

### **Стадии формирования компьютерной зависимости:**

*1-й этап — этап риска развития компьютерной зависимости.* Для данного этапа характерно увеличение времени, проводимого для достижения поставленной цели и работы за компьютером, потеря ощущения времени, получение эмоционального удовольствия за компьютером, расходование большого количества денег на компьютерную деятельность, первые признаки социальной дезадаптации.

*2-й этап — этап сформированной компьютерной зависимости* (эмоционально-волевые нарушения, психическая зависимость), характеризуется существованием в иерархии новой потребности деятельности за компьютером, которая имеет систематический характер, аффективный заряд в основе. При этом преобладают эмоционально-волевые нарушения, отмечается рост толерантности к компьютеру (ПК): необходимость во все большем количестве времени работы за компьютером для достижения удовольствия; значительное снижение эффекта от пребывания за ПК в течение того же промежутка времени, что и раньше, навязчивые мысли о компьютере и фантазирование, что сопровождается эмоциональным подъемом (эйфория, психическая релаксация, ощущение «взлета», беззаботности, свободы, усиления воображения) во время деятельности за компьютером, и испытанием психо-эмоционального напряжения (раздражительность, подавленность, скука, снижение настроения, ситуационная тревога) вне работы за ПК. Наблюдается дезактуализация базовых потребностей — сна, отдыха, употребления пищи, личной гигиены. Нарушаются режимы сон-бодрствование и отдых-нагрузка, время работы за компьютером — дневное и ночное. На данном этапе деятельность за ПК происходит за счет обучения, труда, домашней работы, социальных и личных взаимоотношений. С одной стороны, люди полностью ориентированы в компьютерных технологиях, с другой стороны, имеет место своеобразная форма инфантилизма, практически полная беспомощность в мире социальных норм и отношений.

*3-й этап — этап тотальной компьютерной зависимости* (психическая и физическая зависимость, синдром актуализации компульсивного влечения): наблюдаются признаки как психической, так и физической зависимости. Отмечается постоянное «злоупотребление» компьютерными играми, беседами в СНАТ и другими видами деятельности за компьютером, несмотря на существующие проблемы социального и личного характера, остаются безуспешными попытки контролировать работу за ПК. В структуре синдрома актуализации компульсивного влечения имеют место агрессивность, злобность, психомоторное возбуждение, рассеянное внимание, непроизвольные «печатаящие движения» пальцев рук, встречается депрессивный синдром. На данном этапе присутствуют физические симптомы: головная боль по типу мигрени, боль в позвоночнике, сухость в глазах, онемение и боль в пальцах кисти (синдром карпального канала). Появляются признаки дезадаптации, социальные и психологические проблемы, связанные с обучением, отношением с родителями, друзьями. Периоды легкой дезориентации и зрительные эффекты после компьютерных игр свидетельствуют о существенном влиянии избыточной работы за компьютером. Возможно присутствие вегетативной симптоматики (изменения ЧСС, АД, бледность или покраснение кожи). Однонаправленное увлечение приводит к возникновению выраженной социальной дезадаптации.

Психолог Буглак Е.И.

