**Компьютерная зависимость. Лечение компьютерной зависимости.**

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. На сегодняшний день известна зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм, еде, сексу, видеоиграм и пр. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

*Характерными особенностями зависимостей различного типа являются*: синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

**Причины возникновения компьютерной зависимости**

Человек - 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. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией. В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации.

Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. По неизвестным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат.

Сама по себе работа за компьютером это последовательность логических операции и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира. Появление всемирной сети Интернет создало возможность, так называемого интерактивного общения.

Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

**Признаками Интернет-зависимости являются**, навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации различного рода в сети.

Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста. Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности.

Другое дело - ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности. В большинстве случаев компьютерная, Интернет - или игровая зависимость возникают на фоне срытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

Как правило, компьютерная зависимость (или ее разновидности) вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

**Симптомы компьютерной зависимости**

Хотя, как уже упоминалось выше, термин «компьютерная зависимость» все еще не признан на международном уровне, существует ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером.

**Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические.**

Ниже рассмотрим каждую из групп:
1. Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаемо уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

2. Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой).
Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Самостоятельно провести диагностику компьютерной зависимости можно при помощи различных on-line тестов.

**Влияние компьютерной зависимости на человека**

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации.

Проблемы возникают, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы ни кем не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера.

На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функций.

Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью. Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью.

Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом. При этом эйфория и возбужденность, вызванная играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

На фоне компьютерной зависимости могут возникнуть различные нарушения психики и поведения.

Пренебрежению подвергаются не только отдых и сон, но и питание. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры, геморрой.

Длительное пребывание за компьютером отрицательно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и глаз. Часто возникают искривления позвоночника, миопия, дальнозоркость, глаукома, синдром «сухого глаза» и дисплейный синдром.

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 врачей - 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 случаях неэффективности психотерапии или отсутствия возможности ее проведения, в целях лечения компьютерной зависимости может быть использован гипноз.

**Советы родителям по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей**

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно. Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком. Дети и подростки нуждаются в самовыражении.

За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками. Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращения внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

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 Радиолы розовой, препараты Душицы, Кордицепс, Икон) 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.

кандидат медицинских наук **Кантуев О.И.**