колледже, институте;
- прогулы занятий;
- раздражительность и агрессивное поведение в ответ на запрет пользоваться компьютером;
- необщительность и излишняя обидчивость;
- отказ от прогулки на улице, потому что он хочет посидеть подольше за компьютером.

# Как избавиться от компьютерной зависимости?

Помощь психолога – это один из лучших методов избавления от привычки играть.

Важно, чтобы человек сам желал избавиться от привычки играть. Лечение игромании против воли не принесет положительного результата.

Избавиться от компьютерной зависимости и очистить свой разум от навязчивых мыслей можно благодаря гипнозу по методу психолога Полищука Виктора Ивановича. Благодаря гипнозу, психолог определит причину привычки и поможет устранить ее. В работе с подсознанием важна работа не только психолога, но и клиента. Если вы хотите избавиться от привычки играть, то вам нужно научиться управлять своими мыслями и своим

# ИСТОЧНИКИ

- <https://www.b17.ru/article/151614/>
- <https://redhearth.ru/kompyuternaya-zavisimost/>
- <https://psihomed.com/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov/>

*Спасибо за внимание!*