**КИБЕРАДДИКЦИЯ,**

**или как распознать зависимость от компьютера и компьютерных игр**

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

*Интернет-зависимость* — психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

***Из истории***

Впервые расстройство было описано в 1995 году доктором Айвеном Голдбергом:

* использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;
* использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.

***Цифры***

* Распространенность 2%–5%
* Более подвержены ему гуманитарии и люди, не имеющие высшего образования,
* Преобладают мужчины (67%)
* Сравнительно часто лица, злоупотребляющие алкоголем, патологические игроки или любовные аддикты.

По данным, опубликованным в открытой печати, Южная Корея является одной из стран-лидеров по числу подключенных к Интернету: доступ в Интернет там имеют более 90% домохозяйств. Это обусловливает высокую долю интернет-зависимых людей: их в Южной Корее насчитывается около двух миллионов. Игровой зависимостью страдают до 40% южнокорейских школьников мужского пола.

***Кибер-психоз.***

***19.11.2010***



«Зависимость от компьютерных игр становится настоящей эпидемией века, сродни наркомании и алкоголизму. Жуткий пример: в Южной Корее 15-летний подросток задушил свою мать во время домашней ссоры из-за компьютерных игр, а затем повесился сам».

*Что вы видите? Что вы чувствуете?*

*Оцените размер проблемы …*

*… самостоятельно…*

*Во что играет Ваш ребенок?..*

*ВЫ?..*

*Ваши близкие?..*

***Вся жизнь игра?***

У профессиональных компьютерных игроков реакция как у пилотов, но физическая форма как у 60-летних курильщиков. К такому выводу пришли британские исследователи после серии тестов, призванных выяснить: можно ли считать компьютерные игры видом спорта. Вывод ученых: годы, проведенные игроками за компьютером, могут пагубно отразиться на здоровье и фактически разрушить его.

Диагностика

* вред физическому здоровью,
* вред психическому здоровью,
* нарушение социальной жизни.

***Признаки зависимости от компьютерных игр***

* Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
* Отсутствие контроля над временем, проведенным за игрой.
* Желание увеличить время пребывания в игре.
* Появление чувства раздражения, гнева либо пустоты, депрессии при отсутствии возможности поиграть.
* Возникновение проблем в общении с близкими, в школе или на работе.
* Нежелание отрываться от игры на ПК.
* Если Вы отрываете игрока от компьютера, он испытывает раздражение, вплоть до агрессии по отношению к Вам.
* Пренебрежение домашними, рабочими, социальными обязанностями в пользу ПК.
* Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.
* При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерным темам.

***Физические отклонения у больного,***

***страдающего зависимостью от компьютерных игр***

* Нарушение зрения
* Снижение иммунитета
* Головные боли
* Повышенная утомляемость
* Бессонница
* Боли в спине
* Туннельный синдром (боль в запястье)



***Вся жизнь игра?***

Пятерка самых жестоких игр, составленная по количеству упоминаний в прессе, связанных с вызванными ими трагическими последствиями и жалобами на излишнюю жестокость, за последние 15 лет:

Manhunt
Carmageddon
Dead Island
Postal 3
GTA V

***Стадии зависимости***

**1я стадия**

* чувство труднопреодолимой тяги к переходу в искусственную реальность (ИР);
* сниженная способность контролировать сам факт, начало, окончание, глубину и частоту обращения к ИР;
* повышение толерантности к эффектам, вызванным пребыванием в ИР;
* продолжающееся обращение к ИР вопреки явным признакам вредных последствий.

**2я стадия**

* Абстинентное состояние (синдром отмены) в МКБ - 10 определяется как группа признаков, возникающих при полном прекращении побегов в искусственную реальность после неоднократного, обычно длительного и/или глубокого погружения в данную реальность.
* Раздражительность
* Депрессия
* Неотступные мысли об игре

**3я стадия**

* полное психическое и физическое истощение
* Созерцательное, пассивное взаимоотношение с действительностью
* Игнорирование сути реальной жизни
* Восприятие игры не как приятную, комфортную, а как единственно возможную для выживания
* Снижение толерантности

***Почему виртуальный мир, а не реальный?***



«У таких детей - море удовольствия, им не нужны родители, им не нужны друзья - их у игроманов никогда не будет, только как и у алкоголиков – собутыльники; игроманы такие же, как они.

Геймеры уверены в том, что они всех обманули, что их жизнь - самая яркая и радостная. Почти всегда в этом играют роль родители, которые добровольно, по незнанию или по простоте, отправили своего ребенка в это самое "никуда", подсунув компьютерные игры – интеллектуальный "наркотик".



***Почему виртуальный мир, а не реальный?***

1. **Я – герой.** Любой набор качеств, в зависимости от желания. Любые возможности, которых нет в реальной жизни, превосходство над всеми. В реальной жизни может не устраивать многое: от социально-экономического положения до собственной внешности и возможностей. Для исправления положения необходимо приложить усилия и время…

2. **Не получилось – начну сначала** (без потерь и «штрафов»). Сделал неправильный шаг – никто не ругает, не оценивает. Всегда можно начать сначала и что-то изменить, ничего не потеряв, кроме времени, конечно…

В реальной жизни, если не получается, то может оказаться, что:

* уже ничего не исправить;
* есть взрослые, которые недовольны мной;
* я не успешен… и т.п.

3. **Понятна цель.** Проберись в тюрьму на Плутоне

4. **Иллюзия выбора.**



5. **Можно** без особых физических усилий **получить желаемое удовлетворение** 

6. **Нет оценки** того, что ты делаешь (повышение самооценки)



***ИЗ ИСТОРИИ***

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление интернет-зависимости и получила около 500 ответов. Большинство ответивших были признаны согласно выбранному критерию интернет-зависимыми.

Оказалось, что распространённость этого расстройства составляет от 1 до 5% пользователей Интернета.

В 1997-1998 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике.

В 1998-1999 гг. вышли первые монографии по проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд и др.).

Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, *интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира.*

Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии.

Китайские медики дали официальное определение термину «интернет-зависимость». Если вы проводите в Сети 6 часов ежедневно, а также испытываете проблемы со сном, концентрацией внимания, замечаете за собой повышенную раздражительность или постоянно хотите вернуться в режим «онлайн»  — значит вы больны и можете рассчитывать на помощь докторов.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всём мире.

Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4-6%.



***ОПРОСНИК КИМБЕРЛИ ЯНГ***

1. Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения.
2. Вы не можете контролировать использование Интернета.
3. Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения.
4. Каждый раз вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали.
5. После излишней траты денег на оплату соединения вы на следующий день начинаете все сначала.
6. Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени вы проводите в Интернете и степень вашей увлеченности им.
7. Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда вас отрывают от Интернета.
8. Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне сети.
9. Находясь вне сети, вы испытываете подавленность или беспокойство. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета.

Если вы честно ответили "да" более чем на 4 вопроса, и ваше увлечение длится более года, вам необходима психологическая помощь.

**ЛЕЧЕНИЕ**

* Психокоррекция
* Психотерапия (индивидуальная и групповая)
* Семейная терапия
* Медикаментозная терапия
* Альтернативная занятость
* Рациональная психотерапия неэффективна



Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобщение к другой конструктивной деятельности. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

***Профилактика и что делать?***

*Концепции профилактики:*

* информирование,
* альтернативная занятость,
* здоровая среда,
* навыки (общения, решения проблем),
* жизненные ценности



***ЧТО ДЕЛАТЬ?***

**Запретить** – признать, что вы больше ничего другого предложить не можете.



Шериф времени – родительский контроль

**Организовать досуг без ПК**



– даже для все отрицающего подростка провести время вместе с родителями, по меньшей мере, приятно!

**ПК – инструмент для работы**

– научите ребенка РАБОТАТЬ на ПК, попросите оказать помощь в Вашей работе (набрать текст, таблицу, сделать рисунок, разработать дизайн квартиры и т.п.)



**Отказаться от игры на ПК взрослым членам семьи**

- правило о РАБОТЕ на ПК распространяется на всех…

***РЕКОМЕНДАЦИИ***

* Не относиться к компьютеру как к вредной привычке, от которой легко избавиться. Очень часто родители рассуждают: не пьет, не курит травку, не колется – уже хорошо. А компьютер – это так, само пройдет.
* Если ребенок чрезмерно увлекается игрой на компьютере, обратить внимание на его успешность, выяснить, от чего он убегает. Т.е. исследовать причины такого поведения.
* Уделять ребенку внимание. Да, подросток, с одной стороны, стремится к независимости, но с другой – остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Он испытывает границы дозволенного, но в то же время не может жить без них.
* Пересмотрите ваше общение с подростком. Это хорошее время, чтобы изменить правила общения в семье.
* Важно выделять время на общение с ребенком, слушать не только, что он делал в течение дня, но и уметь слушать его чувства, переживания.
* АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ. Этот навык предполагает умение выслушать собеседника, задавая уточняющие вопросы: «Что тебя беспокоит больше всего?», «Чего бы тебе хотелось?», «Как мне стоит себя вести?». Вопросы позволят прояснить трудную ситуацию и определить эмоциональное состояние собеседника. Данный навык можно использовать в ситуации, когда родители спокойны, а ребенок взволнован.
* «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ». Этот навык предполагает умение выражать свое эмоциональное состояние в необидной для других форме. «Я чувствую обиду и одиночество, потому что ты меня отдаляешься».
* Очень важно понять, как сами родители справляются с конфликтными ситуациями.
* Согласно гигиеническим требованиям, 7-10-летние дети должны находиться за компьютером не больше 45 минут в день, 11-13-летние – не более двух раз в день по 45 минут, старше 13 лет – три раза в день.

***В качестве эпилога***

*… постарайтесь избежать поиска черной кошки в комнате, где ее нет…*

*В случае с ребенком это может оказаться его пропуском в зависимость…*



*Лучший способ гарантировать безопасность детей и в Интернете, и в жизни – это быть их партнерами, путеводителями и оказывать им поддержку в случае необходимости.*