

Компьютерная зависимость у подростков

Не секрет, что многие подростки являются большими поклонниками видеоигр и интернета. Но для некоторых молодых людей то, что начиналось с интереса к технологиям, средствам развлечения или способам поддержания связи с друзьями, может перерасти в серьёзное расстройство поведения — компьютерную зависимость.

Содержание:

- [Что такое компьютерная зависимость?](#)
- [Типы компьютерной зависимости](#)
- [Причины появления зависимости у подростков](#)
- [Как определить, что у вашего ребёнка проблема?](#)
- [Советы психологов](#)

Что такое компьютерная зависимость?



Подростки, выросшие в век технологий, сталкиваются с новыми проблемами, которые были чужды предыдущему поколению. Интернет породил инновационные средства социализации. Некоторые из них до сих пор остаются неизвестными с точки зрения потенциала для добра и зла. Для детей и подростков с проблемами в других сферах жизни, интернет и компьютер зачастую сопряжены с риском зависимости.

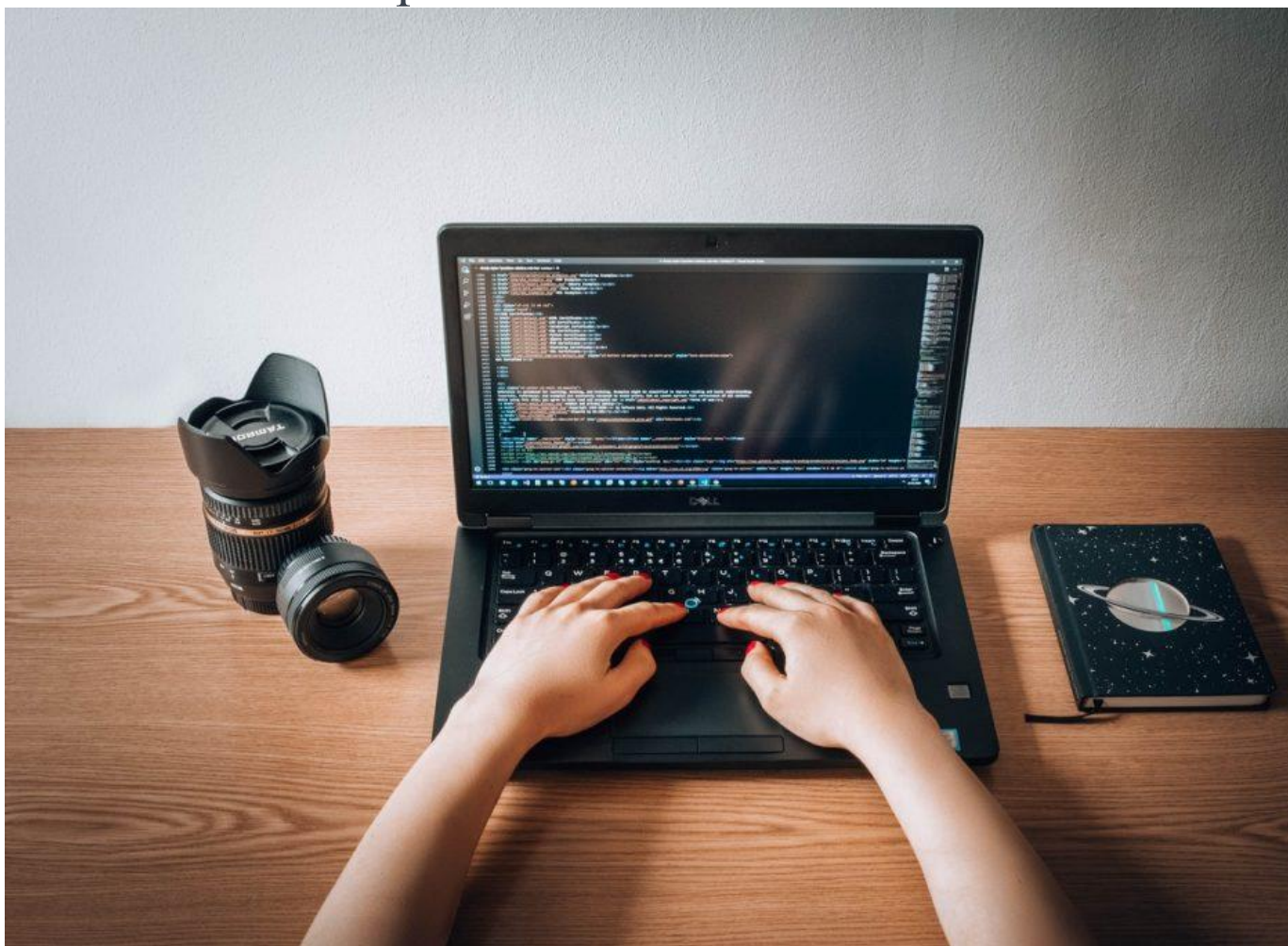
Компьютерная зависимость у подростков — это не просто сильное желание быть онлайн. Как и в случае с другими расстройствами поведения, такими как патологическая склонность к азартным играм, подростковая компьютерная зависимость характеризуется постепенной потерей контроля над способностью регулировать или ограничивать время проведенное в интернете, а также способностью справляться со своими эмоциями, зачастую из-за смытой границы между реальной и виртуальной жизнью.

Хотя некоторые люди по-прежнему считают это проблемой воспитания детей, многие эксперты определяют подростковую компьютерную зависимость как реальную проблему, которая заслуживает дальнейшего изучения. Фактически,

эта зависимость серьёзно рассматривалась для включения в пятое издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5).

В частности, рабочая группа по расстройствам, связанным с психоактивными веществами (наркорасстройствам) [рекомендовала включить компьютерную зависимость в приложение к DSM-5 и призвала провести дополнительные исследования.](#)

Типы компьютерной зависимости



Зависимость в любой форме приобретает определённые отличительные признаки, которые имеют тенденцию становиться более очевидными со временем. Большинство подростков могут найти естественный баланс между компьютером, учёбой и друзьями, но другие проводят слишком много времени за компьютером.

По сути, у подростка, который проводит всё больше времени за компьютером, развивается компульсивное расстройство поведения, которое заставляет его

или её жаждать одного и того же. Подобно любому другому виду зависимости, физические признаки, такие как постоянная усталость или утомление, становятся очевидными. Даже не подозревая об этом, подростки начинают пренебрегать другими важными сферами жизни, которые когда-то были для них важны.

Наиболее распространёнными видами компьютерной зависимости среди подростков являются:

Игровая зависимость

Это самая распространённая зависимость среди подростков, поскольку все дети с раннего возраста любят играть в игры, а в интернете можно найти компьютерные игры на любой вкус. Она указывает на то, что подросток тратит всё свободное время на компьютерные игры. Реалистичная и насыщенная графика создаёт виртуальную реальность, в которую дети погружаются «с ног до головы».

Разработчики компьютерных игр стараются создать популярную и интересную игру, которая вызовет интерес у большинства подростков. Такие игры как World of Warcraft и Everquest повышают вероятность зависимости: ежедневные задания и награды побуждают заходить в игру каждый день.

Сетевая зависимость



По статистике на 2020 год почти каждый подросток в возрасте от 7 лет зарегистрирован в социальных сетях. Стеснительные юноши и девушки, которым трудно найти друзей в реальной жизни, находят решение своей проблемы в социальных сетях. В виртуальной реальности, сидя перед компьютером, легче завести разговор и рассказать о себе. Но, по факту, общение в социальных сетях может усугубить ситуацию: с каждым днём завести знакомство в реальности будет становиться сложнее, а общение в сети будет приносить всё больше удовольствия.

Сетевой сёрфинг

Зависимость у детей, которая проявляется в виде бесцельного «брожения» по разным сайтам из-за скуки и не знания, как провести своё свободное время.

Другая распространённая форма зависимости, которая по масштабам не уступает компьютерной – зависимость от гаджетов. Проконтролируйте, сколько времени ваш ребёнок проводит в телефоне и какие приложения использует. Поставьте лимиты и блокируйте нежелательный контент. Всё это

возможно с приложением «Где мои дети», которое можно скачать в [GooglePlay](#) или [AppStore](#).

Причины появления зависимости у подростков



Социальные проблемы и бушующие гормоны могут сделать подростковые годы особенно трудными для некоторых молодых людей. Подростки, которые безуспешно пытаются завести знакомства и вписаться в круг новых друзей находятся в группе риска. [Согласно сайту врачей Вашингтонского университета](#), некоторые подростки могут чувствовать себя более комфортно, общаясь со сверстниками в онлайн, что ещё больше раздувает пламя компьютерной зависимости.

Есть множество причин появления компьютерной зависимости у подростков:

- скука,
- любознательность,
- влияние окружающих и друзей,

- интерес вызванный рекламой,
- нехватка внимания и живого общения,
- проблемы в семье,
- стресс,
- одиночество,
- неодинаковое отношение к детям,
- страхи социального характера,
- неуверенность в себе,
- наличие комплексов.

Наиболее уязвимыми становятся [подростки от 7 до 14 лет](#), которые:

- не могут вписаться в социальную среду, подвергаются насмешкам со стороны сверстников и не имеют друзей,
- получают мало внимания от родителей, которые часто заняты на работе или другими детьми,
- не знают, чем занять свободное время, не имеют хобби, не посещают кружки и уделяют мало времени учёбе.

Как определить, что у вашего ребёнка проблема?



Основные компоненты подростковой компьютерной зависимости схожи с компонентами любой другой зависимости. Если вы заметили у своего ребёнка хотя бы несколько из ниже перечисленных признаков, то это тревожный звоночек.

Основные признаки компьютерной зависимости

1. Большинство свободного времени ребёнок проводит перед компьютером или в видеоиграх.
2. Ребёнок часто засыпает в школе, отстаёт от сверстников, пропускает задание и получает плохие оценки.
3. [Ребёнок врёт](#) об использовании компьютера и времени проведённого в интернете, а также прячет устройство при виде взрослых.
4. При выборе провести время у компьютера или увидеть друзей, ребёнок отказывается от любимых занятий и общения с друзьями в пользу виртуальной реальности.

5. У ребёнка ухудшается настроение, он становится раздражительным, когда не играет в видеоигры или не имеет доступа к компьютеру.
6. При попытке отвлечь или отобрать компьютер, у ребёнка может возникнуть агрессия, тревога и депрессия.
7. В речи ребёнка появляются незнакомые термины, которые связаны с компьютерной игрой.

Физические симптомы

1. Бессонница и повышенная утомляемость.
2. Резкие перепады настроения.
3. Снижение иммунитета.
4. Плохое питание (отказ от еды, чтобы оставаться в сети) и плохой аппетит.
5. Пренебрежение личной гигиеной (опять же, чтобы сосредоточиться на онлайн деятельности).
6. Головные боли, боли в спине и шее.
7. Сухие глаза и проблемы со зрением.
8. Синдром запястного канала (боли в запястье, которые связаны с повторяющимися движениями, такими как чрезмерное использование клавиатуры) .

Возможность определить, нуждается ли ваш подросток в лечении компьютерной зависимости, является первым шагом к получению необходимой ему или ей помощи. В то время как лечение может показаться крайностью, последствия зависимости могут усиливаться со временем, если их не лечить.

Узнайте, сколько времени проводит подросток в своём телефоне – скачайте приложение [Kids360](#). Сервис поможет заблокировать или ограничить нежелательный цифровой контент и игры. Вытащите ребёнка из телефона!

Стадии и последствия зависимости



Возникновение и развитие компьютерной зависимости у подростков можно разделить на три этапа:

Стадия лёгкой увлеченности

Это начальная стадия, когда у подростка присутствует легкий интерес к играм и интернету. В основном она начинается после того, как ребёнок в первый раз пробует поиграть в компьютерную игру. Ему начинают нравиться компьютерная графика, яркие цвета, сопровождающие звуки, которые имитируют реальную жизнь или популярные фантастические сюжеты. При отсутствии доступа к компьютеру у ребёнка не возникает выраженных негативных эмоций.

Стадия увлеченности

Подросток переходит в эту стадию, когда его увлеченность компьютером постепенно нарастает, и он хочет проводить больше времени в интернете. Можно заметить значительное увеличение времяпровождения в сети (более 3 часов в день).

У подростка снижается уровень мотивации к учёбе, падает успеваемость и повышается эмоциональный тонус во время игры. При отсутствии постоянного доступа к компьютеру, у ребёнка возникают выраженные негативные эмоциональные реакции, которые обычно длятся недолго. В этой стадии ему можно помочь самостоятельно, без помощи психологов или психотерапевтов.

Стадия зависимости



В этой стадии подросток полностью привязан к компьютеру и не контролирует время, проведённое за ним. Желание использовать компьютер становится настолько сильным, что ребёнок перестаёт замечать окружающих людей, включая членов семьи. Появляются более заметные проблемы с

учёбой, нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиены и бессонницей. При отсутствии постоянного доступа к компьютеру, ребёнок начинает сильно нервничать, проявляется агрессия, тревога и депрессия.

Если вовремя не заметить изменения в поведении вашего ребёнка, то длительное времяпровождение перед компьютером может привести его к компьютерной зависимости.

В свою очередь, из-за интернет-зависимости будут появляться различные физические и психологические проблемы, требующие вмешательства специалистов. Подросток с компьютерной зависимостью утрачивает навык живого общения, тем самым усложняя свою жизнь в социуме и становясь в некотором роде более уязвимым для окружающих.