**Киберзависимость: признаки, последствия, борьба**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла зависимость от видеоигр в новую Международную классификацию болезней. Симптомами игромании были названы утрата контроля за временем, проведенным в игре, выделение ей наивысшего приоритета среди всех повседневных дел, а также отказ прекратить играть, несмотря на появление очевидных негативных последствий.

Игромания – это всего лишь частный вид киберзависимости, которой, согласно статистическим данным, страдает приблизительно 5% людей во всем мире, среди них — дети и подростки.  В этой статье мы разберемся, что такое киберзавивисимость, как она проявляется и какие шаги следует предпринимать для борьбы с этим недугом.

**Термин «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к разного рода техническим гаджетам и проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения.**

*Интересы «компьютерных фанатов»* обычно сводятся лишь к удовлетворению:

* желания играть — в одиночные и многопользовательские онлайн-игры, в том числе азартные;
* неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
* навязчивого веб-серфинга – бесконечного поиска новой информации не ради самой информации, а для того, чтобы «убить» время.

*С помощью небольшого теста, можно выяснить, подвержен ли пользователь экранной зависимости:*

* есть ли у него желание как можно быстрее войти в интернет или компьютерную игру?
* хочется ли ему подольше поиграть или побродить в интернете?
* бывали ли у него нервные срывы, когда он решился отказаться от компьютера ради выполнения домашних заданий, но не устоял?
* способен ли он нагрубить человеку, который хочет оторвать его от компьютера?
* случалось ли ему врать другим людям, чтобы скрыть настоящее время пребывания в интернете?

Если положительных ответов больше, то вероятность зависимости очень высокая. У настоящего компьютерного фаната пребывание в виртуальной реальности является целью, смыслом и способом существования, а реальная жизнь отходит на второй план и становится безрадостной и даже тягостной.

**Какие категории людей подвержены этой напасти больше?**

*Наиболее часто подвержены этой зависимости дети в возрасте от 6 до 16 лет.* И происходит это, во-первых, потому что детская психика еще не сформирована в полном объеме. Во-вторых, существует и наследственная предрасположенность, о которой мы даже не догадываемся. Ну и, в-третьих, большую роль играет, конечно, отсутствие культуры пользования интернетом, которая должна быть воспитана взрослыми.

Согласно совместному исследованию факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет на основе методологии проекта EU Kids Online II, проведенному в 2013 году, в*среднем каждый шестой из опрошенных школьников, «часто» или «довольно часто» отмечает у себя признаки интернет-зависимости.* Больше половины детей (54%) время от времени «блуждают» по интернету без особой цели и почти каждый четвертый делает это постоянно. Исследование также показало, что:

* 43% школьников время от времени пытаются безуспешно отрегулировать свое пребывание в интернете – в первую очередь, уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему
* 52% респондентов в той или иной степени переживают отсутствие интернета (симптомы отмены)
* каждый десятый опрошенный школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за интернета», а каждый шестой – время от времени «забывает о еде и питье». Получается, что потребность в веб-серфинге у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями
* практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению: каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда так или иначе пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети.

**Признаки компьютерной зависимости**

Итак, признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенные среди них:

* снижение интереса к социальной жизни
* абсолютное безразличие к внешнему виду
* оправдание пристрастия к различным гаджетам
* «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером
* преуменьшение или ложь о количестве времени, потраченном на блуждание в сети
* переменчивое настроение

**Последствия киберзависимости**

Как известно, долгое пребывание в виртуальном пространстве *меняет отношение любого человека, а тем более ребенка с гибкой и подвижной психикой к реальному миру*, трансформируются его эмоции и поведение.

Так, компьютерные игры довольно часто порождают у киберзависимых детей и подростков *уныние, апатию, а иногда даже отчаяние*, поскольку столкновение с действительностью полностью разрушает иллюзию всемогущества и быстрой достижимости желаемой цели, которыми человек упивается, сидя перед экраном монитора. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей.

*Часто у детей появляется раздражительность и злоба,* которые вызывают бурный всплеск негативных эмоций, когда взрослые, отрывая ребенка от виртуального мира, просят, к примеру, сесть за уроки или сходить за хлебом. Постепенно у ребенка вырабатывается неприязнь к тем, кто ему «все время мешает», то есть к родителям.

*У зависимых детей разрушаются социальные связи и контакты даже со сверстниками,* поскольку, находясь в киберпространстве, играя в компьютерные игры, ребенок мнит себя самодостаточным, он уже не нуждается в дружеских отношениях. А отсутствие дружеского общения в детстве, в свою очередь, обрекает его в недалеком будущем на одиночество, так как он становится не способным к общению, к обсуждению с кем бы то ни было наболевших проблем. Все вместе это приводит к патологической неконтактности, самоизоляции.

Кроме того, очень многие сайты и компьютерные игры *насаждают жестокость*, можно даже сказать, формируют садистские наклонности, притупляя все добрые чувства: жалость, сострадание, милосердие.

*Киберзависимость также отрицательно влияет и на физическое состояние ребенка*: появляется сухость в глазах, снижается острота зрения и слуха, начинается искривление позвоночника и перенапряжение нервных стволов пальцев рук, возникают частые головные боли, проявляются нервные расстройства, малоподвижный образ жизни и вынужденная поза приводят к сердечным заболеваниям, электромагнитные излучения повышают риск онкологических заболеваний, а свет от экрана устройств влияет на продолжительность сна, значительно его снижая, а это в свою очередь ведет к общему истощению организма от хронической усталости.

**Борьба с киберзависимостью**

С конца 1990-х годов ведутся научные исследования, которые выявляют эффективные методы терапии этого психического заболевания.

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. *Главную роль в этом процессе играет социальная реадаптация человека, которая возможна только при участии квалифицированных специалистов: психологов и психотерапевтов*.

Психотерапия является основным методом лечения различных видов зависимостей. Целью психотерапии является устранение психологического конфликта (а таковой имеется в большинстве случаев), приведшего к возникновению компьютерной зависимости и социальная реинтеграция больного. Врач-психотерапевт помогает больному осознать патологическую суть его привязанности к компьютеру, интернету или электронным играм, при этом важно избежать возникновения у больного чувства вины. Напротив, целью врача является пробуждение здорового критического отношения больного к его патологическому пристрастию.

*При этом проблема, связанная с компьютерной зависимостью, должна решаться совместными усилиями: психологов, медиков, педагогов, разработчиков игр и, конечно, родителей, которым стоит уделять как можно больше внимания своим детям и постараться занять их офлайн-активностями, предложив альтернативу компьютеру.* Например, отдать его в спортивную секцию или кружок. Кроме того, стоит ограничить время посещения интернета, и нахождения за компьютером.

Противодействие зависимости невозможно без налаживания процесса воспитания, формирования личности, человеческих ценностей и жизненно важных целей. Помогайте детям развивать разносторонние интересы, формировать позитивные установки и чувство ответственности.