

## **«Компьютерная зависимость»**

Последнее время компьютер стал неотъемлемой частью жизни для большинства людей. Сегодня любой человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации включает компьютер и посещает сети всемирной паутины. Безусловно, Интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе, как средство проведения и планирования досуга, как место знакомств и способ поддержания связи. Человек за компьютером – это одна из самых ярких примет нашего времени. Компьютер - эффективное средство обучения, учит читать, писать, рисовать, быть более собранным и четко конструировать свои мысли.

Но тут есть и другая сторона: когда речь идет о взрослом человеке, все-таки высока вероятность планированного использования времени, разумного ограничения работы за компьютером. А вот о подростке этого не скажешь. Более того, если предоставить компьютер в свободное пользование, то он почти всегда переходит в зависимое от него состояние. А это отражается на успеваемости, снижает физическую активность, негативно отражается на здоровье (приводит к повышенной утомляемости одних физиологических систем и снижению активности других), при этом страдает память, зрение, появляется склонность к ожирению. Добавим сюда хоть и незначительное, но электромагнитное излучение.

### **Основные негативные последствия долгого общения с компьютером**

Нагрузка на зрение, сухость в глазах, ухудшение зрения. По этой причине через непродолжительное время могут возникнуть головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения (это зависит от качества монитора, содержания изображения и времени работы за монитором). Стеснённая поза ведет к развитию остеохондроза, сколиоза (нарушение осанки), мышечным спазмам. Заболевания суставов кистей рук. Туннельный синдром запястья – поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц, проявляющееся

болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. Сердечно-сосудистая патология (учащение пульса, артериальная гипертония, варикозное расширение вен). Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи. Расстройства сна и изменение режима сна.

## **Компьютерная зависимость.**

Компьютерная зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством проблем с поведением и заключающееся в навязчивом желании включить компьютер, и болезненная неспособность вовремя отключиться от компьютера.

### **Как же это происходит?**

Окунаясь с головой в компьютер, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой отчужденности от общества.

### **Что это такое?**

Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по скайпу? Зачем с кем-то созваниваться и встречаться вживую, если можно просто отправить письмо по e-mail или поиграть в игру?

Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для человека становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе. Самым распространенным видом зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети.

В большей степени это относится к подростковому периоду. Это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих). Провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна. Иногда это безнаказанность действий в Интернете.

Еще одной причиной является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстаивать свою точку зрения, боящийся осуждения общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

В компьютерных играх подростки копируют образцы поведения, которые им предлагает игра, что может привести к непредвиденным действиям,

начиная от агрессивного поведения до суицидальных попыток. Например, такие как «стрелялки». Задача в них состоит в том, что в них нужно убить как можно больше врагов, что и приводит к изменению поведения. Практически во всех играх есть такая функция, как восстановление героя. Таким образом, у подростка формируется уверенность, что все действия в жизни можно «откатить» назад. Это приводит к чувству вседозволенности, небольшой ценности, как своей, так и чужой жизни.

### **Как проявляется компьютерная зависимость?**

У человека сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру. Совершенно не контролирует время пребывания за компьютером. Раздражается, когда его отвлекают. Разговоры только о компьютере или компьютерных играх. Перестает ходить на прогулки и прекращает общение с друзьями. Возникает ухудшение здоровья.

### **Как уберечь от компьютерной зависимости?**

Один из способов: Интерес к компьютеру нужно направить в полезное русло. Компьютер должен стать равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, – терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в учёбе, в дальнейшем и в работе, а с другой стороны – творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно. Имеется достаточно методик недопущения негативных последствий работы с компьютером, нужно только их знать и соблюдать дисциплинированность в их исполнении.

### **Комплекс зрительной гимнастики**

Сильно закрыть глаза (зажмурить) на счет 1–4, затем раскрыть глаза, посмотреть вдаль через окно на счет 1–6. Повторить 3 раза. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Аналогично проводится упражнение с фиксацией взгляда влево. Голову держать прямо. Поморгать на счет 10–15. Не поворачивая головы, перевести взор с фиксацией его на счет 1–4 – вверх,

на счет 1–6 – прямо, 1–4 – вниз, 1–6 – прямо.

### **Рабочее место**

Чаще проветривайте комнату. Ежедневно проводите влажную уборку, так как компьютер притягивает пыль. Свет от окна должен падать на монитор сбоку, лучше слева. Освещение не должно создавать бликов на экране. Необходимо сидеть, откинувшись на спинку рабочего кресла, шея должна быть выпрямлена, а взгляд устремлен примерно на 5-7 см выше средней горизонтали экрана, кисти рук должны быть максимально распрямлены, локти должны быть расположены как можно ближе к телу.

### **Продолжительность работы на компьютере:**

<b>Возраст</b>	<b>Продолжительность</b>
1 класс	30 минут в неделю
2–3 класс	45 минут в неделю
4–6 класс	1,5 часа в неделю, но не более 45 минут в день
7–9 класс	2,5 часа в неделю, но не более 1 часа в день
10–11 класс	6 часов неделю, но не более 1 часа в день

Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит сохранить здоровье и одновременно открыть мир огромных возможностей.

### **Тест**

#### **Есть ли у вас зависимость от компьютера?**

Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из –за этого часто пропускаете еду и сон:

- Да
- Нет

Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером:

- Да

Нет

Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам придется отлучаться от него:

Да

Нет

Вы способны погрузиться в депрессию, если в компьютере происходит сбой:

Да

Нет

Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей:

Да

Нет

В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям:

Да

Нет

Вам больше нравятся виртуальные развлечения, нежели реальные:

Да

Нет

Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире:

Да

Нет

В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями:

Да

Нет

Результаты:

За каждый ответ «да» – поставьте себе 1 балл.

За ответ «нет» – 0 баллов.

Если больше, чем на половину вопросов вы ответили утвердительно, то, возможно, у вас есть серьёзная зависимость от компьютера, которую обязательно нужно преодолеть, чтобы предотвратить тот вред, который компьютер может вам нанести.