**Компьютерная зависимость – миф или реальность?**

В настоящее время всё более актуальной становится проблема компьютерной зависимости. Так что же это такое? По определению **«компьютерная зависимость»** – это увлечение, связанные с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Основным показателем наличия зависимости является концентрирование собственной жизни, интересов человека вокруг компьютера.

А Вам интересно знать, есть ли у Вас компьютерная зависимость? Тогда для начала Вам стоит пройти этот тест:

**Идентификация компьютерной игровой зависимости***Верны ли эти для Вас эти утверждения?*

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?
3. Вам приходилось просить учителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.
4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удается сразу же прекратить игру.
5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.
6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.
7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.
8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.
9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.
10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.Trek Voyager и т.п.)
11. Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры.
12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.
13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.
14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться.

**ЕСЛИ:**

1). *Утвердительный ответ на 3 и более вопроса* - указывает, что эта проблема для Вас актуальна.

2) *Если Вами даны 3 и более утвердительных ответа на группу вопросы 9-14:* положение уже довольно серьёзное.

**То эта статья для вас!**

\* \* \*

Современный подросток много времени проводит в Интернете, бессмысленно бродя по всевозможным сайтам, кто-то сидит в чатах, в поиске друзей по несчастью, кто-то тратит своё свободное время на компьютерные игры. Стоит ли бить тревогу, если ребёнок засиделся у компьютера дольше обычного, или же это следствие возраста и стремления всё узнать и попробовать?!

Когда говорят о компьютерной зависимости, прежде всего, подразумевают её наличие именно у детей, которые наиболее чувствительны к этой современной игрушке. И это неудивительно, подростковый возраст характеризуется резкими изменениями во всех сферах жизни. Эти трансформации происходят: во внутрисемейных отношениях, общении с друзьями, в школьной жизни. Подросток становится уязвимым и легкоранимым. Его перестаёт удовлетворять та ситуация, которая имеется на данный момент. Одновременно с этим расширяется круг интересов и желаний, которые в силу своего возраста и ограниченных возможностей трудно реализовать на практике. Например, возможность формировать вокруг себя желаемый мир со всеми своими законами и порядками. Кто-то из подростков справляется с этим желанием внутри узкого круга друзей, близких ему по духу, кто-то идёт дальше, приписывая себя к членам какой-либо из молодёжных субкультур, а кто-то замыкается в себе, погружаясь в компьютерный мир, где он является хозяином положения.

***Чаще всего молодых людей привлекает в компьютере***:

- наличие индивидуального пространства, собственного мира, в который имеет доступ лишь один человек – он сам;

- возможность самостоятельно принимать решения, действовать по собственному усмотрению, понимая, что эти действия не могут нести за собой тяжких последствий;

- вследствие этого, отсутствие ответственности, которое так настойчиво требует старшее поколение в лице родителей и педагогов;

- уход от реальности, абстрагирование от окружающего мира;

- реализация своих стремлений и фантазий, а также возможность исправить свою ошибку;

- шанс придумать себе новый образ, который никто не осудит и не проверит его на правдоподобность.

К этому же относятся разнообразные сетевые игры, где ребёнок имеет возможность придумать себе персонаж и развить его способности. А это – именно то, что так трудно сделать в современной реальной жизни.

Иная форма зависимости – общение в чатах на форумах и т.д. Молодые люди ищут себе друзей по интересам, либо со сходными жизненными проблемами. В самых сложных случаях это может привести к полной замене реальных близких и друзей виртуальными. Проведение времени за компьютером может быть полезным досугом, если не переходит все границы действительности.

Современная ситуация такова, что большая часть информации проходит через Интернет, так что современному школьнику без компьютера никуда. Мелкими шагами, подобно сначала телевизорам, а затем и сотовым телефонам, он влился в каждую семью, став полноправным её членом. Из предмета роскоши компьютер превратился в предмет первостепенной важности. Но такой ли он безопасный, как кажется на вид?

Первый шаг избавления от компьютерной зависимости – это **ОСОЗНАНИЕ проблемы.** Итак, основными ***симптомами*** «механического бедствия» являются:

1. Изменение в режиме сна и бодрствования. Так как компьютер требует много времени, а его после школы катастрофически не хватает, поэтому единственная возможность – засиживаться допоздна, а утром «клевать носом».
2. Употребление стимулирующих средств, чтобы оставаться в тонусе – кофе, энергетики.
3. Постоянное ожидание снова приблизиться к «механическому другу», придумывая для себя новые дела в компьютерном пространстве.
4. Нежелание отвлечься от работы на компьютере, неспособность произвольно выключить его и заняться другими делами, раздражение при отвлечении.
5. Игнорирование или забывание повседневных дел и обязанностей.
6. Ощущение положительных эмоций во время работы за компьютером.
7. Частое и постоянное обсуждение компьютерных игр, программ и т.д. в реальной жизни, даже с людьми, не интересующимися этой темой.
8. Изменение характера, безучастность по отношению к близким людям.

Симптомы можно перечислять и дальше, однако не стоит забывать, что истинная причина зависимости кроется отнюдь не в самом компьютере. Такой пылкий интерес к технике говорит о гораздо более серьёзных проблемах в личной жизни человека – проблемы в общении с реальными людьми, неудовлетворённые стремления и желания, неспособность самостоятельно и осознанно справится со стрессовыми ситуациями и т.д.

**Чем грозит такая зависимость?**

Во-первых, перенос интереса с реальной жизни на компьютерную приостанавливает интеллектуальное развитие, сужая его до определённой области, в которой молодой человек может разбираться гораздо лучше своих менее компьютеризированных сверстников.

Во-вторых, потеря смысла жизни, который в данном возрасте ещё не сумел окончательно сформироваться и окрепнуть. Человек перестаёт принадлежать себе полностью, отождествляя себя с механическими частями компьютера.

Таким образом, можно сделать вывод, что не стоит выбрасывать компьютер из дома, опасаясь возникновения зависимости. Необходимо помнить, что всё хорошо в меру.

Компьютер – действительно источник, как полезной информации, так и способ проведения свободного времени. Однако необходимо понять, что это – всего лишь бездушная машина, которая не даст человеческого тепла и любви, не протянет руку, он не может стать заменой дружеским, романтическим и семейным отношениям, да и личные проблемы сам по себе он вряд ли решит. Прежде, чем углубиться в бескрайние Интернет-просторы, необходимо оглядеться и посмотреть вокруг себя, а вдруг найдётся тот человек, который окажется более приятным собеседником, чем мерцающий монитор.

Материал подготовила Стахеева Н.Г.