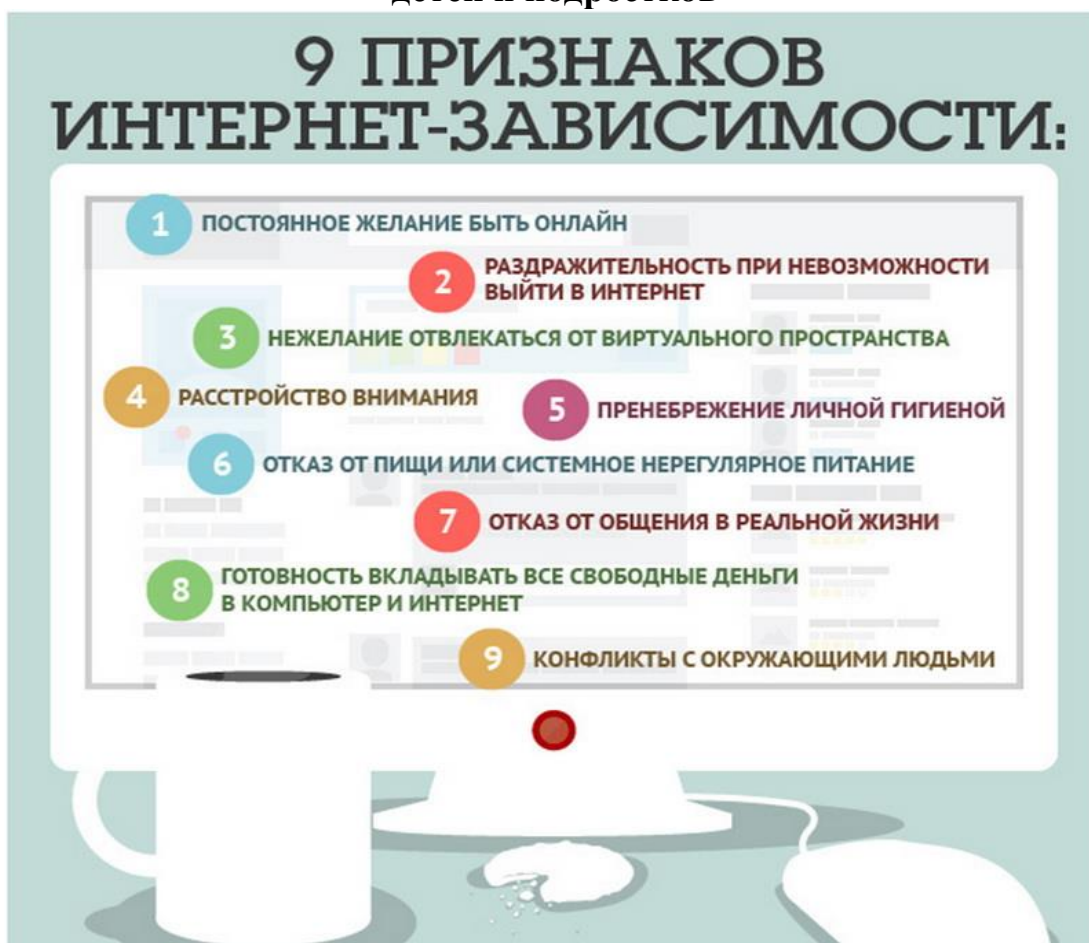


Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков



Можно ли считать зависимостью постоянный сёрфинг в интернете? О компьютерной зависимости у подростков заговорили из-за массового распространения видеоигр и приставок в начале 1980-х годов. Тогда учителя и родители пугали игроманией и зависимостью от гаджетов тех детей, которые проводили за ними всего несколько часов каждый день. Однако в то время в медицине этот феномен не изучался.

Официально игровое расстройство признали серьёзным заболеванием только в 2018 году и отнесли к МКБ-11. Теперь игромания входит в группу аддиктивных расстройств поведения — так называют различного рода зависимости. На территории России такой диагноз можно будет получить официально только с 2024 года, после окончательного внедрения стандарта. Подростки — уязвимая группа для зависимости.

Современные дети буквально рождаются со смартфоном в руках и учатся пользоваться им едва ли не раньше, чем начинают ходить. Мир соцсетей и игр для них — это такая же обычная часть жизни, как клуб по интересам или парк развлечений.

Из-за особенностей переходного возраста дети очень подвержены зависимостям. Подросткам свойственна бóльшая эмоциональная лабильность, чем детям и взрослым: их ощущения быстро меняются, а настроение нестабильно. Рискуют приобрести зависимости подростки, у которых не

сформированы здоровые способы саморегуляции: те, кто не умеют переживать стресс, неудачи и конфликты.

Свою роль в развитии компьютерной зависимости играет «стайное чувство»: интерес к тому, что делают их сверстники, и желание заниматься вещами, которые кажутся крутыми их друзьям. Кроме того, у подростков, как правило, больше свободного времени, которое они проводят по своему усмотрению, и родители не всегда могут вовремя заметить тревожные симптомы.

Диагностика компьютерной зависимости

Страдает ли человек компьютерной зависимостью, сможет сказать только врач-психиатр после наблюдения в течение нескольких месяцев. Но если вы беспокоитесь об отношениях своего ребёнка с гаджетами, важно трезво оценить ситуацию и вместе с ним ответить на ряд вопросов:

Насколько разнообразен досуг подростка? Интересует ли его что-то, кроме компьютерных игр?

Не бойтесь компьютерной зависимости, если у ребёнка много вариантов развлечений, где можно развивать навыки или общаться со сверстниками. Также не переживайте, если гаджеты связаны с интересами школьника.

Есть ли у него проблемы с оценками? Если да, пытается ли подросток решить их?

Есть ли у вашего ребёнка друзья, или он одинок и испытывает трудности с общением?

В этом вопросе не так важно, насколько компания подростка кажется вам подходящей. Важно, чтобы он в принципе умел находить общий язык со сверстниками.

Ваш ребёнок умеет справляться с трудностями или склонен пасовать перед ними и отвлекаться на приятные занятия?

Люди, склонные к зависимому поведению, предпочитают избегать проблем. Но ребёнка или подростка можно научить справляться с трудностями, делая что-то вместе с ним, помогая найти пути решения проблемы, а затем контролируя процесс издалека.

Признаки компьютерной зависимости у подростков

Как у любой болезни, у игрового расстройства есть ряд признаков:

- нарушение контроля над режимом игры, одержимость, мешающая заниматься другими делами, вовремя выходить из дома или ложиться спать;

- приоритет игр над иными жизненными интересами и повседневной деятельностью: подросток выбирает компьютер, а не любое другое занятие;
- продолжение или эскалация игрового поведения, несмотря на негативные последствия и неприятности — проблемы в личной жизни, конфликты с родителями и друзьями, плохие оценки, отсутствие хобби.

В бытовом (не медицинском) плане можно начинать беспокоиться, если ребёнок погружён в игры и соцсети до такой степени, что игнорирует проблемы в реальной жизни.

Причины возникновения компьютерной зависимости у подростков

Психологи и психиатры выделяют две тесно связанные друг с другом причины появления зависимости: сильное и постоянное внутреннее напряжение и неумение справиться с ним здоровыми методами. Из-за этого человек сталкивается с тем, что не умеет получать удовольствие продуктивным путём, а положительные эмоции связаны только с предметом зависимости.

Зависимость может вызывать следующие последствия:

- невозможность адаптироваться в обществе и найти своё место, формирование сопутствующих этому непродуктивных и вредных привычек;
- отсутствие интереса к здоровому образу жизни и саморазвитию, из-за того что вместо развития своих интересов ребёнок занят избеганием проблем;
- ложное впечатление того, что успех — это быстро и просто, искажённое представление о труде: наблюдая за блогерами в соцсетях, подростки не понимают, сколько сил и ресурсов на самом деле нужно, чтобы преуспеть;
- проблемы со здоровьем: испорченная осанка, бессонница, нервозность, сухие воспаленные глаза и снижение остроты зрения, головные боли, синдром запястного канала (боль в запястье из-за постоянной работы мышкой).

Что делать, если у ребёнка зависимость

- Первым делом нужно выяснить, что именно побуждает вашего ребёнка проводить столько времени в соцсетях или играх: стремление спрятаться от реального мира, переживание одиночества, некоторой инаковости, плохо развитые коммуникативные навыки, неумение или страх говорить о своих потребностях.
- Одновременно с поиском причины важно заново выстроить режим дня и вместе наполнить его разнообразными и приятными активностями: это может быть футбол, теннис, танцы, кружок лепки, клуб «Что? Где? Когда?», театральная студия. Важно помнить, что борьба с любой зависимостью — постепенный процесс, для которого потребуется много времени. Он будет сопровождаться синдромом отмены и периодическими откатами назад.
- Один из самых действенных способов — показать ребёнку на личном примере, что может быть интересного в реальном мире, и максимально избавиться от зависимых паттернов поведения. Для этого важно честно ответить на вопрос: «Умею ли я справляться с напряжением без помощи вредных привычек?», «Насколько интересна и разнообразна моя жизнь и как я могу её улучшить?»
- Не лишней будет и работа с психологом: чем старше мы становимся, тем больше приобретаем слепых зон, из-за которых не можем помочь себе самостоятельно. Помощь специалиста полезна и во время синдрома отмены, когда ребёнку хочется вернуться в многочасовые игровые сессии или чаты в соцсетях.

Профилактика зависимого поведения

- Общение ребёнка с цифровыми устройствами до трёх лет должно быть минимальным. В этом возрасте он скорее приобретёт зависимость от движущихся картинок, чем извлечёт реальную пользу из интернет-контента. Важно помочь детям расставлять приоритеты, следить, чтобы в их жизни было достаточно живого общения и ярких эмоций от взаимодействия с реальным миром.
- Здоровые отношения с играми и интернетом — это наличие в жизни баланса и вариативности. Если вы замечаете, что ребёнок прячется в

телефоне от каких-то проблем, важно выяснить, что именно у него произошло, и помочь ему справиться с этим.

- Учите ребёнка не избегать трудностей, а принимать вызовы и преодолевать их. Не забывайте хвалить его, когда он справляется с проблемой, особенно если вы видите, что ему это не просто далось. В конце концов, пристрастие к играм страшно не само по себе, а когда оно является симптомом психологических проблем.