

Диагноз или увлечение? Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости

В XXI веке сложно представить себе жизнь без компьютера. Виртуальная реальность прочно обосновалась у нас дома, и каждый день захватывает в свой плен все новых и новых людей. Нас привлекают невероятными возможностями, фантастическими перспективами. **Когда увлечение играми и Интернетом переходит рамки разумного, когда человек не ест, почти не спит, и происходящее по ту сторону монитора становится для него важнее того, что вокруг, можно говорить о болезненной зависимости.** Врачи называют это компьютерной зависимостью, игроманией. Особенно тревожно, если пленником виртуальной реальности становится ребенок.

Все начинается обычно по одному сценарию. Мамы и папы в надежде получить час-полтора свободного времени дают малышу в руки планшет или телефон. Отпрыск занят, в доме тишина, взрослые довольны. Потом подросший ребенок осваивает Интернет и понимает, что там гораздо интереснее, чем в обычной жизни. А еще через несколько лет родители не знают, где искать помощи, что делать с навязчивой тягой чада к высоким технологиям.



И опасения их небеспочвенны: ребенок не интересуется учебой, не хочет гулять с друзьями во дворе, не мечтает поехать летом на море, не помогает по хозяйству, а порой забывает поесть и плохо спит.

Давайте вместе попробуем разобраться в том, что такое компьютерная зависимость у детей и подростков – болезнь или просто увлечение? Что делать, чтобы не допустить ее появления? И что делать, если ваш ребенок уже зависим от виртуальности?

Диагноз или увлечение?

Единого мнения на этот счет пока нет. Международная классификация болезней не содержит диагноза «компьютерная зависимость», хотя ежегодно поднимается вопрос о включении этого термина в список. **Но многие врачи склонны считать зависимость от компьютера именно заболеванием, наравне с алкоголизмом и наркоманией.** В Германии провели эксперимент, в ходе которого двум десяткам человек показывали скриншоты из любимых компьютерных игр. Реакция людей оказалась идентичной той, какая наблюдается у алкоголиков и наркоманов, когда им показывают бутылку спиртного или дозу наркотика.

По статистике, 12 из каждых 7000 человек зависимы от онлайн компьютерных игр. 19 % из 250 миллионов пользователей Facebook признались, что чувствуют игровую зависимость. Многие врачи настаивают на том, чтобы включить компьютерную зависимость в список серьезных заболеваний.

Самую сильную зависимость вызывают сетевые игры. В 2005 году в Китае умерла от истощения девочка-подросток. Она несколько суток играла в World of Warcraft. Годом позже в Башкирии от эпилептического приступа, развившегося на почве многосуточной игры за компьютером, скончался 17-летний парень. Печальную статистику можно продолжать и дальше, ведь такие случаи в последнее время происходят все чаще.

Не секрет, что переигравшие в кровавые «стрелялки» школьники могут устраивать побоища и в реальной жизни. Расстрелы и резню эпизодически устраивают американские и японские школьники.

Увлечение компьютерными играми само по себе не опасно. Но когда оно переходит в зависимость? **Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости:**

- **Он стал меньше общаться на отвлеченные темы.** Все разговоры — вокруг любимой игры.
- **Его не интересует учеба,** он перестал посещать секции, или делает это крайне неохотно.
- **Все свободное время ребенок проводит за компьютером.** Любые попытки заставить его выключить технику приводят к скандалу. Попытки родителей ограничить время за монитором вызывают у ребенка приступы плача, ярости, истерики.
- **Ребенок стал более раздражительным,** у него часто и без причины меняется настроение – от возбужденности он легко переходит к депрессивной хандре.
- **Он не умеет контролировать свое время, проведенное за компьютером.** Говорит, что поиграет два часа, а просидеть может гораздо дольше.
- **Ребенок перестал следить за собой** — без напоминания он может забыть умыться, почистить зубы, переодеться.
- **У него не осталось друзей.** Он почти ни с кем не общается.
- **У вашего чада «пробелы в памяти».** Страдает краткосрочная память, он может не вспомнить, что говорил или обещал несколько часов назад.

Если вы в этом списке обнаружили хотя бы три совпадения, это повод принять срочные меры. В интернете сейчас существуют специальные тесты, позволяющие после заполнения анкеты понять, насколько велик риск развития компьютерной зависимости. Они во многом субъективны, и не позволяют провести стопроцентную диагностику, но общее представление о проблеме составить помогут.

Если при разлучении с гаджетом ребенок закатывает истерики — это явный признак компьютерной зависимости