**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области “Ростовский базовый медицинский колледж”**

Факультет: Лечебное дело

**Доклад**

Тема: «Киберзависимость – Болезнь 21 века»

Выполнил:

Студент 2 курса.

 Лечебное дело.

Гавриленко В. В.

Научный руководитель:

Козлова М. Е.

г. Азов 2019

**Оглавление**

[Введения 3](#_Toc532645571)

[Цель доклада: 3](#_Toc532645572)

[Игромания 4](#_Toc532645573)

[Интернет зависимость 6](#_Toc532645574)

[Исследовательская работа 7](#_Toc532645575)

[Заключение. 9](#_Toc532645576)

[Список литературы. 10](#_Toc532645577)

# **Введения**

 Здравствуйте, тема моего сегодняшнего доклада «Киберзависимость – Болезнь 21 века». В наше время это одна из самых обсуждаемых и наболевших проблем.

 В 1996 году американский психиатр Айвен Голдберг ввел термин «интернет-зависимость». Считается, что интернетоманией страдают около 10% людей во всем мире и эта цифра постоянно растет.

 В век технических инноваций человек становится все болея уязвим, перед на первый взгляд безобидными гаджетами. В 21 веке нас окружает огромное количество умной техники: смартфоны, игровые приставки, компьютеры. И в своем докладе я постараюсь раскрыть все стороны инноваций, захватывающие все наше свободное время.

# **Цель доклада:**

 Рассказать о проблеме игромании у детей; дать определения селфимании и выяснить где проходит грань между психическим расстройством и самовыражением.

 Широкое распространение компьютеров в мире вызвало целый ряд жалоб на здоровье пользователей ПК и одно из них приходится на заболевания глаз. Блики на экране монитора, неправильное расстояние от глаз до экрана, чрезмерно большая яркость экрана усугубляют ситуацию. Неизменная поза во время работы, повторяющиеся движения и нерациональная организация рабочего места могут приводить к возникновению расстройств скелетно-мышечной системы. Это должно вызывать беспокойство у родителей, так как в дальнейшим у ребенка вызовет целый ряб разнообразных проблем со здоровьем, начиная от искривления позвоночника заканчивая нарушениям кровоснабжения головного мозга.

 Но прежде чем говорить о этой проблеме, следует разобраться, что же все-таки такое «Киберзависимость». По степени ухода от реальности киберзависимость напоминает непреодолимую тягу к наркотикам. Если такого человека насильно отлучить от компьютера, то у него начинается нечто вроде «ломки» - он уподобляется наркоману, которому не дали очередную дозу. Хотя в начале не возникает ни каких причин для беспокойства, это все похожа на невинную шалость, увлечения.

Киберзависимость можно разделить на 2-а вида:

 Игромания (зависимость от компьютерных игр и видеоигр).
 Интернет зависимость (зависимость от социальных сетей).

# **Игромания**

 Игромании подвержены лица абсолютно всех возрастов. Особенно страшно, если под компьютерную зависимость попадают дети. Но, к сожалению, согласно статистике, именно, дети более часто подвержены игромании. И поэтому я расскажу о причинах и влиянию игромании на детей.
Хотя у взрослых, игромания то же является серьезной проблемой.

 Сейчас очень распространено среди родителей, занять расшалившегося ребенка, усадив его за, на первый взгляд, безобидную игру. Они не понимают, что таким образом своими руками толкают свое чадо в ловушку зависимости от виртуальных игр. Впоследствии, если родители запрещают ребенку подолгу играть за компьютером, маленький игроман начинает манипулировать взрослыми: нарочно шалит, чтобы ему снова дали уйти в виртуальный мир. Если сначала сами родители прогоняли ребенка за компьютер, то в дальнейшем их попытки оторвать ребенка от виртуальной игры завершаются страшными скандалами, истериками, припадками. Становясь киберзависимым, ребенок уже не в силах самостоятельно выти из компьютерной реальности. Известен случай, когда подросток скончался от инсульта, просидев за компьютерными играми более двенадцати часов.

 Если же по сюжету игры ребенок должен убивать врагов, то, ежедневно видя их кровь и смерть в игре, он черствеет душой и начинает относиться к реальной гибели людей с хладнокровием и цинизмом. Из-за компьютерных «стрелялок» ребенок становится агрессивным, ведь его цель в игре убивать противников. После таких игр у геймеров появляются изуверские наклонности, а конфликтные ситуации они учатся решать только с позиции силы, таким образам заменяя внутреннюю мораль на законы мира насилия в компьютерных играх.

 Согласно исследованиям Американской ассоциации психологов, если дети проводят за компьютерной игрой со сценами насилия даже менее 10 минут в день, то их мироощущение меняется не в лучшею сторону.

 Проблема детей, попавших под зависимость от виртуальной игры, еще и в том, что они совсем не приспособлены жить в реальном мире. В компьютерной игре, они ловкие и сильные. Естественно, выйдя из игры, дети автоматически теряют все «свои сверхспособности» и становятся беспомощными в обычной жизни.  Это больно бьет по самооценке, поэтому они пытается вновь попасть в виртуальный мир, где чувствуют себя комфортно и уверенно.

 Борьба с киберзависимостью эффективна, если усилия направлены не на следствие, а на причину зависимости. Почему дети так легко «подсаживаются» на виртуальные игры? Причина в желании получить удовольствие, поднять самооценку и уверенность в себе. Еще одна причина детской игромании - дефицит внимания со стороны родителей или сверстников.

 Психологи советуют контролировать, сколько времени дети проводят за монитором, какую информацию ищут в сети. Необходимо с самого начала прививать ребенку научно-познавательный, практический интерес к компьютеру и интернету, чтобы он не был только потребительским и развлекательным.

# **Интернет зависимость**

 А теперь я перехожу к более актуальной проблеме, распространённой среди нас. Это «Интернет зависимость».

 Социальная сеть сейчас – не средство общения, а клетка, в которую мы сами себя загоняем. Это общедоступный самопиар. Пусть все знают, что я купил машину или что мне подарили цветы. Это некий намек на значимость. Фотография из клуба как вещдок того, что ты не зануда. А фотография с книгой, чтобы показать, что и читать при этом умеешь!? И к этому можно относиться серьезно!? Сфотографировать свой завтрак, выложить в instagram и думать, что кого-то это волнует. Это как крик отчаяния – "ну посмотрите уже на меня!", «Должен же я быть кому-то нужен!?»

***Селфимания***

 Ни для кого не секрет, что само слово «селфи» переводится как «сам» или «само». По сути, в современном языке оно стало синонимом самофотографированию. В фотографировании самого себя нет ничего плохого, того что указывало бы на психологическое заболевание. Вполне логично, что человек будет сам фотографировать себя в поездке, так как просто некого будет попросить это сделать: в данной ситуации — это единственный способ запечатлеть значимые моменты путешествия. Выкладывание фото в социальные сети тоже не является признаком зависимости ни от селфи, ни от самих соцсетей. Кто не выкладывает свои фотографии? Это делают практически все.

 Проблема возникает, когда человек хочет делать селфи постоянно, когда он просто не может не фотографироваться каждый день. Такое положение дел можно охарактеризовать только как нарциссизм. В последнее время зависимостью от селфи страдают многие подростки и молодые люди. Постоянное фотографирование себя и выкладывание на просторы социальных сетей практически одинаковых, «шаблонных» снимков для большинства представителей молодого поколения становится нормой поведения. Вот только в чем заключается смысл этих действий?

 Как и любая киберзависимость, селфимания схожа с наркотиком: человек все фотографирует и фотографирует себя, ему хочется сделать как можно больше снимков.

 Беспокойство вызывают случаи, когда люди рискуют жизнью ради эффектного селфи или пытаются покончить жизнь самоубийством, так как не могут сделать столько фотографий, сколько им хочется, или пытаясь привлечь внимание.

 Мнения специалистов по поводу того, что же такое селфимания разделяются. Одни ученые считают, что это болезнь. Они связывают понятие «селфимании» с переходным подростковым возрастом и неустойчивой психикой, а также относят к нарциссизму и эгоизму.

 Другие же придерживаются мнения, что постоянное желание фотографировать себя – это всего лишь способ самовыражения, позволяющий утвердиться в своем кругу общения.

 Но все же социальные сеть «поглощает» их. Люди могут проводить в интернете все свободное время, не замечая, что происходит вокруг. А с появлением смартфонов, во всем мире в десятки раз возросли несчастные случаи с участием людей, увлекшимися своим гаджетом, не обращая никакого внимания на окружающий их мир.

 Постоянное выкладывание селфи многие склонны считать болезнью, психологическим расстройством, которое требует лечить. Когда способ самовыражения превращается в болезнь? Где проходит эта граница?
 Считается, что если человек делает больше 5 селфи в день на протяжение долгого времени, то это психическое расстройство. Лечения таких людей возможна лишь в дали от техники и интернета. И опять же, можно увидеть аналогию между лечением наркоманов и интернет зависимых.

# **Исследовательская работа**

1. Среди учащихся РБМК (АФ) мной был проведен небольшой опрос

 По итогу социального опроса, проведенного среди студентов РБМК АФ из 100 человек:

* 100% опрошенных имеют 3 и более учетные записи в социальных сетях.
* Проводят в интернете: менее 30 минут в день – 3%, менее 2 часов в день – 8%, 2 часа и более – 89%
* 30% опрошенных считают, что время, проведенное за монитором, вредит здоровью, 70% не задумывались об этом.
1. Для подтверждения негативного воздействия смартфонов на мозг человека был проведен эксперимент. В рамках изучения данной темы был использован метод электроэнцефалографии (ЭЭГ), позволяющий объективно описать изменения в деятельности головного мозга.

 После проведения 25 минут в соцсетях и играя в игры с сценами насилия у добровольцев наблюдается снижения функциональной активности коры головного мозга. Это выражается увеличением доли Δ-диапазона в суммарном спектре мощности ЭЭГ. Данные изменения могут приводить к снижению эффективности контролирующих и тормозных функций данных отделов коры и способствовать более легкому протеканию агрессии. Последующий просмотр видеороликов с элементами насилия в интернете привело к выявлению дефицита реактивности θ-ритма, что может указывать на притупление эмоционального восприятия сцен насилия.

# **Заключение.**

В заключении можно сказать, что снова творения человечества, задача которого была благая, обратилось против него самого.

 Ведь при создании интернета все думали, что это будит огромный ресурс для саморазвития, но, к сожалению, все больше людей деградируют, бесцельно проводя все свободное за экраном монитора. Я буду рад если мой доклад заставил хоть кого-нибудь задуматься и обратить внимания на свои увлечения, окружающей нас техникой.

# **Список литературы.**

Газета "Вестник" №49: «Болезнь века — киберзависимость»

Научная работа И. Б. Лебедев, Т. П. Филатова: «Кибернетическая лудомания –новая область психологического исследования криминальной агрессии подростков»

Главный редактор портала "Аист на крыше" интервью: «Киберзависимость у детей»