**Чтобы гаджет не стал врагом**

Компьютер и гаджеты по праву можно назвать великим достижением прогресса. Однако, к сожалению, он может стать причиной развития зависимости. Чаще всего «жертвами» становятся именно дети и подростки, психика которых еще не окрепла.

Экраны обеспечивают непрерывный поток стимуляции, который людям, особенно молодым, бывает сложно игнорировать. Каждый пост, награда в игре или развлекательный контент наполняет мозг человека сильной — но мимолетной — дозой дофамина (гормон, отвечающий за закрепление привычек). Почти сразу мозг жаждет новой дозы «наркотика», оставляя пользователя с ослабленным контролем импульсов и тоской по очередной награде, лайку или уведомлению.

В то время как мозг взрослых более развит и способен контролировать импульсы, мозг детей подвержен значительным изменениям в структуре и связях, которые могут затормозить нормальное развитие мозга, привести к зависимости от экрана и способствовать множеству других последствий.

Дети, которые проводят за играми много времени, подвергаются более высокому риску возникновения тревожности, депрессии, чувства вины, одиночества и других [негативных последствий для психического здоровья](https://translate.google.com/website?sl=en&tl=ru&hl=ru&client=rq&u=http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/134/3/e716.full.pdf). Зависимые от экранов дети могут страдать от бессонницы, болей в спине, колебаний веса, проблем со зрением, головных болей. В конечном итоге долгосрочные последствия экранной зависимости могут быть такими же серьезными, как и повреждение мозга.

Исследования [показали](https://translate.google.com/website?sl=en&tl=ru&hl=ru&client=rq&u=https://nhahealth.com/screen-dependency-disorder-the-effects-of-screen-time-addiction/), что мозг детей, зависимых от экранов, усыхает. Снижаются организационные способности, способность к планированию, развитию и проявлению эмпатии.

**Зависимость может быть двух видов:**

1. **Игровая зависимость** – зависимость от компьютерных игр.

2. **Сетевая зависимость -** это зависимость от Интернета, которая может проявляться в разных формах, но в глобальном смысле суть одна – человек не мыслит своей жизни без выхода в Сеть. Просиживание времени в соцсетях, чатах, за прослушиванием музыки – это варианты сетевой зависимости. Даже безобидный интернет-сёрфинг – это вид сетевой зависимости, ведь человек тратит уйму времени на просмотр и чтение совершенно ненужной информации, переходя со ссылки на ссылку.

**Когда нужно бить тревогу: 10 признаков компьютерной зависимости**

1. Не можете использовать компьютер в рамках установленных границ.

2. Не можете планировать своё время и пропускаете домашнюю работу, другие дела, засиживаясь за компьютером.

3. Побыть за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями.

4. Даже естественные нужды не могут заставить отвлечься от сети, не расстаётесь с телефоном/планшетом ни за едой, ни в ванне.

5. Постоянно находитесь в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть.

6. Общаетесь преимущественно в сети, постоянно заводите там новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире. Даже с реальными знакомыми (одноклассниками, друзьями) предпочитаете общаться в интернете.

7. Пренебрегаете учёбой: не выполняете домашние задания, снижается успеваемость.

8. Лишение компьютера вызывает «ломку»:  становитесь агрессивным, раздражительным.

9. В отсутствие компьютера не знаете, чем себя занять.

10. Не посвящаете родителей в то, чем занимаетесь в сети. Любые расспросы вызывают у вас негативную реакцию.

**Как же избавится от экранной зависимости?**

- наладить режим дня. Необходимо установить конкретные ограничения когда и сколько проводить времени в компьютере, оставляя время для прогулок, домашних заданий и живого общения с друзьями. Исключить компьютер перед сном, не пользоваться во время принятия пищи;

- найти хобби, занятия по интересам и склонностям, посещать спортивные секции, объединения;

- развивать навыки общения со сверстниками: организовать прогулки, пригласить друзей в гости, устроить тематический праздник, поход или поездку по интересным местам. В непривычных условиях можно увидеть друг в друге новые интересные черты;

- сделать время контакта с компьютером и гаджетами полезным: учиться снимать и монтировать свое видео, делать классные презентации, кто любит играть – найти образовательный контент о том, как вообще делаются игры и др.

Компьютерную зависимость можно побороть различными методами. Но лучше всего не допускать появления проблемы.

17.12.2024

*Деревянко Татьяна Николаевна,*

*психолог ЦДП «Откровение»*