

Последствия интернет-зависимости

- 1) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- 2) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- 3) внешняя социабельность, сочетаемая со страхом перед стойкими социальными контактами;
- 4) стремление говорить неправду;
- 5) стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- 6) стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- 7) стереотипность, повторяемость поведения;
- 8) зависимость;
- 9) тревожность.

К методам лечения компьютерной и Интернет-зависимости, как и любой другой зависимости, можно отнести: медикаментозные методы и психотерапевтические. Выбор методов и средств почти всегда остается за родственниками и друзьями человека, страдающего компьютерной зависимостью. Направление психотерапии в лечении компьютерной и Интернет-зависимости – это прежде всего:

- коррекция семейных отношений,
- лечение сексуальных и психологических проблем;
- лечение страхов;
- психологическая коррекция личности.

Упражнения психологам

Упражнение «Контрконцепция»

Для того чтобы выработать в себе способность относиться к жизни и разным ситуациям адекватно, можно использовать самые разные упражнения. Например, еще в древности использовали понятие «контрконцепции», что в переводе с греческого языка означает «противостояние чему-либо или кому-нибудь». Человеку, находящемуся в зависимости от компьютерных игр, можно предложить рассмотреть конкретную похожую на его ситуацию, разложить ее по косточкам и сделать выводы и возможные прогнозы. Пожалуй, самым ярким примером может служить басня. Родственники, особенно родители детей, которых невозможно оторвать от компьютера, могут использовать простую школьную программу: изучать басни, пояснять ребенку смысл басни, мораль. Взрослому человеку можно предложить реальные ситуации, которые произошли с кем-либо в жизни. Можно использовать даже народное литературное творчество: пословицы и поговорки.

Упражнение «Согласие и противодействие»

Это упражнение помогает раскрыть поведение человека, понять его поступки и мотивы поведения. Надо поставить себя на место собеседника и попробовать понять причины его поведения. Для этого можно использовать следующие три шага.

1. Договориться с человеком о том, что необходимо обсудить конкретную тему, т. е. убедить его в этой необходимости.

2. Попробовать поменяться местами и поведением, затем высказать свое мнение и выслушать мнение собеседников.

3. Укрепление отношений (например, сказать, что с этого дня при каждом подобном случае (в случае разногласий) можно поменяться местами и выяснить, что думают по этому поводу остальные члены семьи).

Советы родителям:

1. Прежде всего, найдите время в семейном расписании и запланируйте общение с ребенком. Только не на тему «как дела в школе» и «что ты сегодня кушал», а о том, что ему интересно. Возможно, для начала это будут даже компьютерные игры. Поинтересуйтесь сутью игры, персонажами, кто из них плохой, кого нужно победить и какие для этого используются приемы.
2. Проявите свой интерес, покажите ребенку, что вас интересует его мир. Не осуждайте и не критикуйте бессмысленность игры или агрессивность персонажей. В случаях с подростками можно просто задавать вопросы, ответы на которые ребенок будет искать сам.
3. Можно поделиться с ним тем, что в ваше время таких игр не было, вы играли с живыми детьми во дворе или пионерском лагере, и вам тоже было интересно. Расскажите о своем детстве, поделитесь с ним своими чувствами. Я уверена, вы найдете, о чем поговорить с сыном или дочерью.