

ПОДРОСТКАМ

Способы избавления от зависимости:

- Отключи компьютер и Интернет на пару дней.
- Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...
- Выбери интересное хобби и активно им занимайся (любовь к здоровому образу жизни общение с живой природой увлечение прикладным творчеством и т.д.).
- Найди работу, которая приносит бы удовольствие.
- Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).
- Общайся с приятелями, друзьями, родственниками.
- Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной»



КИБЕРПРОСТРАНСТВО – термин для обозначения воспринимаемого пользователем «виртуального» пространства, содержащегося в памяти компьютера изображенного графически.

Почему подростки проводят свое время в таком странном и необычном месте, как киберпространство?

Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу?

Интимность и принадлежность. Подросток ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности.

Сепарация от родителей и семьи. Желание отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет.

Избавление от фрустрации. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма?

Ему нужно избавиться от фрустраций (психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей), и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

Чем привлекательно киберпространство?

Виртуальная реальность — оптимизированный, более "естественный" для возможностей подростка способ ориентации в мире электронной информации

Операции с компонентами виртуальной реальности потенциально вполне идентичны операциям с реальными инструментами и предметами.

Работа в среде виртуальной реальности сопровождается эффектом легкости, быстроты, носит акцентирование» игровой характер.

Возникает ощущение единства машины с пользователем, перемещения последнего в виртуальный мир: воздействие виртуальных объектов воспринимается человеком аналогично "обычной" реальности.

КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ - это патологическая привязанность к компьютеру, невозможность оторваться от него ни на миг.



Признанный авторитет в этой области Kimberly Young из Питсбургского университета выделяет четыре основных категории киберзависимости:

Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков.

Этапы киберзависимости:

1. Получение огромного удовольствия без серьезных душевных затрат.
2. Избегание любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.
3. Полная деградация личности.

Понаблюдайте за своим ребенком:

Психологические симптомы зависимости:
Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером. Невозможность остановиться. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

Пренебрежение семьей и друзьями. Ложь членам семьи о своей деятельности.

Проблемы с учебой.

Физические симптомы зависимости:

Головные боли по типу мигрени. Сухость в глазах. Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи. Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна, изменение режима сна.

Синдром карпального канала (боли в кисти руки и запястья)

Последствия киберзависимости:

- Киберзависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности;

- Под влиянием киберзависимости происходит девальвация нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни;

- Снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье;

- Создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми.

