



# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, КАК ВИД ЛУДОМАНИИ

В рамках работы по  
профилактике игровой  
зависимости.



КГУ ОШ 21  
2023-2024 у.г.

# ИГРОМАНИЯ - ЭТО НЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ, А ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ

- ⦿ Термин «компьютерная игровая зависимость» появился еще в 1990 году.
- ⦿ Компьютерная зависимость — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм.

# ВИДЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- **Игровая**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально.
- **Сетевая зависимость**, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях

# НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ

- Самостоятельно только около 20% детей могут перерасти эту проблему.
- Ребенок может находиться за компьютером не более 1-го часа в день.
- Подросток — до 2-3-х часов с перерывами.
- Долгое нахождение перед монитором может вызывать нарушения зрения, осанки, снижение иммунитета, головные боли, апатию, раздражительность, усталость, бессонницу.

# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или сотовым телефоном.
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к компьютерным играм и общению в соц. сетях
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями.

# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- ⦿ Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или сотовым телефоном
- ⦿ На любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
- ⦿ Теряет контроль над временем, проведенным за экраном.

# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- ⦿ Ребенок начинает есть возле компьютера.
- ⦿ Уже с утра начинает просить компьютер.
- ⦿ Приходит из школы и первым делом включает компьютер.
- ⦿ Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением.
- ⦿ Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

# ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

- ⦿ Завзятого компьютерщика можно отличить сразу.
- ⦿ Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, плохо адаптируется к реальной жизни.
- ⦿ Даже красоты природы – и те воспринимаются с меньшим восторгом, поскольку возможности компьютерной графики безграничны, и на экране монитора появляются дивные, фантастически прекрасные пейзажи, которые не существуют в действительности.

# ФИЗИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ У БОЛЬНОГО, СТРАДАЮЩЕГО КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

- ⦿ нарушение зрения,
- ⦿ снижение иммунитета,
- ⦿ головные боли,
- ⦿ повышенная утомляемость,
- ⦿ бессонница,
- ⦿ боли в спине,
- ⦿ туннельный синдром (боли в запястье).



# ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРОБЛЕМА ВСЕ ЖЕ ВОЗНИКЛА?

- Зависимость от компьютерных игр у подростков опасна тем, что человек находится в непростом периоде жизни. Время, когда он должен искать свое место в обществе, начинать строить отношения с противоположным полом и сверстниками, оказывается упущенным. В дальнейшем это вызовет психологические проблемы иного толка.
- Проявление симптомов компьютерной зависимости должно насторожить родителей и заставить обратиться к специалистам, которым подскажут, как справиться с компьютерной зависимостью у детей.