

# Компьютерная зависимость у подростков. Признаки. Лечение.

**От автора:** *Почему ребенок так привязывается к компьютеру? Из-за чего одни дети нормально реагируют на новую игрушку, а другие с течением времени не могут без нее.* Подсевшие на компьютер подростки — это страшное явление, чреватое нехорошими последствиями. В первую очередь, для самих детей. Покупая своему чаду компьютер и позволяя сидеть там день и ночь, родители обрекают ребенка на психическое заболевание. Откуда взялось понятие «компьютерная зависимость»? Как распознать и предупредить болезнь? Как ее лечить? Чем опасна интернет-зависимость? На эти и другие вопросы Вы найдете ответы в данной статье.



## Признаки компьютерной зависимости

Термин «интернет-зависимость» был предложен в 1996 году доктором Айвенгом Голдбергом. Первый и важный признак начинающегося заболевания — чрезмерное увлечение Интернетом. Ребенок заходит на все сайты подряд, машинально, играет в онлайн-игры постоянно, не «вылезает» из социальных сетей.

Психологические признаки компьютерной зависимости:

- пренебрежение учебой и друзьями;
- все увеличивающееся количество времени, которое подросток проводит за компьютером;

- вне компьютера ребенок раздражен, не может найти применение своим силам и возможностям, ощущает пустоту;
- на учебе он не может собраться, запомнить информацию, «съехал».

В физическом плане компьютерная зависимость проявляется следующим образом:

- сухость и покраснение глаз;
- частые головные боли;
- бессонница;
- отсутствие аппетита;
- боль в спине.

## **Причины компьютерной зависимости**

Почему ребенок так привязывается к компьютеру? Из-за чего одни дети нормально реагируют на новую игрушку, а другие с течением времени не могут без нее.

Основные причины компьютерной зависимости:

- нехватка общения со значимыми для ребенка людьми, неприятие сверстниками;
- недостаточное внимание родителей;
- застенчивость, закомплексованность, трудность в общении, неуверенность в своих силах;
- склонность детей подросткового возраста мгновенно «впитывать» все новое и интересное;
- стремление подростка быть «как все», не отставать от сверстников ни в чем.

## **Чем опасна компьютерная зависимость?**

Привязанность к компьютеру делает его главным источником общения. На начальном этапе это может быть компенсацией дефицита общения в реальной жизни. Впоследствии подростку вообще не захочется общаться.

## **Чем еще опасна компьютерная зависимость?**

- Подросток перестает контролировать время, находясь за компьютером.
- Ребенок становится агрессивным, если ему отказать в доступе к любимой игрушке.
- Вседозволенность в компьютерных играх может убедить подростка в том, что в реальной жизни тоже можно все ради своей цели.
- Пренебрежительное отношение к еде приводит к недостатку в организме питательных веществ. И, соответственно, к нарушению нормального физического развития и появлению заболеваний.
- Нарушается зрение, появляется бессонница, усталость, снижается иммунитет.
- Появляются проблемы с осанкой, головные боли.
- Развивается эмоциональная незрелость, пренебрежительное отношение к личной гигиене, депрессия при долгом отсутствии компьютера.

Последствия проблемы — значительный урон физическому и психическому здоровью, социальная изоляция, пренебрежение учебой, депрессия. Не нужно встречаться с друзьями — можно связаться по Скайпу, нет необходимости звонить — можно отправить e-mail. Так реальное общение сходит на нет.

## Лечение компьютерной зависимости

Процесс избавления от симптомов долгий и сложный. И этим должен заниматься квалифицированный психиатр. Основной метод — психоанализ. Родителям же можно порекомендовать следующее:

- втянувшемуся подростку резко перекрывать доступ к компьютеру нельзя; делать это нужно постепенно, подготавливая ребенка вместе с психологом;
- будьте честны со своим чадом, дети чувствуют ложь;
- старайтесь больше проводить времени с подростком, но не превращайте общение в длинные беседы и нотации;
- уважайте индивидуальность ребенка;
- подыщите вместе с ним хобби, увлечения;
- развивайте личностные качества подростка, любознательность, уверенность в себе, дружелюбность, честность, ответственность за свои поступки, терпение.

Болезнь лучше предупредить, чем лечить. Будьте внимательны к ребенку, к любым изменениям в его поведении и тогда вовремя сможете заметить проблему и решить ее на начальной стадии.

Источник: <http://lecheniedepressii.ru/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov.html>

Текст данной публикации скопирован из Интернета или других открытых источников.