



# Виртуальная опасность

**Цель:** расширение и углубление знаний учащихся филиала БНТУ «БГПК» по проблемам компьютерной зависимости.

*Последовательно ознакомьтесь с материалом и ответьте на вопросы.*

**Компьютерная зависимость** - патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Компьютерная зависимость включает следующие формы:

- **зависимость от компьютерных игр** - форма зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.
- **зависимость от сети Интернет (Интернет-зависимость)**, которая проявляется в постоянном стремлении находиться в сети, проверять электронную почту, заводить виртуальные знакомства, постоянно общаться в чатах и социальных сетях; навязчивое желание подключиться к Интернету, неспособность завершить сеанс в Интернете.

**Признаками компьютерной зависимости являются:**

- чрезмерное проведение времени у компьютера и нежелание взаимодействовать с окружающими. Компьютер заменяет подростку, молодому человеку родителей, друзей и обычные развлечения;
- агрессивная реакция подростка, молодого человека на любые попытки выключить компьютер.

Основными критериями, определяющими появление компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;
- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям;
- значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;

- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения;
- подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги подростка, молодого человека;
- появление таких черт характера, как изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

**Динамика развития компьютерной зависимости** включает четыре стадии: первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости). В результате величина зависимости достигает максимума, который зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадии зависимости). Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности).

Единственный способ избавить подростка, молодого человека от компьютерной зависимости - это предложить ему нечто иное и показать, что оно намного интереснее и полезнее. Он должен сам это осознать и сделать свой выбор, а другие люди лишь будут ему в этом помогать. Существует множество форм и методов организации досуга, занятости, объединений по интересам детей и молодежи, спортивных секций, творческих студий и т. д.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность для интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для отчужденных и неуверенных в себе людей, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

**Признаками Интернет-зависимости** являются: навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации в сети.

**Основные 6 типов Интернет-зависимостей** таковы:

1. **навязчивый веб-серфинг** (информационная перегрузка) - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;
2. **пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
3. **игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми;
4. **навязчивая финансовая Интернет-зависимость** проявляется в

постоянном участии в азартных играх по сети, в совершении ненужных покупок в Интернет- магазинах или участии в интернет-аукционах;

**5. пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.**

**6. киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

**Компьютерная зависимость может повлечь за собой много негативных последствий**, в первую очередь, у молодого человека постепенно будет уменьшаться круг общения, что приведет к его изоляции в реальной жизни со всеми вытекающими последствиями. Также могут произойти необратимые изменения со здоровьем. Например, нарушения зрения, обмена веществ, проблемы опорно-двигательного аппарата, ожирение и т. д. Со временем точно нарушится и дестабилизируется психика. Подросток, молодой человек может совершать правонарушения (например, воровать), т. к. часто Интернет или компьютерные игры требуют определенной платы. Многие проблемы компьютерной зависимости из подросткового (молодежного) возраста могут перейти во взрослую жизнь. А это чревато огромными негативными последствиями.

**Чтобы не возникала компьютерная зависимость, нужно точно регулировать время нахождения у компьютера.** Радикальный способ - ограничить работу за компьютером при помощи различных компьютерных программ, которые на это и направлены.

**Какими бы ни были причины компьютерной зависимости у молодого человека, помочь справиться с ней должно его ближайшее окружение.** К этому делу нужно привлекать друзей, одноклассников и товарищей, чтобы в это время он понимал, что он не одинок, что, помимо виртуальной, у него есть еще и реальная, не менее интересная жизнь. А чтобы все получилось, нужно организовывать интересные встречи, выходы на природу, поездки и праздники. Но самым главным правилом борьбы с зависимостью является ее признание. Сам человек должен понять и признать, что у него есть зависимость и проблемы, и захотеть изменить свою жизнь.

### **Рефлексия:**

1. Почему важно говорить о проблеме компьютерной зависимости?
2. Насколько компьютерная зависимость распространена в среде подростков и молодых людей?
3. В чем вы видите опасность и негативные последствия компьютерной зависимости?

Педагог-психолог филиала Мониц Наталья Владимировна

(ВК или viber +375298383560)