Термин **“компьютерная зависимость**” появился в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной “наркомании”, вызванной техническими средствами.

**Компьютерная зависимость** является серьезной проблемой социально-экономического характера, затрагивающая все большее и большее количество людей. По разным оценкам, различными видами компьютерной зависимости страдают до 10% всех пользователей персональных компьютеров и сети Интернет во всем мире.

В некоторых странах (Китай, Северная Корея) проблема компьютерной зависимости вышла на государственный уровень и взята под контроль правительства.

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

Применение различных лекарственных препаратов в лечении компьютерной зависимости дополняет психотерапию и помогает закрепить полученные результаты.

Основной характеристикой этих препаратов является их способность устранять нарушения обмена веществ организма и восстанавливать равновесие между различными системами организма.

Психотерапия является основным методом лечения различных видов зависимостей. Целью психотерапии является устранение психологического конфликта (таковой имеется в большинстве случаев), приведшего к возникновению компьютерной зависимости и социальная апатия больного. «Навязанные» сеансы психотерапии, проводимые против воли больного, не имеют никакого положительно эффекта, а только усугубляют проблему.

В процессе психотерапии 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.

Социальная реадаптация больного предусматривает выяснения причин нарушения связей больного с обществом и принятие мер по их устранению.

***Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей***

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные

игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращении внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

**Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:**

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

**Применение лекарственных препаратов в лечении компьютерной зависимости**

В лечении компьютерной зависимости используются различные группы медицинских препаратов. При этом специфического лечения компьютерной зависимости не существует. Основной целью назначения лекарств является устранение различных нарушений, которые сопровождают компьютерную зависимость и утяжеляют ее течение.

Например, при наличии симптомов депрессии у больного компьютерной зависимостью назначают курс лечения антидепрессивными препаратами. Избыточную нервозность и возбужденность устраняют при помощи успокоительных средств.

Растительные препараты могут с успехом использоваться в лечении компьютерной зависимости. Препараты этой группы (экстракт Женьшеня, препараты Родиолы розовой, препараты Душицы, Кордицепс, Икан) снижают возбудимость нервной системы и оказывают положительное влияние на работу головного мозга. На фоне приема растительных препаратов нормализуется сон, повышаются самооценка и социальный интерес больного. Кроме того, некоторые препараты растительного происхождения обладают выраженным иммуностимулирующим и адаптогенным действием и улучшают работу внутренних органов. **Прием любых лекарственных препаратов должен быть согласован с врачом!**

На фоне компьютерной зависимости (из-за пренебрежительного отношения к еде) часто возникает недостаточность витаминов и минералов. Поэтому комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы, различного состава. Для больных страдающих компьютерной зависимостью в частности и для людей проводящих длительное время за компьютеров вообще полезны препараты содержащие витамин А, Е и селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга и предотвращают избыточное выделение свободных радикалов (вещества разрушающие ткани мозга), которые выделяются в процессе напряженной работы мозга.

Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром, нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз и оборудовать компьютер качественным монитором.

**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.

**Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

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

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном им в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

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