

Компьютерная зависимость



Порой, фантазией реальность заменяя,
Мы забываем наш прекрасный мир.
Часами по сети гуляем!
Да! Интернет - у многих есть кумир.
Кто ты: паук в нем или муха?
Определись! Ситуацией владей!
Иначе же в сети сотрется личность,
Бесследно ты исчезнешь в ней!



Газета Смоленского строительного колледжа

Строитель

Учись строить будущее!

<http://www.smolsk.ru>



КАК ФОРМИРУЕТСЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от общения с друзьями.



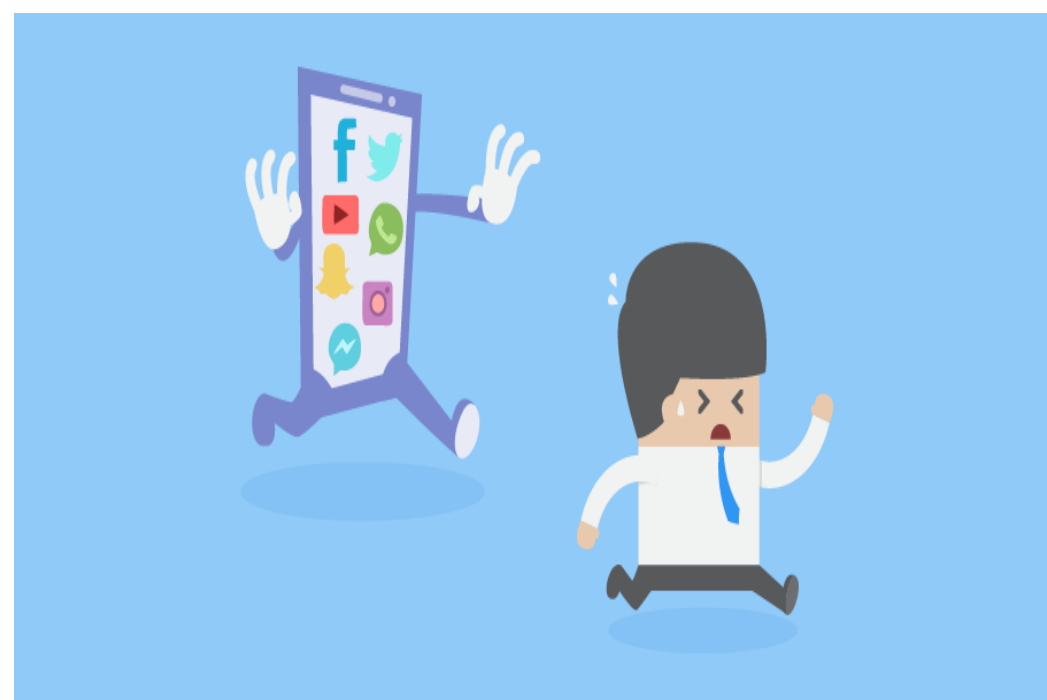
Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости

•Так как первопричиной ухода из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило человека уйти «в компьютер».

•Неправильно критиковать человека, проводящего слишком много времени за компьютером.

•Если вы видите у человека признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, ответите его к психотерапевту.

•Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы зависимого человека, это сблизит и увеличит степень доверия к людям.



ОСНОВНЫЕ ТИПЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Сетеголизм

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски к близким.

Есть некоторые признаки сетеголика:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Кибераддикция

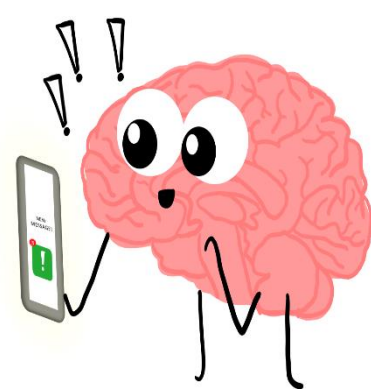
Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

1. Рольевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
2. Нерольевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).



Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястьях).



Основные типы компьютерной зависимости

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)



Немного интересных фактов об интернете:

- ❖ Каждый день по сети интернет пересылается около 247 миллиардов электронных писем;
- ❖ Самый первый сайт в мире все еще существует;
- ❖ Первый твитт был опубликован 21 марта 2006 года;
- ❖ Изобретатель интернета был посвящен в рыцари королевой Елизаветой ;
- ❖ Виртуальные свидания приносят ежегодный доход в 2,2 миллиарда долларов ;
- ❖ Целый миллион детей родился у женщин от мужчин, с которыми они познакомились на сайтах;
- ❖ В Норвегии интернетом пользуется 98% населения страны .



Тест на интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.



Редакторы газеты: Гайдукова Яна, Емельянова Надежда

УМД-11-19

Преподаватель: Гайворонюк Елена Гафуровна