

Компьютерная зависимость

СТЕПЕНИ ЗАВИСИМОСТИ

1-я степень — *увлеченность на стадии освоения*. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую степень.

2-я степень — *состояние возможной зависимости*. Данному состоянию свойственны сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более трех часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения — компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.

3-я степень — *выраженная зависимость*. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно — снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером — полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание за компьютером у консультируемых данной степени зависимости достигает до 16-18 часов в сутки.

4-я степень — *клиническая зависимость*. На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра, психолог выполняет функцию диспетчера. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потухший и пустой, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении, как при шизофрении.

В какой-то период болезни дети могут жаловаться родителям на тошноту во время игры, сильнейшую усталость, даже на отвращение к игре, но бросить это занятие не способны. Временное прерывание игры приводит к тягостному состоянию и не дает отдыха. Дети не отдыхают и во время сна, так как сон уже не является оздоравливающим, он сопровождается снами-играми.

РЕАКЦИИ НА ПРОСЬБУ О ПОМОЩИ

Родители не всегда формулируют запрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности, нарушение временного режима пребывания за компьютером. Родителям не хватает осведомленности в вопросах психогигиены, поэтому мной разработаны циклы лекториев и практикумов для родителей по данному вопросу, выпущено *пособие для мудрых родителей* — «Как помочь ребенку не попасть в компьютерную зависимость».

Родители получают информацию о простейшем тесте на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени «застревания» ребенка в компьютере необходимо пройти уровни обращения:

1-й уровень — просьба формулируется просто, например: «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

Способы реагирования:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере — такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается — такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой. На начальном этапе 2-й степени зависимости также может наблюдаться подобная реакция.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает — такое поведение свойственно зависимости 2-3-й степени.

2-й уровень - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, передвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.