

# Компьютерная зависимость: причины, виды, признаки, помощь

Психологические расстройства идут бок о бок с технологическим прогрессом. Развитие компьютерных технологий принесли большую пользу для человечества, но вместе с этим и новую трудность — компьютерную зависимость.

Компьютерная зависимость – это расстройство, которое широко распространилось в 1990 году, в период, когда произошло бурное развитие компьютерной промышленности. Это состояние, при котором человек испытывает психологическую зависимость к компьютерным играм, соцсетям или Интернету, у него постоянно возникают мысли: «Поскорее бы прийти домой и сесть за компьютер». Зависимый человек старается все свободное время проводить вместе с компьютером.

Кажется, что такой стиль жизни безобиден и не вызывает вреда. Однако психологами давно доказано, что компьютерная зависимость схожа с алкогольной и наркотической зависимостями. Но в отличие от них, игровая зависимость не наносит прямой вред физическому здоровью. Последствия игровой зависимости куда тяжелее — социальная дезадаптация, социофобия, панические атаки, навязчивые мысли и другие психологические расстройства.

1. [Игромания у детей](#)
2. [Причины компьютерной зависимости](#)
3. [Причины игромании](#)
4. [Виды компьютерной зависимости](#)
5. [Признаки компьютерной зависимости](#)
6. [Как избавиться от компьютерной зависимости?](#)

## Игромания у детей

Особенно актуальна проблема компьютерной зависимости среди детей и подростков, потому что их с ранних лет приучают к компьютерной технике. Родителям проще дать ребенку поиграть в компьютер, планшет или телефон и получить пару часов свободного времени, чем постоянно следить за ним и опекать. Компьютер развлекает ребенка, дает ему позитивные эмоции, с этого момента у ребенка формируется неправильное утверждение: «Компьютер = радость, веселье». Психологи советуют родителям, если и разрешать играть в компьютерные игры детям до 7 лет, то только в развивающие игры — обучение счету, буквам, новым словам.

Компьютерная зависимость – это подсознательная программа, возникающая из-за неправильных убеждений, поэтому избавиться от нее помогут только психологические методики, в том числе и гипноз.

## Причины компьютерной зависимости

Любое действие человека, которое нравится мозгу, поощряется выработкой эндорфинов (гормона радости). Таким образом, мозг сообщает, что это действие нужно повторять снова и снова.

Человек – социальное существо и информация представляет для него наиболее высокую ценность. Сегодня человек за день в среднем получает столько же информации, сколько человек, родившийся в 1800 году получал за всю жизнь. И объем получаемой информации увеличивается на 6% в год.

Основную часть информации современный человек потребляет из Интернета. Если раньше люди получали информацию из разговоров, книг, газет, телевизионных передач, то сейчас намного проще взять эту информацию из Интернета. Соцсети и сайты обеспечивают нас все большим потоком информации, который стимулирует мозг вырабатывать все больше эндорфинов.

## **Причины игромании**

Мозг поощряет также достижение целей. Например, получение нобелевской премии, хорошей работы, создание семьи. Этим эффектом пользуются разработчики игр. Мозгу не важно, получили ли вы какую-то высокую награду в реальной жизни или достигли результата в виртуальном мире. Он приравнивает эти достижения, вырабатывая гормон радости и в том, и в другом случае.

Человек стремится быть счастливым и старается быть в этом состоянии как можно дольше. Но достичь результата в виртуальном мире куда проще, чем в реальном. Поэтому он тратит свое время на игры, которые помогают ему достичь этой цели и быть счастливым. Этим и опасна компьютерная зависимость, она развивается практически у любого человека.

В итоге приходим к выводу, что причиной развития компьютерной зависимости является жажда к получению новой информации, которую человек утоляет постоянным обходом сайтов (серфингом сайтов). Но бывают исключения. Причиной зависимости также могут быть неуверенность в себе, комплексы по поводу внешности, боязнь общества.

У детей и подростков есть еще один провоцирующий фактор – недостаток внимания со стороны родителей, родственников, сверстников. Подросток получает необходимые эмоции, общаясь в соцсетях, играя в компьютерные игры или просматривая видео.

Наиболее подвержены развитию зависимости:

- дети 13-16 лет;
- зависимость у мальчиков развивается в 10 раз чаще, чем у девочек того же возраста;
- дети, чьи родители мало бывают дома;
- безработные люди.

## **Виды компьютерной зависимости**

1. К играм – это самый распространенный вид компьютерной зависимости. Человек быстро привыкает к эмоциям, которые дают компьютерные игры. Чаще всего, зависимость к играм развивается у людей, которые не смогли устроиться в жизни, обществе. Но они стараются реализовать себя в виртуальном мире, где все хорошо и никто не накажет.
2. К соцсетям, общению в сети – чаще всего этим видом зависимости страдают неуверенные в себе люди, которые не умеют или стесняются общаться в «реальной» жизни. Таким людям не хватает реального общения, и поэтому они общаются внутри виртуального мира.
3. К серфингу сайтов – это самый интересный вид компьютерной зависимости. Большинство людей, страдающих страстью к серфингу сайтов, уверены, что раз они не играют в компьютерные игры, то с ними все в порядке. На самом деле они заблуждаются. Такие люди могут провести весь день за компьютером и даже не заметить этого. Со временем у них развивается зависимость к просмотру ненужной, «мусорной» информации, такой как интересные факты, цитаты, реакции, видео на YouTube и прочее. Таких людей довольно трудно убедить в том, что у них есть вредная привычка.

## **Признаки компьютерной зависимости**

### **Компьютерная зависимость у взрослых**

Основные симптомы:

1. Раздражительность. Этот симптом возникает, когда человек прекращает сидеть за компьютером, даже недолгое пребывание в «реальном» мире может вызвать у человека сильную раздражительность.
2. Обновление компьютера. Зависимый человек постоянно стремится улучшить свой компьютер даже тогда, когда это может привести к финансовым сложностям. Игroman систематически приобретает новые игры, компьютерные устройства (мышь, клавиатура и прочее), покупает дополнения для игр.
3. Ухудшение памяти. Постоянный поток информации несколько ухудшает память человека, он начинает забывать о каких-то встречах, обещаниях, делах. Все становится неважным, когда он садится за компьютер.
4. Неконтролируемое время пребывания за компьютером. Человеку сложно оторваться от компьютера, он опаздывает на встречи. А время, проведенное за компьютером, проходит для него незаметно.
5. Ограниченное число интересов. Зависимого человека интересуют только темы о компьютере, играх, Интернете. Что-то иное ему не так интересно.
6. Неправильное питание. Игroman пренебрегает приемами пищи. Он может питаться около компьютера или не есть весь день и даже не заметить этого. Чаще всего питается едой быстрого приготовления, бутербродами и т. п.
7. Пренебрежение сном. Человек тратит мало времени на сон, потому что хочет как можно больше времени проводить за компьютером. На более поздней стадии случается так, что человек вовсе не спит несколько суток.

### **Компьютерная зависимость у детей и подростков**

У подростков и детей помимо вышеперечисленных симптомов также есть признаки, присущие исключительно этой возрастной группе:

1. снижение успеваемости в школе, колледже, институте;
2. прогулы занятий;
3. раздражительность и агрессивное поведение в ответ на запрет пользоваться компьютером;
4. необщительность и излишняя обидчивость;
5. отказ от прогулки на улице, потому что он хочет посидеть подольше за компьютером.

## **Как избавиться от компьютерной зависимости?**

Психотерапия – это один из методов избавления от зависимостей.

Важно, чтобы человек сам желал избавиться от игромании. Лечение игромании против воли не принесет положительного результата.

Избавиться от компьютерной зависимости и очистить свой разум от навязчивых мыслей возможно благодаря гипнозу и методу психолога Полищука Виктора Ивановича. Психолог поможет избавиться от зависимости с помощью специальной методики гипноза и психокоррекции сознания. Благодаря гипнозу, психолог определит причину зависимости и поможет устранить ее. В работе с подсознанием важна работа не только психолога, но и клиента. Если вы хотите освободиться от негативных мыслей и игромании, то уже после первого сеанса вы сможете почувствовать эффект. Вы построите новую счастливую жизнь без компьютерной зависимости.