

## ИГРОВАЯ И ГАДЖЕТВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Согласно данным российских исследователей в 2022 году среди подростков

- распространенность общей интернет-зависимости составляет 7,2%;
- распространенность зависимости от компьютерных игр -10,4%;
- распространенность зависимости от социальных сетей -8,0%.

Эти данные носят ориентировочный характер, показывая общую тенденцию развития.

Понятие интернет-зависимости появилось в начале 21 века, изначально предполагалось, что это однородное понятие. На сегодняшний день некоторые из форм приобрели статус самостоятельной патологии.

Основные формы интернет-зависимости:

- браузеринг – просмотр страниц в интернете;
- интернет-покупки;
- использование социальных сетей;
- видеоигры,
- зависимость от сетевой порнографии;
- зависимости от электронной переписки;
- пересылка своих фотографий в мессенджерах.

Интернет –зависимость форма патологического использования интернета: в сеть переносится поведение зависимых людей, наблюдаемое в обычной жизни, покупки, игры и тд при этом человек получает эйфорический эффект от использования ресурсов, свойственных только интернету.

*Почему возникает зависимость?*

- патологические изменения умственных способностей,
- человек ощущает себя уязвимым, ищет защиты;
- возникает иллюзия, что в Сети хорошо;
- возникает иллюзия, что хорошо только в сети.

Подкрепляется тем, что во время нахождения в интернете утрачивается контроль за течением времени снижается тревога ( при этом выходе из Сети, тревога возвращается, возникает ощущение утраты контроля событий). Проведенные исследования с использованием КТ и МРТ зависимых людей показывают высокое сходство изменений в мозге от опиатов (наркотических веществ) и зависимых от сетевых игр и социальных сетей.

Интернет сочетает в себе:

способ доступа,

среду активности,

форму активности и повод активности и для ЭТОГО ДАЖЕ НЕ НАДО ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА.

Элементы, способствующие формированию зависимости:

1. Информационные иллюзии: бесконечность ресурсов, «компетентная» обратная связь, «компетентные источники».
2. Избыток коммуникации: множественность образов, реальное время, относительная анонимность,
3. Смена и изменение социальных ролей: сетевая субкультура, сетевое творчество, сетевая работа, коммерция.

Интернет сам по себе привлекает содержанием, а критика к этому содержанию у ребенка снижена.

***Какой ребенок попадает в группу риска стать зависимым от интернета/игр?***

Личность, склонная к зависимому поведению, имеет особый набор личностных черт, обнаруживающих высокую чувствительность к способности вызывать патологическое пристрастие к интернету:

Любовь к риску,

Импульсивность,

Жажда новых впечатлений,

Желание нравиться,

Желание доминировать,

Высокий уровень тревоги, требующий разрядки.

***Как понять, что у ребенка уже формируется зависимость от игр или гаджетов?***

- ребенок много думает о игре, даже если занимается другими делами,

- возникает чувство злости, раздражительности, беспокойства, грусти при попытке сократить время игры или в ситуациях, когда нет возможности поиграть;

- появляется желание играть больше времени и использовать для этого более мощный компьютер/ телефон родителя;

-ребенок осознает, что должен меньше играть, но не может остановиться;

-отказывается от других развлечений ( хобби, тренировки, встречи с друзьями) в пользу компьютерной игры;

- продолжает играть, не смотря на плохой сон, опоздание в школу, большие денежные траты на игру, конфликты с близкими, пренебрежении своими обязанностями;

- ложь родственникам, друзьям о времени, проведенном в игре;
- игра используется как повод «убежать» от решения проблем (с успеваемостью и чувства неуспеха);
- из-за игры возникает риск быть оставленным на второй год/ отчисленным/ проблемы с близкими или утратить иные возможности.

### **КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ?**

Наибольшая эффективность интернет-зависимости это **ранняя профилактика:**

- строгие ограничения экранного времени (до 7 лет -40 минут, до 11 лет не более 1,5 часов, подростки не более 2 часов в день)
- обучение детей работе с компьютером как с созидающим эффективным инструментом.

Ранняя профилактика осуществляется на микросоциальном уровне, прежде всего- в семье и в школе.