

Компьютерная зависимость: болезнь двадцать первого века

*Усалах Халид (Марокко), Меззат Маруан (Марокко)
Научный руководитель – ст. преподаватель Гура В.А.
ХНАДУ*

Двадцать первый век – это, безусловно, век компьютеров. Использование компьютерной техники позволяет нам быстро и эффективно решать множество задач. Но вместе с тем чрезмерное увлечение компьютером приводит к компьютерной зависимости. Проблема психологической зависимости человека от компьютера сегодня находится в центре внимания специалистов, активно изучается и обсуждается на многочисленных международных форумах.

Публикации последних лет свидетельствуют о том, что психологи и психиатры до сих пор не пришли к единому мнению по вопросу: каких же людей считать компьютерно зависимыми? Всех, кто ежедневно подолгу сидит у монитора? Например, программистов нельзя назвать компьютерно зависимыми, потому что у них нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Для них компьютер – это инструмент, который необходим для выполнения их работы. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек – это прежде всего тот, кто проводит за ним слишком много времени у компьютера, не занимаясь делом (работой), и при этом осознанно или неосознанно вредит своему здоровью.

Психологи выделяют следующие симптомы зависимости от компьютера: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; нежелание отвлечься от работы; раздражение при вынужденном отвлечении;

неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером; расходование больших денег на постоянное обновление программного обеспечения; забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры; пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения

большого количества времени перед компьютером; человек предпочитает есть, не отходя от компьютера: обсуждение компьютерной тематики со всеми людьми, которые хоть немного компетентны в этой области.

Важно отметить, что излишнее увлечение компьютером может иметь негативные последствия как для физического, так и для психического здоровья человека? Какие же это последствия? Специалисты утверждают, что многочасовая непрерывная работа за компьютером может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Кроме того, долгое сидение оказывает чрезмерную нагрузку на позвоночник, что в свою очередь вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь пользователей компьютера – это туннельный синдром, который проявляется болью в запястье, возникающей от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

Врачи из университета Эмори в Атланте (США) провели специальное исследование, в котором приняли участие 632 человека, проводящих за компьютером по 15 часов в неделю и более. Результаты исследования следующие: 40 % обследуемых отмечали неприятные ощущения после работы за компьютером, а у 21 % испытуемых были диагностированы различные заболевания, вызванные долгой работой за компьютером. При этом женщины оказались более подвержены болезням, чем мужчины. Врачи также отметили, что для людей, печатающих больше 20 часов в неделю, риск получить какое-либо заболевание увеличивается вдвое.

Рассматривая проблему компьютерной зависимости, специалисты различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция).

Сетеголиками называют зависимыми от Интернета людей. Им необходимо постоянно находиться в Сети. Они могут 12-14 часов в сутки работать в Интернете, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Такие люди стремятся заводить виртуальные знакомства, не желая при этом знакомиться с человеком в реальной жизни. Медики

утверждают, что у сетеголиков наблюдаются такие состояния как самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость. По статистике, сетеголиков 3-5 % от общего числа пользователей Интернет. В основном это люди, у которых недавно появился доступ к мировой паутине, поэтому они стремятся на практике опробовать её многочисленные возможности. Отметим, что в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом, приводит к зависимости и вызывает негативные последствия. Так, например, установлено, что в США компьютер и Интернет всё чаще становятся причиной разводов.

Увлечение компьютерными играми называется игровой (кибер) аддикцией. Термин «аддиктивная реализация» в психологии обозначает уход человека от реальности. По мнению ряда психологов, компьютерные игры нацелены на такой «уход». Многие игры создают свою реальность, свой мир, свою лексику. Увлекаясь компьютерной игрой, человек сливается со своим героем, при этом как бы живет его жизнью. Как известно, в игре есть возможность вернуться на предыдущий уровень, исправить все ошибки, что делает игру, виртуальную реальность намного привлекательнее, чем настоящую жизнь. В игре человек может стать кем угодно, он может играть любую роль, делать всё, что хочет, при этом избегая ответственности за свои действия. В игре всегда можно вернуться на предыдущий уровень и исправить свои ошибки, чего нет в настоящей жизни.

Зависимый от компьютера человек временно как бы уходит из реальной жизни, у него возникают проблемы с учебой или с работой. И это, безусловно, проблема, которую нужно решать. Как? При решении данной проблемы психологи рекомендуют исключительно индивидуальный подход. А общая рекомендация может быть такой: зависимому от компьютера человеку необходимо показать, что реальный мир намного интереснее виртуального.