**Компьютерная зависимость у подростков: срочно принимаем меры**

Наличием компьютера в любой, даже самой небогатой квартирке, сейчас никого не удивишь. Бурное развитие компьютерных технологий и интернета привело к тому, что такая удобная вещь способна заменить практически любые удовольствия и нужды человека:  хочешь, в компьютерные игры играй, скачивай и смотри любые [фильмы](https://brjunetka.ru/luchshie-podrostkovyie-filmyi-10-filmov/) и сериалы, общайся в социальных сетях, на форумах и различных чатах, слушай музыку, заказывай продукты и одежду.

Иначе говоря, эта сравнительно небольшая машина, способна заменить человеку практически целый мир, общение с людьми и любые увлечения, ведь все есть внутри компьютера.

Самое нерадостное во всей этой ситуации, что большинство людей не понимают, что помимо плюсов, повсеместная компьютеризация оказывает негативное воздействие на здоровье человека, как, на физическое, так и на психическое.

Большое количество различных игр и социальных сетей приводит к тому, что человек становится психологически зависимым от создаваемого перед ним компьютерного мира, он начинает проживать свою реальную жизнь в «ином» мире, где все подчиняется его личным законам и правилам.

В группу риска больше всего попадают дети от 11 до 18 лет, в этот период нервная система еще слишком неустойчива, нестабильна, она легко поддается влиянию.

Однако существует немало случаев компьютерной зависимости и среди взрослых людей, которые из-за игр забрасывают даже работу и свои основные обязанности.

Взрослые люди намного хуже поддаются лечению в таких случаях, а вот детей еще реально спасти и переубедить в том, что сейчас они живут неверно.

Компьютерная зависимость у подростков – это очень большая проблема современного общества, которая уже не раз приводила к трагическим финалам.

Если кому-то может показаться, что это все преувеличения, то давайте вспомним те недавние случаи, когда дети приходили в школу с пистолетами и расстреливали там своих одноклассников, или хотя бы ту китайскую девушку, которая умерла от истощения, заигравшись в одну из компьютерных игрушек. И это далеко не единственные случаи, картинка, как вы видите, вырисовывается далеко не самая благоприятная, что же будет дальше?

**Как возникает компьютерная зависимость?**

На самом деле, объяснить причину возникновения компьютерной зависимости довольно просто. Самыми опасными во всей этой среде считаются ролевые [игры](https://brjunetka.ru/samyie-luchshie-i-interesnyie-igryi-dlya-malenkih-detey/), где ребенок или подросток переносится в виртуальную реальность, в которой он играет свою роль,  имеет определенные навыки, уровень силы и мастерства, а сама игра наполнена серьезным сюжетом, реальными врагами и угрозами.

Игрушки типа головоломки, на быстроту реакции, аркады не вызывают такой реакции, они, в принципе, не опасны для человеческой психики. А вот игра, в которой игрок видит компьютерный мир глазами своего персонажа, способствует утрачиванию связи между виртуальностью и реальностью, пройти ее становится чуть ли не смыслом жизни.

Но почему все-таки так происходит? Почему ребенок так сильно «подсаживается» на такой вид развлечения? Мнение психологов на этот счет практически у всех одинаковое, они считают, что человек привыкает к ощущению счастья.

Дело все в том, что ребенок в процессе игры испытывает лишь сильные и положительные эмоции – радость побед, адреналин, которые ведут за собой выброс реального гормона удовольствия.

Он и вызывает очень схожие процессы, которые протекают в голове обычного наркомана. Кстати, компьютерной зависимости  в большей степени подвержены именно мальчишки, у которых больше, чем у девочек, развито чувство лидерства, соперничества и азарта.

**Как у ребенка проявляется игровая зависимость?**

Если говорить научным языком, то игровую зависимость называют кибераддикцией. Чаще всего ею страдают те дети, которые испытывают недостаток внимания со стороны родителей, а также недостаток общения со своими сверстниками.

С каждым днем, все больше пребывая в мире компьютерной игры, ребенок забывает о том, как можно общаться в реальном мире, им удобнее находится в игре, ведь там они могут быть самые сильные, властные и неуправляемые, то, чего не найдешь среди сверстников. Если такой процесс прогрессирует, неустойчивая психика ребенка испытывает проблемы с самоидентификацией, после которой начинается раздвоение личности, человек начинает путать реальный и виртуальный мир.

Еще одним симптомом игровой зависимости являются нервные срывы, злость и агрессия со стороны ребенка, когда его пытаются отвлечь от игры, ему ничего не интересно и не хочется, а вернувшись к компьютеру, можно наблюдать подъем настроения и состояния духа.

Помимо психологических проблем могут возникнуть и физические: искривления позвоночника, проблемы со зрением, частые головные боли и боли в спине. Зависимый человек старается уделить все свое имеющееся время игре, он начинает пренебрегать гигиеной, забрасывает домашние дела и обязанности, начинает плохо учиться, пропускает тренировки и кружки, а также старается компенсировать недостаток игры за счет собственного сна.

Все это ведет к тому, что ребенок становится совсем отчужденным от реального мира, он совсем утрачивает способность общаться с другими людьми.

**Как избавиться от компьютерной зависимости?**

Самое интересное, но в данной ситуации лучший помощник – это разговоры. Конечно, не обойтись без введения ограничений, разработки нового дневного рациона, однако все это можно делать, постоянно общаясь с ребенком, объясняя, почему теперь все будет иначе.

Конечно, если вашему ребенку всего 10-12 лет, то ему еще можно попытаться что-то запретить, а вот, если мы имеем дело с подростком, то запреты здесь уже вряд ли подействуют.

Как мы уже говорили, в основном погружение детей в виртуальную реальность происходит из-за недостатка внимания со стороны родителей, они могут быть постоянно заняты на работе или решением своих жизненных забот, однако ни одно оправдание со стороны взрослого не сможет помочь в лечении компьютерной зависимости.

Удивительно, но большинство детей старшего возраста осознают о своей проблеме, иногда даже пытаются с ней бороться, но в одиночку у них ничего не выйдет.

Попробуйте занять свое чадо, организовывайте семейные обеды-ужины, вылазки на природу и на море, займитесь спортивным воспитанием своего ребенка, ведь при занятиях спортом выделяются все те же гормоны радости, что и при игре в компьютерные игры.

Введите ограничение на компьютерные игры, например, не больше одного часа в день, причем основное занятие за ним – это подготовка домашних заданий и рефератов.

Подавайте собственный пример, не сидите за компьютером больше положенного, лучше уделите время своей семье.