

## Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков

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

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

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

•Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.



ГБУ КЦСОН

по г.Шадр. и Шадр. р.

2018г.

# Кибераддикция

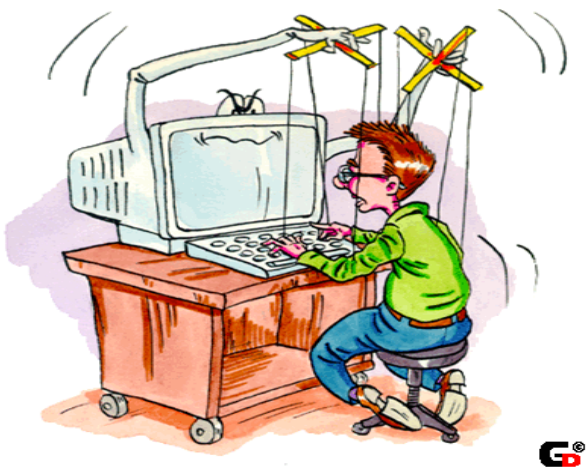
или игровая  
зависимость



# Кибераддикция

## Как формируется зависимость?

В мозге человека есть центр удовольствия, и если его постоянно стимулировать, то человек перестает думать обо всем другом, кроме того, как получить удовольствие. зависимость формируется постепенно, захватывая его все больше и больше. И если игромана или сетеголика ограничить в доступе к компьютеру больше, чем на 2 часа, у него начинается «ломка»: раздражительность, повышенная



Обычно выделяют 2 основных типа компьютерной зависимости:

- **сетеголизм, или зависимость от интернета;**
- **кибераддикция, или зависимость от компьютерных игр.**

### Сетеголизм

**Сетеголики** — люди, которые находятся в интернете от 12 до 16 часов в сутки.

Они там скачивают музыку, общаются в чатах и на форумах, заводят виртуальные знакомства и даже играют виртуальные свадьбы.

Вся жизнь сосредоточена для них в мировой паутине: им некогда заниматься домашними делами, даже поесть иногда не хватает времени, некогда следить за своей

внешностью, поэтому они часто выглядят неряшливо и неопрятно. Это верные признаки сетеголиков, как и измученный бессонницей вид и бледность. Другими ярко выраженными признаками сетеголиков являются следующие:

- *стремление постоянно проверять свою почту;*
- *увеличение времени пребывания в сети; ожидание очередного сеанса он-лайн.*

### Кибераддикция

**Кибераддикция** бывает двух типов в зависимости от типа игр, к которым человек имеет пристрастие:

- *зависимость от неролевых компьютерных игр (аркад, головоломок, игр на быстроту реакции, рулетки, карточных игр), когда человек получает удовольствие от того, что он прошел игру или набрал наибольшее количество очков;*
- *зависимость от ролевых игр (когда человек играет за какого-то персонажа). В данном случае он полностью уходит в виртуальную реальность, теряя связь с действительной жизнью.*

### Признаки компьютерной зависимости

- *неспособность спланировать время*