

Избрах тази тема именно защото тази зависимост се е превърнала в заболяването на 21 век. Специалистите я наричат новата болест на века, която от психическата сфера вече минава и към физическата. Ортопедите вече говорят за "синдрома на компютърната мишка" - професионално заболяване за хората, използващи продължително време компютър. Това е нарушение на нормалната работа на ръката, плешките и шията. Психолозите отдавна предупреждават, че онлайн зависимостта може да разруши живота на човека.

КОМПЮТЪРЪТ И ИГРИТЕ

С навлизането на нови технологични средства и системи в бита на хората и в обществения живот и във връзка с информационния бум през последните две десетилетия на XX век актуален става проблемът за същността и формите на компютърна комуникация. Наред с обогатяването на традиционните комуникативни модели тя е и потенциален източник на рискове, свързани с индивидуалното и социалното благополучие. Днес Интернет вече е естествена среда за общуване, работа и обучение, чиито потребители се увеличават с бързи темпове.

През 1996 г. Goldberg описва феномена зависимост към компютърната комуникация, като въвежда понятието патологично използване на компютъра. Днес това понятие се диференцира на две субкатегории, като първата се отнася до влечение за работа с компютър въобще, а втората се обвързва с патологичното използване на Интернет.

Компютърът е само една машина, вещ, дело на човешките ръце. И както всяка вещ, той също може да бъде превърнат в идол - в такъв впрочем се е и превърнал за някои програмисти. Така че както и другите рожби на техническия прогрес, той сам по себе си не е лош, нито е хубав. Такъв може да го направи човешката воля - определяйки как може да се използва.

В днешно време очевидно не може да се мине без използването на компютъра като практически инструмент във всички сфери на обществения живот. И все пак би ни се искало децата да се държат по-настрана от тези "умни машини". Тяхното вредно въздействие върху физическото здраве на човека не подлежи на съмнение. И никакви защитни екрани не предпазват напълно от пагубното облъчване. Неслучайно в целия свят са установени времеви норми за работа на компютрите. Медиците добре знаят, че всички "компютърджии" имат силно понижено количество на левкоцитите в кръвта си - значи повредена е защитната функция на организма, отслабена е съпротивителната сила срещу заболяванията.

Но освен на телесното здраве компютърът може да нанесе вреда и на човешката душа, особено на детската.

Компютърът не е само помощен инструмент в различните видове човешка дейност - на него може да се играе. Много детски игри: "кръстчета-нулички", "морски бой", "казаки-разбойници" или други подобни - оказва се, е възможно да "се пренесат" в "мозъка" на компютъра и да се играе на тях, без да се скача и бяга, без хартия и молив, а само като се натиска бутон и се следи резултата от играта на екрана. Тук не са нужни другари - твоят приятел - партньор е машината, т.е. компютърът: ти играеш на него, в него и с него.

Игрите на големите персонални компютри са наистина увлекателни и играчите са изпълнени със страст. Опитите на родителите да откъснат сина или дъщеря си от играта често завършват със страшни скандали, истерии и припадъци. Такава е силата на хазарта. Да отвлечеш детето от телевизора е по-лесно, защото всеки, дори най-страшният и отвратителен филм има край. А

хазартната игра може да продължава безкрайно: ако загубиш, ти се иска да спечелиш, а ако спечелиш - да затвърдиш успеха.

Известният учен и православен публицист В. Тростников в статията си "Чудовища за малките" сравнява компютърните игри с "детските наркотици". В стара Русия неразумни селянки пъхали в устата на своите бебета парцалчета с мак; детето, насмукало се с наркотик, си лежало тихо и майката можела да се заеме със стопанската работа. Сега медицината със сигурност знае, че това не би могло да не се отрази на бъдещето на детето.

ВЛИЯНИЕТО НА ИГРИТЕ – ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ

За влиянието на компютрите върху децата се говори много и като цяло –лошо. Някои специалисти твърдят, че компютърните игри подпомагат проявата на агресия, вкарват ги в нереален и измислен свят, забравяйки за реалността, намаляват общителността им. На фона на такъв негативизъм, никой не разглежда положителното влияние на компютърните игри върху детето.

Компютърните игри са едни от най-популярните забавления сред младите хора. Въпросът, който ние често си задаваме е – дали те са само забавление или могат да ни научат на нещо полезно. Компютърните игри са пряко средство на децата и младите за достъп до света на съвременните информационни технологии. Игрите на практика изискват бързо вземане на решение и съответно развиват това качество. Развиват също и координация, логическо мислене, умение да планира действията си.

В какво се крие привлекателността на компютърните игри?

***преодоляване на трудности, събиране на опит:**

- можеш да бъдеш какъвто си пожелаеш, да се превръщаш в какъвто си искаш;
- ако не ти хареса развоя на събитията, може да започнеш отначало;

*** възможността да управлява собствения си живот:**

- опит за самостоятелност;
- детето намира най-лесния път – натрупване на опит в процеса на игра;
- игрите са опростена имитация на реалността;

Възможности:

- получаване на собствена територия;
- управляване на герои;
- допускане на грешки;
- натрупване на опит;
- осъвършенстване на начина на управление;
- умения да се справя със сложните ситуации, които предоставя живота.

СИМПТОМИ

- Детето ви има добро настроение само когато е пред компютъра си. Ако се опитате да го отвлечете, то започва да се дразни и да става агресивно;
- Истинският геймър става затворен в себе си, дори започва да лъже. Например най-популярната им лъжа в този случай е, че си готвят домашното на компютъра;
- Очите му са пресъхнали от постоянното виждане в монитора. Получава и болки в гърба;
- Започва да отслабва, не му се яде, сънува кошмари. Изпитва пристъпи на страх, тревога и натрапчиви състояния;

- Прекарва по цели дни пред компютъра. Не може да си наложи и да си каже: сега ще поиграя един час на компютъра, след това ще изляза да се разходя с приятели;
- В разговорите му постепенно навлизат компютърни термини.

ПРИСТРАСТЯВАНЕТО – ПРИЧИНИ

Компютърното увлечение е вид хазарт. Освен това вреди и на физическото здраве. Компютърната зависимост до известна степен е част от хазартната зависимост. Дори в известна степен е по-опасна, защото всеки има достъп до компютърните игри.

Всяка хазартна игра се поддава много трудно на лечение, по своята същност тя дори е съчетание на наркомания и натрапчивост.

В практиката има случай, когато 12-годишно момче умира от обширен мозъчен кръвоизлив - то играло цяло денонощие без прекъсване на компютъра си.

Причината за компютърната зависимост е в това, че чрез компютърната игра детето получава само положителни емоции, адреналин. Според невробиологичния подход зависимостта от компютър се дължи на отделянето на допамин - вещество, което кара организма да предизвиква удоволствия. Човек лесно се поддава на усещането за щастие и това засяга не само децата, а и възрастните. Подобен процес на измамно щастие протича и в мозъка на наркоманите например. Когато тийнейджърът е пред компютъра, на него нито му се яде, нито му се пие, защото хормонът на удоволствието намалява потребността от това. Дори един здрав компютърен специалист може да остане цяло денонощие пред компютъра само с чаша кафе.

Липсата на грижа, разбиране, равнодушие и добри отношения в семейството също са причини за зависимост към виртуалното пространство. От много ранна възраст започват да играят на компютърни игри - 3, 4 год.; тези игри са опасни; компютърната зависимост е не само психологическа, но и физиологическа.

Има изказвания на хора като Бил Гейтс, Джон Атанасов, че на деца под 11 години трябва да им се забрани достъпът до компютър. Те дори по-добре от психолозите знаят, че компютрите са опасни. Игрите изграждат мораториум върху формирането на собствената личност. Децата не могат да получат реални отговори, защото всичко е фантазно. Не могат да губят, защото в игрите просто натискаш рестарт...

Последствия от пристрастяването:

- проблем в образователния процес;
- липса на друго занимание, различно от компютърните игри;
- увлечение, продължаващо дълго време;
- сериозни психични нарушения;
- изблици на агресия;
- склонност към самоубийство /в най-лошият случай/.

Въпреки че компютърната зависимост не е призната за психично заболяване, последствията от нея могат да бъдат изключително сериозни.

Има много специалисти, които считат, че е по-добре децата да се запознават с компютъра на по-голяма възраст. Иновативните методи на учене не са непременно свързани с ранно компютърно обучение. Децата, които се заседяват много време пред екрана, не могат да мислят свързано и да преразказват дори къс текст. Препоръчва се ранно чуждоезиково обучение и четене за хармонично изграждане на личността.

ЗАПЯ МУ ПЕТЛЕТО

МЕТОДИ ЗА БОРБА С КОМПЮТЪРНАТА ЗАВИСИМОСТ

Съвети към родителите. Какво да правите?

Знайте, че ако детето най-често чува "Не трябва!", ако не знае какво значи "заедно", ако няма силни впечатления, ако няма нищо свое, скоро ще влезе в свой измислен свят, а при наличие на компютър – в света на игрите.

Общуването с хора е много по-интересно и полезно за децата, в сравнение със студения виртуален свят. Алтернативен начин за прекарване на времето пред компютъра, почти безвреден, е гледането на образователни филми.

Първото и най-важното, което трябва да направите е да дадете на детето възможност да бъде самостоятелно. Спестете си думите: "Прави каквото искаш!". Правилният подход е "Това е твое. Можеш да направиш това, което си планирал с него".

Второ, не по-малко важно е да научите детето да се контролира в поверената му самостоятелност. За това е нужен пример от възрастен човек, т.е. от вас. Когато детето се научи на самостоятелност, вие веднага ще го почувствате.

Третото – опитайте се да обогатите жизнения му опит. Без значение от възрастта на детето, вие трябва да общувате непрекъснато с него, да правите различни неща, да играете заедно, да пътешествате.

Има един китайски метод: Зависимите биват поставяни в клиника, където няма компютри и ги натоварват физически. Тогава човек получава също толкова хормони на удоволствие, колкото и пред компютъра. В тези клиники психологът избира с какво да се занимава зависимият - спорт, хоби, общуване с връстници. В Китай дори са измислили „автоматичен“ метод за борба със зависимостта от компютърните игри. Два часа след началото на играта сървърът на компютъра сам изключва и колкото и да опитва човек, не може да го включи отново.

СТАТИСТИКА

Извод:

Отказването от една зависимост е трудно и изисква време. Саморазрушението е едната част от зависимостта, то кара човека да търси изход. Насладата е другата ѝ част - тя настоява зависимостта да продължава пак, и пак, и пак...

Автор: Нели Атанасова – 12 клас в ПМГ „Добри Чинтулов“