

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА (ОБРЕЧЕННЫЕ РАБЫ КЛАВИАТУРЫ, 2014)

На 36-м Московском международном кинофестивале одной из самых интересных документальных лент стала картина производства США - Израиль «Сетевой торчок». Этот фильм снят в Пекине, где существует множество игровых компьютерных центров, из которых подростки не выходят месяцами. Положение объявлено критическим.

В Пекине создан центр реабилитации интернет - зависимых тинэйджеров 13-16 лет. Китай – единственная страна в мире, где уже появилось 400 лагерей для подростков, оказавшихся на грани психического сдвига из-за сотен и сотен часов, проведенных за компьютером. Иногда ребята играют сутками напролет. Отчаявшиеся родители, утратившие на них всякое влияние, минимум на 3-4 месяца сдают их в лагерь, заманивая обманом или привозя насильно. Полнометражный фильм об этом снимали в Китае в центре реабилитации при Пекинском военном госпитале, с разрешения профессора Тао Рана, разработавшего собственный метод лечения. Некоторые рассказанные истории потрясают. Один мальчишка просидел в игровом центре за стрелялками без еды и сна, забыв о гигиене, 40 дней и ночей. Другой мальчик не мог себе позволить отлучиться даже в туалет, потому что ему казалось, что в это время он упустит самое главное. И приспособился играть в памперсах!

«Моему отцу всегда от меня что-нибудь нужно в самый ответственный момент, раздраженно визжит растрепанный тинэйджер, - как раз тогда, когда я перехожу на другой уровень игры. Он не понимает, что если я отошел от компьютера, пропала бы вся моя работа!!!»

Стоп! Какая работа? Таким вопросом задается любой здравомыслящий человек. Вот в этом-то весь и ужас. Подростки, страдающие гейм - зависимостью, виртуозно владеют стрелялками, но больше ничего не умеют делать и не желают учиться. Как правило, они бросают школу, прекращают общаться со сверстниками в реальной жизни, но с удовольствием заводят виртуальные знакомства. Они утверждают, что друг на том конце провода хорошо понимает их, он их союзник и, если что, товарищ по несчастью.

Из бесед с родителями и детьми вырисовывается главная проблема, в конце концов, уводящая в виртуальный мир, а затем ведущая к полубезумию, - **ОДИНОЧЕСТВО**. Недаром один из героев фильма заявляет: «Дома мне кажется, что меня там просто не замечают, как- будто меня там и нет». Все родители вкалывают на работе и, если за чем и следят, то только за школьной успеваемостью.

БОЛЬШОЙ НАСТОЯЩИЙ МИР КАЖЕТСЯ ПОДРОСТКУ ВРАЖДЕБНО-НЕПОДВЛАСТНЫМ, А МИР ВИРТУАЛЬНЫЙ ДЛЯ НЕГО – УПРАВЛЯЕМ.

Китай первым классифицировал гейм-зависимость как клиническое расстройство. Конечно, организм при этом не дает физиологической реакции, например, интоксикации, но интернет - зависимый человек теряет чувство реального времени, игнорирует близких и друзей, перестает регулярно есть и пить, теряет сон. Взамен он получает иллюзию близости с идеальными друзьями, чувство вседозволенности, всемогущества,

неограниченной свободы. Все, что отвлекает от интернета, начинает мешать и раздражать. То есть – вся остальная жизнь!

ЧТО СОВЕТУЮТ ПСИХОЛОГИ:

1. Снизить эмоциональное напряжение в семье. Подростку ненавистен мир ссор, упреков, в лучшем случае – равнодушия. Он должен убедиться, что в наружном мире есть что-то, к чему вообще стоит возвращаться.
2. Если человек дозрел до решения освободиться от зависимости, надо установить для себя временные рамки работы на компьютере, выключая его буквально по будильнику.
3. Нужно расширить круг общения с приятными людьми и ходить на какие-нибудь курсы.
4. Отличный способ – отправиться в путешествие, туда, где нет никаких компьютеров, зато ждут неведомые приключения и впечатления, неожиданные, пусть, даже трудные радости.
5. Окружающим надо учитывать, что зависимость от игр и социальных сетей сегодня так сильна, что резкий отказ от них вызывает самую настоящую ломку, длящуюся около двух месяцев.

Интернет – чудо человеческой цивилизации дан разумным людям для поиска полезной информации. Каждый раз трезво взвешивайте, помогает ли вам в чем-нибудь сайт, на котором вы надолго зависли, или лишь коварно отвлекает от дел, препятствует развитию вашей личности. Хорошо сказал один подросток: «Я понял. Интернет – идеальное прибежище моей лени».