



Что необходимо знать о компьютерной зависимости

КОМПЬЮТЕРНАЯ АДДИКЦИЯ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ и ИГРОМАНИЯ,

– специфическая эмоциональная зависимость, вызванная проведением длительного времени за экраном монитора компьютера или иного электронного технического средства.

Интернет-зависимыми сегодня является от 5% до 14% пользователей во всем мире, причем, их количество растет прямо пропорционально увеличению доступа и скорости Интернета

У детей и подростков, в силу возрастных особенностей развития, ещё не сформированы навыки критичного и уверенного пользования компьютерными технологиями, усугубляющие нарастание потерь здоровья в связи с широкомасштабной информатизацией общества

Группами риска формирования компьютерной зависимости являются учащиеся 5-7-х классов, прежде всего, лица мужского пола, причем риск развития компьютерной зависимости нарастает по мере продвижения по ступеням школьного образования

Характерными признаками аддикции являются: синдром абстиненции (отмены), постоянное стремление заполучить объект зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса к социальной жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

Физические аспекты проявления компьютерной зависимости: хроническая усталость, общее истощение организма, нарушения психики и поведения, повышенная уязвимость к стрессовым факторам, формирование невротических расстройств

Характерные симптомы «компьютерного синдрома»: головная боль, потеря остроты зрения, боль в спине, шее, мышцах и суставах кистей, как следствие сидячего положения в течение длительного времени, постоянного давления на кисти рук, электромагнитного излучения, выраженной зрительной нагрузки и высокого эмоционального напряжения.

Компьютерной зависимости зачастую **сопутствует избыточный вес и ожирение**

Весьма актуальным является: знание особенностей формирования компьютерной зависимости, своевременная диагностика риска её возникновения и организация действенных мер по профилактике её развития.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



- систематическое и ежедневное общение взрослых с детьми;
- ненавязчивый контроль за времяпрепровождением собственных детей;
- ограничение времени пребывания ребенка за компьютером;
- вовлечение детей и подростков в домашнюю жизнь и жизнь детского коллектива;
- организация досуга ребенка, ориентированного на

повышение физической активности (вовлечение в кружки, спортивные секции, походы, экскурсии).

Помните! В профилактике компьютерной зависимости важен комплексный подход с привлечением медицинских работников, психологов, педагогов и родителей. Основой профилактики должно стать формирование навыков здорового образа жизни и рациональная организация досуга.

Если ребенок стремится проводить длительное время за компьютером и у него появились симптомы компьютерной зависимости, при этом Вы уже не в состоянии переключить его на другие виды деятельности, то его необходимо проконсультировать у психолога или психиатра, в специализированных реабилитационных центрах для детей и подростков или по телефонам «горячей» линии (игровая зависимость).

Материал подготовлен к.м.н., доцентом Борисовой Т.С.
Кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск, БГМУ, 2018