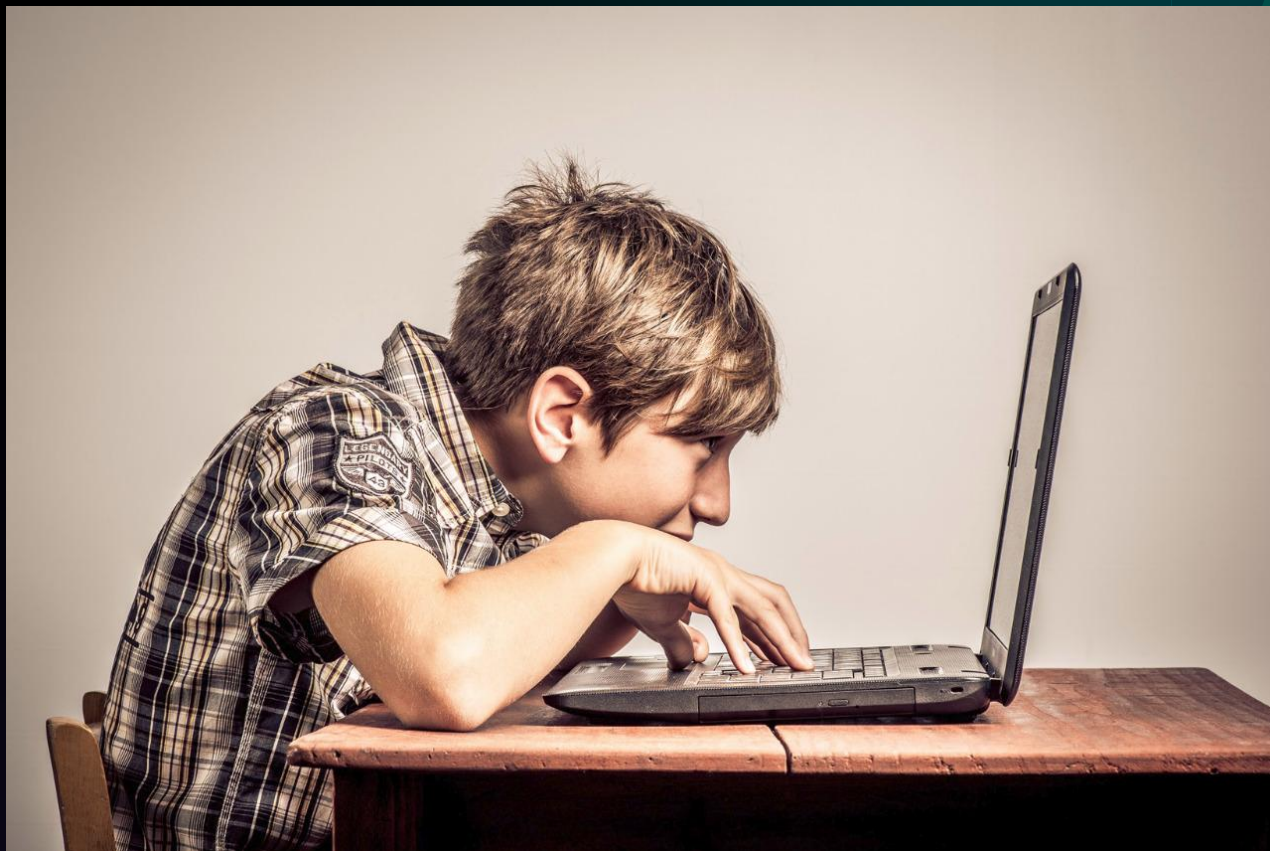


«Компьютерные игры и их влияние на организм человека. Интернет зависимость»

ВЫПОЛНИЛ УЧЕНИК 9Д КЛАССА
СУРКОВ ДМИТРИЙ



Зависимость от компьютерных игр

Игровая зависимость — предполагаемая форма **психологической** зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении **видеоиграми** и **компьютерными играми**.

Зависимость от гаджетов не несет здоровью столь явного вреда как алкоголизм или наркомания, но постепенно приводит к тяжелым последствиям: социофобии, социальной дезадаптации, паническим атакам, навязчивым мыслям.

Причины компьютерной зависимости

1. Проблемы с общением и социальной адаптацией.
2. Нехватка поддержки и одобрения.
3. Иллюзия достижения целей.
4. Недостаток эмоций.
5. Безопасность.





Игровая зависимость

Это самая распространённая зависимость среди подростков, поскольку все дети с раннего возраста любят играть в игры, а в интернете можно найти компьютерные игры на любой вкус.



Сетевая зависимость

По статистике почти каждый подросток в возрасте от 7 лет зарегистрирован в социальных сетях. Стеснительные юноши и девушки, которым трудно найти друзей в реальной жизни, находят решение своей проблемы в социальных сетях.

Типы компьютерной зависимости



Профилактика зависимости от компьютера

Однако самый лучший способ борьбы с любыми зависимостями – не доводить дело до крайности. Так и с игровыми пристрастиями. Если ребёнок активно развивается, полон творческой энергии, участвует в спортивных мероприятиях, много общается с ровесниками, чувствует поддержку со стороны близких, ему просто некогда и незачем прятаться в мире игр. Поэтому поддерживайте своих детей, разговаривайте с ними, помогайте им наполнить свою жизнь смыслом, возвращайте в них уверенность в своих силах, ведь именно родители – главные люди в жизни любого ребёнка.



Лечение игровой зависимости как правило не включает в себя принятия лекарственных препаратов, за исключением некоторых сопутствующих заболеваний (тревожные расстройства, депрессия, страхи). Родителям, в первую очередь, необходимо обратиться к детскому или семейному психологу. Специалист поможет грамотно наладить взаимоотношения внутри семьи, чтобы общение между родителями и ребёнком протекало в спокойной обстановке. Когда в семье доверительные отношения, детям не нужно «убегать» в виртуальную реальность.

Использованная литература

<https://www.b17.ru/article/151614/>

<https://findmykids.org/blog/ru/igrovaya-zavisimost-u-detej-i-podrostkov>

[https://inpramed.ru/blog/detail/lechenie-kompyuternoy-zavisimosti-/](https://inpramed.ru/blog/detail/lechenie-kompyuternoy-zavisimosti/)

Спасибо за
внимание!