

УДК 616.89-008

С. М. Рыбакова, преп. (БГТУ, г. Минск)

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И МЕРЫ ПО ЕЕ ПРОФИЛАКТИКЕ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

Актуальность данной темы обуславливается возросшим интересом подростков и молодых людей к компьютерной деятельности и деятельности в сети Интернет, увеличивающимся количеством подростков и молодых людей, страдающих компьютерной зависимостью.

С развитием компьютерных технологий, наряду с прогрессом, также появилась новая форма зависимости – компьютерная зависимость, которая поражает как взрослых людей с устоявшейся психикой, так и подростков, находящихся на начальных стадиях своего формирования. Большое количество подростков и молодых людей предпочитает проведение своего досуга за компьютером, играя в компьютерные игры и общаясь на интернет-сайтах, активному отдыху или живому общению, что пагубно влияет на их психическое и физическое здоровье.

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Эта новая болезнь поражает молодую часть населения. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Выделяют несколько видов компьютерной зависимости: киберзависимость, сетеголизм и хакерство.

К основным причинам компьютерной зависимости среди подростков и молодежи можно отнести одиночество, социальную дезадаптацию, поиск острых ощущений, недоступных в реальном мире, депрессия и психические отклонения. Компьютерная зависимость несет в себе разрушающий вред для личности.

К методам предотвращения компьютерной зависимости можно отнести семейную терапию, так как поддержка и внимание со стороны близких людей всегда является движущей силой к избавлению от любой зависимости. Также в процессе изучения методов борьбы с компьютерной зависимостью был найден целый комплекс упражнений, изобретенных отечественными психологами, и несущий в себе как превентивный характер, так и исцеляющий.

Компьютерная зависимость является не хобби и смешным поводом для переживаний, как принято считать. Компьютерная зависимость – это серьезная проблема, которая причиняет ущерб здоровью современного общества, проблема, с которой нужно и можно бороться.