

Как избежать компьютерной зависимости

Некоторые признаки виртуальной зависимости:

- Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
- Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Расстройства личности как результат зависимости

Поглощенность Интернетом влияет на появление расстройств в поведении человека. Вот некоторые из них:

1. Ложь и даже совершение криминальных действий типа просмотра и скачивания непристойных видеоматериалов (порнография и др.).

2. Уход от реального мира с его эмоциональными проблемами (например, стресс, депрессия, беспокойство) или же от простых жизненных сложностей (обилие работы, проблемы в учебе, расстройства в семье). Мгновенное бегство в фантастический мир – здесь Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует:

- ухудшение настроения;
- психологические разногласия с окружающими.

Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, как стирка или посещение магазинов, люди сидят перед компьютером. Повседневные заботы игнорируются. Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешности в реальной жизни.

3. Отдаление людей, сужение социальных контактов. Это выражается в усилении стереотипности поведения. Всякая кибер-зависимость негативно влияет на внутрисемейные отношения и стабильность семьи как таковой (у школьников приводит к конфликтам с родителями, у взрослых заканчивается разводом).

4. Возникают серьезные проблемы с учебой, потому что школьники или студенты посещают не относящиеся делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют с знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовкой к экзаменам.

5. Низкий контроль за количеством времени, проведенного в Сети. В результате нарушается режим, сон.

Злоупотребление компьютером ведет к негативным последствиям:

- к социальной изоляции;
- к усиливающейся депрессии;

- к распаду близких отношений, семьи;
- к неудачам в учебе;
- к финансовому неблагополучию и к потере работы (в перспективе).

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение. Однако через некоторое время наслаждение начинает требовать все больше сил, времени и быстро поглощает всю жизнь человека. Это неизбежно заставляет страдать как его самого, так и окружающих его людей.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения. Поэтому выбор себя и назван свободным. В случае предпочтения зависимости человек лишается любых альтернатив.

Критерии возникновения зависимости от компьютера

Зависимость от компьютера осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом аддикции. Основными критериями, определяющими начало компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого,
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги;
- появляющиеся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги

Удивительным является тот факт, что зависимость от компьютеров проявляется на много быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра. В среднем для субъекта требуется не

более полугода-года для становления действительным компьютерным аддиктом.

Что же можно противопоставить компьютерной зависимости?

Памятка

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Компьютер также может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Например, бессонные ночи, проведенные за компьютером, способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболеваний. Вдобавок, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.

Рекомендации при работе на компьютере

1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.

2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.

3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.

4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.

5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.

6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. И поверьте, гораздо хуже, когда случается последнее.

Нужно научиться ценить свою жизнь, заниматься спортом, больше времени проводить с друзьями и родными. Следует понять, что реальные результаты, а, следовательно, и настоящую радость можно получить только от успехов в реальной жизни. Чего бы ни достигал человек в виртуальном мире, все это исчезает, как только выключается компьютер. А успехи в реальной жизни останутся навсегда, в особенности, если человек проявил свои лучшие качества, помогал окружающим людям и своей стране.