**Компьютерная зависимость.**

 Термин ***«компьютерная зависимость»*** определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Классифицируется эта зависимость как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Она проявляется в форме болезненной зависимости от видеоигр, чрезмерной увлеченности поиском информации или в поглощенности общением с друзьями по сети.
 **Причины возникновения «компьютерной зависимости»**
 1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. По указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

4. Если ребёнок имеет серьезное заболевание, обучается на дому, и круг его общения очень ограничен, то компьютер для него может стать единственным средством общения, получения информации, единственным развлечением и занятием. Разумеется, нет ничего плохого в том, что компьютер позволяет таким детям «открывать мир», находить друзей – это абсолютное благо. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации, не пользы.
**Признаки развития «компьютерной зависимости» у подростка:**
 • большую часть свободного времени проводит за компьютером;
 • он раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;

• у него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;

• не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;

• расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;

• забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

• пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

• ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;

• пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, снизилась успеваемость, потерял интерес к школьным предметам;

• во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;

• становится более агрессивным;

• трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;

• конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером;

• обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

 «Компьютерная зависимость» не столь разрушительна, как другие виды зависимости (наркомания, алкоголизм и т.д.), однако и она **может приводить к разрушительным последствиям. Некоторые из них:**
 1.Ухудшение здоровья. Прежде всего, нарушения осанки и зрения. Перегрузки испытывают позвоночник, некоторые группы мышц спины, мышц руки. Часто возникают боль и онемение пальцев правой руки. Появилось даже название симптома - "рука, держащая мышь". Даже не очень продолжительное время (не более 1 – 2 часов), проведенное за компьютером, вызывает у 70% подростков общее и зрительное утомление. Эти последствия могут оказаться «долгоиграющим» и проявляется в более зрелом возрасте. Например, в неспособности иметь детей.

 2. Повышение агрессии. Увлечение агрессивными компьютерными играми («стрелялки-убивалки» или «войнушки») постепенно притупляет у подростка такие чувства, как альтруизм, способность к состраданию, желание понять другого человека и т.д.

 3. Утрата чувства реальности. Отождествляя себя с героем игры, ребенок получает возможность своеобразной самореализации в виртуальном пространстве. Игра позволяет принять на себя роль другого и стать тем, кем в реальной жизни стать нельзя. При этом подростки автоматически проецируют на себя все завидные сверхкачества, присущие игровому персонажу – смелость, ловкость, силу, необычные способности. Позитивные эмоции игроков связаны с азартом, радостью, и чувством превосходства над соперником. Игра дает чувство уверенности в себе и повышает самооценку. Возвращение же в реальность мгновенно лишает всех волшебных качеств. В результате несоответствия завышенных ожиданий ребенка его реальным возможностям в душе возникает внутренний дискомфорт, и как следствие – ещё большая невротизация, которая и делает его более беспомощными перед насущными проблемами.

 4. У подростков, «живущих» в Сети, как правило, появляются проблемы с общением. Ведь навыки, приобретенные в виртуальном мире, в обычной жизни не годятся. Нередко бывает, что в интернете собеседник пытается предстать в лучшем свете. Но после встречи «в реале» с интересом общавшиеся «друзья» в сети могут разочароваться друг в друге.

 Сегодня отказаться от компьютера стало уже невозможно, да и не нужно. Лучше позаботиться о том, чтобы он стал другом и помощником, а не причиной проблем со здоровьем.

 При работе на компьютере обязательно должны соблюдаться санитарные нормы. Согласно рекомендациям младшие школьники не должны проводить за компьютером более 45 мин. в день; 12−13 летние — два раза по 45 мин., старшие дети — три раза по 45 с перерывами по10-15 минут.
 Задать интересующий вопрос и получить консультацию психолога по данной теме можно, позвонив по «Телефону доверия для детей и подростков» – 43-22-20, или обратиться за помощью к врачу-психоневрологу, психотерапевту или психологу в детской поликлинике или психоневрологическом диспансере.