ФГАОУ ВПО «СЕВЕРО-КАВКАЗКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК

КАФЕДРА ДЕФЕКТОЛОГИИ

РЕФЕРАТ

По дисциплине: «Информационные технологии в специальном образовании»

на тему: «Что такое компьютерная зависимость. Каковы ее основные признаки».

Выполнила:

студентка 2-го курса,

группы СДО-б-о-141

Семенюк Е.Н

Ставрополь 2015г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc432151898)

[Компьютерная зависимость 4](#_Toc432151899)

[Основные типы компьютерной зависимости 8](#_Toc432151900)

[Заключение 12](#_Toc432151901)

[Литература 13](#_Toc432151902)

# Введение

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Сегодня существенно изменяется структура досуга детей и подростков. Существенную роль в воспитательном процессе занимает компьютер. Он сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги. Человек же – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Такие особенности компьютера порождают к зависимости.

# Компьютерная зависимость

Является серьезной проблемой социально-экономического характера, затрагивающая все большее и большее количество людей. По разным оценкам, различными видами компьютерной зависимости страдают до 10% всех пользователей персональных компьютеров и сети Интернет во всем мире.

В некоторых странах (Китай, Северная Корея) проблема компьютерной зависимости вышла на государственный уровень и взята под контроль правительства.

***Лечение компьютерной зависимости*** – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. Главную роль в лечении компьютерной зависимости играет социальная реадаптация пациента, которая возможна только при участии квалифицированных специалистов психологов и психотерапевтов.

Применение различных лекарственных препаратов в лечении компьютерной зависимости дополняет психотерапию и помогает закрепить полученные результаты.

Различные препараты нетрадиционной медицины с успехом используются для лечения различного вида зависимостей, в том числе и компьютерной. Основной характеристикой этих препаратов является их способность устранять нарушения обмена веществ организма и восстанавливать равновесие между различными системами организма.

Психотерапия является основным методом лечения различных видов зависимостей. Целью психотерапии является устранение психологического конфликта (таковой имеется в большинстве случаев), приведшего к возникновению компьютерной зависимости и социальная реинтеграция больного. Сеансы психотерапии проводятся врачами специалистами в специально оборудованных для этих целей кабинетах или на дому. Для того чтобы сеансы психотерапии были эффективными необходимо согласие больного на их проведение и желание больного сотрудничать с врачом. «Навязанные» сеансы психотерапии, проводимые против воли больного, не имеют никакого положительно эффекта, а только усугубляют проблему.

В процессе психотерапии врач психотерапевт помогает больному осознать патологическую суть его привязанности к компьютеру, Интернету или электронным играм, при этом важно избежать возникновения у больного чувства вины. Напротив, целью врача является пробуждение здорового критического отношения больного к его патологическому пристрастию.

Социальная реадаптация больного предусматривает выяснения причин нарушения связей больного с обществом и принятие мер по их устранению. В случае неэффективности психотерапии или отсутствия возможности ее проведения, в целях лечения компьютерной зависимости может быть использован гипноз.

**Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:**

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
* раздражение при вынужденном отвлечении;
* неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
* расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера;
* забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
* пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
* человек предпочитает, есть перед монитором;
* обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

**Применение лекарственных препаратов в лечении компьютерной зависимости**

В лечении компьютерной зависимости используются различные группы медицинских препаратов. При этом, специфического лечения компьютерной зависимости не существует. Основной целью назначения лекарств является устранение различных нарушений, которые сопровождают компьютерную зависимость и утяжеляют ее течение.

Например, при наличии симптомов депрессии у больного компьютерной зависимостью назначают курс лечения антидепрессивными препаратами. Избыточную нервозность и возбужденность устраняют при помощи успокоительных средств.

Растительные препараты могут с успехом использоваться в лечении компьютерной зависимости. Препараты этой группы (экстракт Женьшеня, препараты Родиолы розовой, препараты Душицы, Кордицепс, Икан) снижают возбудимость нервной системы и оказывают положительное влияние на работу головного мозга. На фоне приема растительных препаратов нормализуется сон, повышаются самооценка и социальный интерес больного. Кроме того, некоторые препараты растительного происхождения обладают выраженным иммуностимулирующим и адаптогенным действием и улучшают работу внутренних органов. Прием любых лекарственных препаратов должен быть согласован с врачом.

На фоне компьютерной зависимости (из-за пренебрежительного отношения к еде) часто возникает недостаточность витаминов и минералов. Поэтому комплексное лечение компьютерной зависимости в обязательном порядке включает витаминно-минеральные комплексы, различного состава. Для больных страдающих компьютерной зависимостью в частности и для людей проводящих длительное время за компьютеров вообще полезны препараты содержащие витамин А, Е и селен. Эти микронутриенты повышают метаболическую активность головного мозга и предотвращают избыточное выделение свободных радикалов (вещества разрушающие ткани мозга), которые выделяются в процессе напряженной работы мозга.
Лечение физических симптомов компьютерной зависимости (нарушения зрения, карпальный синдром, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром, нарушения осанки) предусматривает в первую очередь правильное обустройство рабочего места и соблюдение режима работы и отдыха. В целях профилактики нарушений зрения рекомендуется проводить гимнастику для глаз и оборудовать компьютер качественным монитором.

**Как формируется зависимость?**

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

# Основные типы компьютерной зависимости

* **Зависимость от Интернета (сетеголизм)**
* **Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)**

**Сетеголизм**

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски к близким.

**Есть некоторые признаки сетеголика:**

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
* предвкушение следующего сеанса он-лайн;
* увеличение времени, проводимого он-лайн;
* увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

**Кибераддикция**

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:
I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

**Признаки компьютерной зависимости:**

* Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
* Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
* Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,
* Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
* Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
* Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
* При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
* Отказ от общения с друзьями.

**Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:**

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

**Диагностика компьютерной зависимости**

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования. Всю остальную работу Вы можете смело доверить профессионалу. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенны в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью, имеющие низкую самооценку и комплексы. Уже после первого сеанса у психотерапевта игроман начинает более критично воспринимать свое пагубное пристрастие. Окончательно изменить себя и избавиться от компьютерной зависимости можно после курса психотерапии.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Основой лечения являются сеансы психотерапии. В случае обнаружения скрытой депрессии поводится лекарственное лечение. Психокоррекция проводится как индивидуально, так и в группах. В результате лечения улучшаются взаимоотношения с близкими и сверстниками, воспитываются волевые качества, повышается самооценка, формируются новые жизненные увлечения. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными. На индивидуальных лечебных сеансах психотерапевт освобождает пациента «игрового гипноза», формирует у него безразличие к азартной игре.

**Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков**

* Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
* Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
* Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
* Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
* Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

# Заключение

Подростковый возраст - сложный возраст, который может вызвать ряд затруднений у ребенка. Невозможность эти затруднения разрешить приводит к тому, что из мира реального ребенок уходит в мир виртуальный, что может способствовать формированию компьютерной зависимости.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими ученными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Признаки компьютерной зависимости: ребенок начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера; начал проводить ночи у компьютера; начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером; как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру; находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался. Доказано, что зависимость развивается у лиц с неустойчивой психикой (психопатиями), социофобией (социо – «общество», фобия – «боязнь чего или кого-либо»). По мнению психологов, компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, нерешительные, чрезмерно стеснительные, испытывающие трудности в общении, имеющие низкую самооценку, комплексы или чрезмерно застенчивые.

# Литература

1. Ахмед, Ю. И. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема [Текст] / Ю. И. Ахмед. – М., 1991.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений [Текст] / Э. Берн. – М.: 2002. - 400 с.
3. Бурлачук, Л. Ф. Морозов, С. М. Словарь – справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М.
4. Виртуальная библиотека научной литературы по информатике (адрес: informatics/Library).
5. Коррин, С. Соскочить с крючка: Как избавиться от вредных привычек и пристрастий [Текст] / С. Коррин. – Спб.: Питер, 1997.
6. Карелина, А. А. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А.А. Карелина: В 2т.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 322 с.
7. Леонгард К. Акцентуированные личности [Текст] / К. Леонгард. – СПб. : Питер, 2000. – 272 с.
8. Личко А. Е. Подростковая психиатрия [Текст] / А. Е. Личко. – М. : Просвещение, 1999. – 430 с.
9. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] : учеб. пособие / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 672 с.
10. Юрьева, Л. Н. Больбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.