

КОМПЬЮТЕР – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



XXI век – век активного развития всего человечества, стремительного роста новейших электронных, цифровых и компьютерных технологий. Казалось бы, сложно представить жизнь современного общества без компьютера, не говоря уже о фирмах, предприятиях и заводах, на которых все производство контролируется мощными высокоскоростными консолями и терминалами.

А ведь всего лет 25 назад еще мало кто знал, что такое компьютер и как он выглядит. Однако, сразу после появления, индустрия персональных компьютеров стала стремительно развиваться, набирая все большие и большие обороты и с каждым годом удивляя человечество своими возможностями и потенциалом.

Активно компьютеры стали применяться в научной и исследовательской деятельности людей. Компьютерные терминалы размером со среднюю комнату анализировали информацию и производили вычисления. С течением времени, появились на свет все новые и новые чудеса высоких технологий. Размеры компьютеров уменьшались, в то время как их производительность увеличивалась - они стали серьезными помощниками человека. Человечество стало задумываться: «А что еще может компьютер?» Компьютер пытались наделить способностью думать, самостоятельно, реагировать на команды человека, т.е. взаимодействовать, общаться, находиться в тесной связи с человеком.

Параллельно с этим, развивались и возможности компьютера, такие как обработка звука, изображения, скорость обработки информации и др. И одними из этих возможностей стали компьютерные игры. Сначала они были черно-белые и сопровождалась скудным набором звуков, но чем больше появлялось игр, тем привлекательней они становились. Игры стали ярче и красочней, звуковое сопровождение, казалось, превосходило все пределы человеческих фантазий, компьютерная реальность описывалась физическими законами реальной жизни, тем самым, сводя к минимуму различия между искусственным, выдуманным компьютерным миром и нашей реальной жизнью. Другими словами, разработчики игр все время стремились, и по сей день стремятся приблизить компьютерные миры к реальному миру.

А вы никогда не задавали себе вопрос: «Почему они к этому стремятся?»

Игры – это "хорошо" или это "плохо"?



Компьютерные игры стали очень популярны. Натуральное звучание и способность воссоздавать различные условия и ситуации способствуют тому, что они очень часто выполняют обучающую функцию. Так, например, все авиакомпании мира тренируют своих пилотов на компьютерных симуляторах полетов, которые создают условия максимально приближенные к настоящим. То же самое можно сказать и о тренировках военных пилотов. То есть они обучаются управлению настоящим самолетом без опасения потерпеть крушение, так как они управляют лишь компьютерной моделью самолета. Это отличный вариант подготовки. Мало того, последние компьютерные авиа-симуляторы позволяют игроку принимать участие в различных боевых действиях по всему земному шару, или управлять пассажирским авиалайнером, совершая межконтинентальные перелеты.

Хорошо, когда программы обучения используются по назначению. Что же происходит, когда эти программы попадают на прилавки магазинов и становятся доступными всем? Задайте себе вопрос и честно ответьте на него! Кто из вас не хотел бы полетать на самолете, а, тем более, управлять им, участвуя в военных действиях? Желание изъявили бы многие!

А взять, например ролевые игры и различные стратегические игры... Кто не хотел бы почувствовать себя великим полководцем, управлять целой армией, флотилией, галактикой или вселенной? Именно это и притягивает игроков к таким играм. Возможность испытать что-то новое, почувствовать себя в новом статусе: командиром, летчиком, космонавтом, героем и т.д.

Безусловно, компьютерные игры дадут вам такой шанс, но спрашивали ли вы себя, как это увлечение повлияет на ваше поведение, общение с друзьями, учебу? Проводя все больше и больше времени за компьютером, у вас остается меньше времени на себя. Меньше времени на сон, на отдых, на общение с родителями, братьями, сестрами и друзьями, с любимым человеком. В результате появляется усталость, озлобленность, трудности с учебой, в общении.

Более того, процесс игры не всегда сопровождается удовольствием из-за недостаточно хорошего качества изображения игры, из-за того, что игра просто «тормозит» на компьютере, из-за невозможности решить какую-то задачу или выполнить "какую-либо миссию". Это в свою очередь будет сопровождаться раздражительностью, усталостью, и «застреванием» на данной игровой проблеме, что сильно повлияет на его общение с окружающими людьми, а значит и на достижение своих жизненных целей.

Подумай хорошо, стоит ли тратить своё драгоценное время, часами просиживая за компьютерными играми, проходя бесчисленные "миссии", решая массу никому не нужных задач для того, чтобы в результате стать раздражительным, озлобленным и

уоставшим? Ведь ничего не изменится от того, что ты победишь своего виртуального врага, пускай даже целое войско или от того, умеешь ли ты управлять виртуальным штурмовым бомбардировщиком или нет. А время уйдет. Наверняка, родители охотно проведут с тобой лишний час по вечерам, т.к. они весь день были на работе и только вечером вы вместе встретились дома.

Если тебя действительно интересуют компьютерные игры и то, что можно достичь с их помощью – попробуй поговорить об этом со специалистами в кружках и клубах. Выслушай также и родителей, обсуди с ними их точку зрения. Их мнение будет интересно, т.к. у них не было компьютеров, когда они были в твоём возрасте. Ты сможешь согласиться с ними или поспорить. В результате всего этого тебе удастся посмотреть на роль компьютера в твоей жизни с разных сторон.

Игровая зависимость



Вспомни, как часто ты со своими друзьями ходишь в компьютерные клубы, чтобы провести там длительное время за совместной игрой в какую-нибудь «стратежку» или «стрелялку»! Ты никогда не задавался вопросом, почему вы туда ходите? И почему **ты** туда ходишь?

Есть такой термин - игровая или гэмблинговая зависимость. Если он связан с игрой в компьютерные игры, то это компьютерная гэмблинговая зависимость или компьютерный гэмблинг. Чаще всего она формируется в результате регулярной и длительной игры на компьютере. Сначала такая зависимость носит характер легкой увлеченности: человек «почувствовал вкус» к игре, расспрашивает товарищей и сверстников об игровых новинках. Затем, через некоторый промежуток времени, с усилением заинтересованности играми, увлеченность перерастает в поведение, когда человек начинает систематически и долго играть на компьютере, тяжело переносит пребывание в реальности, его реальная деятельность затруднена. Это говорит о том, что за стадией увлеченности появилась стадия зависимости, когда у человека возникают нарушения в поведении и психике. Для таких людей игра больше не приносит былой радости, а служит чем-то вроде наркотика, без которого они чувствуют себя крайне неважно, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию или становятся чрезмерно агрессивными.

Действительно, игровая зависимость – нечто сродни наркомании, где человеку нужен наркотический препарат для поддержания нормальной работы всех систем его организма. А в игровой зависимости таким наркотиком является пребывание в компьютерном мире во время игры, уход от жестокой реальности, побег из настоящего мира в искусственный в поисках лучших условий существования. Ученые отметили, что у зависимых игроков наблюдается повышенная активность в тех же зонах мозга, что у наркоманов и алкоголиков, однако за такое возбуждение не отвечает какое-либо химическое вещество. Такой эффект оказывают на головной мозг, казалось бы, невинные, компьютерные игры.

Все-таки, почему некоторые люди, чаще подростки, часами, а то и сутками, играют в компьютерные игры? Игроки, проводящие за компьютерными играми массу времени, или как их еще называют, «геймеры» (от англ. «game» - игра) – это чаще всего психически нормальные люди, а их странное поведение обуславливается проблемами в общении, или в учебе, или неудачной влюбленностью. По тем или иным причинам они чрезмерно увлекаются компьютерными играми. Неспособные

справиться со своими проблемами подростки пытаются уйти от реальности, забыть про свои повседневные неудачи с помощью компьютерных игр, переходя в ирреальный мир, где можно быть, кем захочешь и делать все, что хочется.

Компьютерная игра – это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет учебы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по зарабатыванию денег на жизнь и т.д. В этом смысле может показаться, что компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако, использование игр в таком качестве сомнительно, хотя и представляется вполне возможным. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование зависимости от компьютера.

Игры помогают только уйти из реальности на какое-то время, но они не учат решать проблемы, которые заставили уйти в игру. Если оставить проблемы нерешенными, они лишь возрастут. Возникнет потребность в больших дозах «успокоительного», чем раньше, и вы будете уделять компьютерным играм больше времени с каждым днем... Это похоже на замкнутый круг, не так ли? У всех в жизни есть проблемы и у всех они разные. Но кто-то пытается решить эти проблемы, а кто-то предпочитает убежать от них, оставляя их нерешенными.

Компьютерные игры - не игрушка!



С каждым днем человечество сталкивается с новыми случаями компьютерной зависимости. На самом деле компьютерной игровой зависимости подвержены все население земного шара, однако эксперты утверждают, что в наибольшей степени зависимости подвержены китайские подростки, где 4,4 миллиона детей в той или иной степени страдают от чрезмерного увлечения компьютером и Интернетом.

Вот несколько примеров поведения подростков, чрезмерно увлеченных компьютерными играми:

«Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя незащищенным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть».

Два подростка расстреляли двенадцать одноклассников, учителя и ранили еще несколько человек, раскидав самодельные гранаты. После чего покончили жизнь самоубийством. Очевидно, что дети сошли с ума без посторонней помощи, однако в снятом перед последним походом в школу фильме один из них говорит, что произойдет «что-то похожее на doom». Именно эта фраза и сходство инцидента с сюжетом компьютерной игры послужило поводом для иска, который родители погибших детей предъявили к производителям компьютерных игр.

Двадцатидвухлетний житель Таиланда умер во время игры в Counter-Strike. Отработав смену на заводе, он направился в Интернет-клуб, а чтобышний раз не отвлекаться от компьютера, закупил по дороге провизию. Друзья нашли его в критическом состоянии только на следующий день. Молодого человека доставили в больницу, однако было уже поздно, и он умер, не приходя к сознанию. Причиной смерти была сердечная недостаточность – геймер просто переволновался во время игры.

В Тюмени задержанный семнадцатилетний юноша убил своих родителей железными прутьями из-за того, что они не пускали его в компьютерный клуб. Убийство подросток сделал вместе с приятелем, и, по замыслу преступников, это преступление должно было положить начало серии убийств в городе: горе-игроки собирались продолжить грабежи, убивая родителей других фанатов компьютерных игр. Убийца был арестован в компьютерном клубе.

Два днепропетровских подростка зашли в гости к приятелю и убили его. Его мама, которая возвратилась вечером домой, нашла тело четырнадцатилетнего сына со следами ножевых ранений и ударов по голове молотком. Убийством подростки не ограничились: из квартиры пропали деньги и золотые украшения. После задержания преступники сознались, что похитили деньги и ценности для оплаты компьютерного времени в клубах.

В туалете одного из южнокорейских компьютерных клубов выявлено тело двадцатичетырехлетнего геймера. Причина – истощение и переутомление организма. Судя по записям хозяев клуба, молодой человек провел за игрой более 86 часов, не отвлекаясь ни на прием пищи, ни на сон.

С каждым днем таких случаев становится все больше и больше. Прочитав приведенные истории, есть над чем задуматься. Представьте себе своего сверстника, у которого жизнь только начинается. Он является единственным хозяином своей судьбы. Именно от него зависит, как будет развиваться его будущее. Но в силу увлеченности компьютерными играми, не осознавая их последствий, он совершает убийство ради небольшой суммы денег, ради нескольких часов игрового времени, ради нескольких моментов радости и удовлетворенности... Он лишает жизни человека, который спокойно жил и наслаждался жизнью, у него были свои радости и печали, свои достижения и падения. У него были стремления, он пытался чего-то достичь в жизни, пока не появился человек с зависимостью от компьютерных игр, у которого было только одно стремление – уход от реальности в компьютерные миры.

Увлечение компьютерными играми: как оставаться «человеком»?

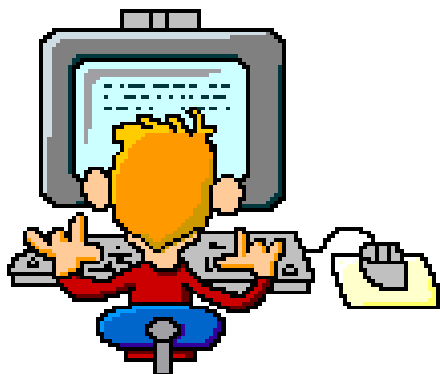
Увлечение социальными сетями и компьютерными играми в настоящее время носит довольно острый характер. Многие подростки играют на компьютерах у себя дома в свободное время. А те, у кого нет компьютера, посещают компьютерные клубы. Между тем компьютерные клубы посещают и подростки, у которых компьютер есть дома. Основная причина посещения клубов подростками в основном заключается в желании поиграть в игры по сети, то есть друг с другом. Именно в клубах зачастую и происходит знакомство подростков с компьютерными играми. Кроме того, очень часто подростки узнают об играх от друзей, наблюдая за игрой у них дома. В школе подростки обмениваются дисками с играми, обсуждают их и рассматривают варианты их прохождения. То есть проявляют легкую увлеченность, что является первым этапом формирования зависимости от компьютерных игр. Как же отличить интерес к компьютерным играм от зависимости от них? Подумайте, смогли бы вы контролировать свое отношение к компьютерным играм?

Вот несколько советов как избежать формирования зависимости и контролировать влияние компьютерных игр:

- Уделяй внимание тому, сколько времени ты проводишь за компьютерными играми каждый день.
- Обрати внимание на свое состояние до игры, во время игры и после игры.
- Пронаблюдай за играми, в которые ты играешь и сравни их с твоей реальной жизнью.
- Проанализируй игры, в которые ты играешь. Есть ли в них что-нибудь полезное для тебя? Если да, то что?
- Обрати внимание на то, что говорят об играх твои товарищи. Согласен ли ты с ними?
- Задай себе вопрос, зачем тебе нужны компьютерные игры, почему ты в них играешь. Постарайся дать честный ответ и обдумай его!
- Спроси у своих товарищей, почему они играют в компьютерные игры. Проанализируй их ответ, сравни его со своим ответом на этот же вопрос.
- Следи за своим поведением, манерой общения. Убедись в том, что игры не создают в твоей жизни ни каких преград: не отрывают тебя от учебы, не влияют на твое общение с родителями и сверстниками.

Если ты не увлекаешься компьютерными играми так же сильно как твои сверстники, более того, если игры тебе не интересны, то это не значит, что ты хуже своих сверстников. Компьютерные игры лишь малая часть того, с чем тебе еще предстоит столкнуться в твоей жизни. Постарайся больше времени проводить в семье, помогая родителям и близким, уделяя должное внимание учебе и своему здоровью, они тебе очень пригодятся в будущем.

Виртуальный мир?.. Н-е-е-т! Смысл жизни!



Вспомни, как долго ты мечтал о собственном компьютере. И вот однажды в твоём доме появляется большая коробка, наконец-то! Ты долго мечтал о ней, и днём и ночью все мысли были только, чтобы заполучить это изобретение уже прошлого века. Ты с трепетом распаковываешь ЕГО, вот все проводочки вроде бы подключены, пальцы пробуют все кнопочки, УРА! И вот решающий момент—включаешь! УРА! УРА! УРА! Работает! У тебя появился свой компьютер! Ты многое слышал и часто видел как работает эта штука, но вот пришлось столкнуться один на один и такое чувство, что заново родился, что мир перевернулся. Но это было только первое открытие. Второе и последующие наступают в процессе подключения модема и вот опять ожидание... набирается телефон... ты ещё ждёшь, но нервы на пределе, долгожданное шипение модема и надпись "ВХОД В СЕТЬ" - ты отправился в неизведанный мир, МИР живущий своей жизнью, МИР без правил, МИР таящий в себе опасности, МИР надежд и мечтаний, МИР исполнения любых желаний, МИР невозможного, МИР виртуальной жизни, МИР WWW - ВСЕМИРНАЯ БЕЗУМНАЯ СЕТЬ! И теперь ты понимаешь все чувства, описываемые твоими друзьями, все эмоции... Ты видел Интернет раньше, издалека, несколько минут, а теперь ты можешь сказать, что ты знаешь, что это такое, ну, или, кажется, знаешь... Это как лодка без весел, плывущая в тумане натываясь на подводные рифы, и люди, оказавшиеся в ней не догадываются, что ждёт их впереди... Ты как маленький, слепой котёнок, познавая новый мир, пытаешься сделать как можно меньше нелепых шагов, но чем больше ты думаешь об этом, тем больше ты запутываешься в клубке ещё пока неизвестных знаний. Ты не представляешь, что ждёт тебя дальше. Ты отправляешься в сеть на поиски необходимой информации, перелистывая кучу страничек с различным содержанием, странными названиями, цветными картинками, натываясь порой на мусор и чей-то бред, заводишь себе e-mail (мыло), ждёшь писем со всех концов света, регистрируешься на различных сайтах — начинаешь новую жизнь! Ты понимаешь в этом всё, ведь у тебя есть много друзей и подруг, много ЗНАЮЩИХ людей. Но одним долгим вечером, который плавно перешел в ночь, просматривая web-сайты один за одним, ты поймешь, что не помнишь, зачем конкретно ты пришел сюда, что тебе надо найти и вообще что ты делаешь в сети. Но через пару минут ты забываешь эту мысль и снова продолжаешь свое незабываемое путешествие в Интернет-стране. Время летит незаметно... Через пару дней ты осознаешь, что опять хочется пообщаться в чате с новыми виртуальными друзьями. Ты себе говоришь, что только часик, всего лишь часик, но проходит часик, и второй, и третий, а кажется, что прошло только двадцать минут. Ты уже не контролируешь себя. Теперь Всемирная сеть контролирует тебя! И однажды ты узнаешь, что здесь можно играть. Играть в любую игру по правилам, которые ты сам выбираешь, ты создаешь, наделяешь, строишь и рушишь, управляешь судьбами, ты творец своего мира, ты БОГ в нем, но ты не представляешь всей опасности своей игры, потому что сейчас ты поглощен своим творением и не видишь ловушек, расставленных сетью. Но прошло время и ты понимаешь, что главной игрой в всемирной паутине является твоя ЖИЗНЬ!!!

Люди, живущие и общающиеся в сети...

Как же так получается, что люди «переселяются» в Интернет? Каждый случай индивидуален, но ситуация чаще всего развивается по следующему сценарию. Парень или девушка категорически заявляют о том, что Интернет является примитивной и ненужной штукой. Но постепенно ситуация меняется. Причём, скорость смены взглядов зависит от окружения. Он приобщается к «инету» с помощью своих друзей, знакомых, родственников. В какой-то момент его озаряет мысль о том, что "инет" - это нужная вещь и речь о бесполезности не может идти вообще. Покупается модем, первая карточка. Упс... Мы попали... в сеть. А сеть-то оказывается огромна, это просто паутина, которая завлекает и пугает одновременно. Глаза разбегаются, но даже не знаешь, куда мышкой двинуть. Пытаешься найти все и сразу, вернее ищешь все, не зная что... Ну, и пошло, поехало... Потихонечку учишься "жить" в «нете» - познаешь его структуру, его интересные странички, находишь любимые, ищешь разные способы общения. И тут «догоняешь», что одно из главнейших достоинств «инета» - лёгкость заведения знакомств. Прежде всего используешь «ЧАТы» и «аську», то есть «онлайн»-общение. Разве это не «классно» за вечер познакомиться с несколькими или десятком, а может с несколькими десятками людей разного возраста и не брать на себя никакой ответственности?! Часто ли ты знакомишься с таким количеством людей другого пола? Как часто ты можешь найти друзей на улице? Тебе действительно повезло, если эти вопросы не для тебя, потому что сейчас на улицах люди знакомятся крайне редко. Почему? А все из-за того, что количество комплексов и предрассудков у нас больше, чем положительных качеств. Да и еще... Появилась ПАУТИНА... Интернет является привлекательным для людей из-за того, что никто никого не знает, в сети можно изменить возраст, имя, пол, можно казаться намного лучше чем в жизни или наоборот сделать то, что в реальной жизни сделать не осмелишься. Страх по поводу того, что ты можешь быть осужден кем-то, просто исчезает. Это легкий способ скрыть и не решать свои проблемы. Еще одной причиной увеличения количества «чатоманов» является доступность Интернета. Распространение Всемирной Сети за последнее время идет с огромной скоростью. Интернет-клубы растут как грибы. А как ты думаешь: безопасно ли общаться в «нете»? Действительно, ты будешь прав, если скажешь: «да» и с тобой согласятся большая часть Интернет-посетителей. Что еще может привлечь пользователей? Безопасность и простота! Ведь работать с машиной гораздо легче чем, с человеком! Человек сложная система, для понимания которой необходимо много времени и сил. Поэтому к злоупотреблению Интернетом склонны люди неудовлетворённые общением в жизни! Ты расспрашиваешь собеседника обо всём, о чём захочешь. И он отвечает! Все, что хочет! Одновременно происходит обмен фотографиями, адресами, телефонами. И оказывается, что вы из одного города или даже района... Сколько радости! И задаешь себе вопрос, а могли ли вы встретиться в реальной жизни? Ответ следует сам собой. Что плохого в том, что ты найдешь себе виртуальных знакомых, которые перерастут в реальных друзей? Но, история на этом не заканчивается.

...реальность виртуальная...



В общем-то виртуальное общение отнимает большую часть времени, проводимого в сети, и способно стать настоящей манией. Стать чатоманом достаточно просто, главное, найти свой ЧАТ. Их огромная масса. ЧАТы отличаются атмосферой, царящей в подобных заведениях. Зайдя, например, в один чат, можно испортить себе настроение на весь день, а в другом, наоборот, повеселиться от души. Тебе скучно? Ты ищешь свою половинку? А может, ты хочешь изменить свой стиль жизни? Или тебе просто хочется поделиться своими эмоциями? Что ж, если ты этого хочешь, то вперед по неизведанным тропам виртуального общения, на поиски нового... **НО ПОМНИ**, что попав в мир виртуального общения, тебе придется поселиться здесь **НАДОЛГО** и только собственные усилия и понятие того, что ты провел слишком много времени бесцельно смогут тебя вытащить из паутины.

Какое самое гениальное изобретение XX века? Наверное, их очень много. Но первое, которое приходит на ум — это компьютер, а вместе с ним Интернет. Жизнь современного подростка невозможно представить без этих технологий. Зачастую мы даже не замечаем, как много связано с этим изобретением. И, однажды, по техническим причинам отключается свет, и ты понимаешь, что нет возможности включить компьютер. Это бесит тебя, так как главный источник развлечений, общения и получения какой-либо информации отсутствует. Или бывает так, что на карточке кончились деньги и ты судорожно ищешь их на новую карточку и не находишь. Ты раздражен и не можешь ни о чем думать, кроме как о способах попасть в Сеть. И, если описанные чувства никак тебя не касаются, то можешь вздохнуть свободно... **ТЫ**—обычный пользователь Интернета!

Если уж тебя угораздило попасть в сеть и убить за монитором много-много времени, то с тобой начнут происходить такие странности, о которых раньше ты и не подозревал... Твоё возбужденное сознание долго не даст уснуть и, ложась спать после бессонной ночи, **ПОМНИ**, что ты уже вышел из сети, **НО** все может быть, ибо ты уже перешагнул грань разделяющую виртуальность и реальность... Не задумываясь о возможных проблемах, ты не замечаешь, как, попадая в виртуальный **МИР**, воронкой тебя начинает затягивать и уносить от реальности в новые просторы! Новое увлечение так затягивает, что ты уже и не представляешь себе жизни без этого и это именно то, что психологи называют **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ!**

Живущим в сети посвящается...



Уже через пару месяцев постоянного просиживания в Интернете забываешь свое имя, удивляешься, когда новый не виртуальный, а реальный знакомый, неадекватно реагирует на твой ник, который уже стал твоим именем... вторым... третьим... или единственным?... можно менять ники до бесконечности это сродни перерождению...

Все перемешалось... реальность... виртуальность... виртуальные друзья...любовь... победы... поражения...Глупо? Нелепо? Нет, конечно. Ведь это просто один из способов общения, самовыражения, этаким театром, где каждый способен быть актером, но не каждый им хочет быть.

Радость, ревность, боль порой воспринимаются более сильно, чем в реальной жизни. Ведь так просто обидеть того, кого ты даже не знаешь, ни разу не видел, и вряд ли увидишь. Наверное, это "невиденье" и обостряет чувства. И в то же время притупляет некоторые моральные качества отдельно взятых личностей... Это не исправить, это просто есть - сетевая безнаказанность и анонимность порождает такие явления все больше и больше. А ведь когда-то, вначале становления этой паутинки, все было не так, общение было более дружелюбным, мирным, радушным.

Мой дом - сетевая паутинка, и я всего лишь малюсенький паучок, плетущий в ней отдельные ниточки, иногда серебристые, иногда золотистые, а иногда и простые льняные кому-то они нравятся, кому-то нет, кого-то оставляют равнодушным. Но не надо, пожалуйста, рвать в мгновение ока то, что я делал годами, не надо, моя боль вам ничего не даст. А я очень упорный, я могу это делать до бесконечности.

Где легче воплотить свои мечты в реальной или виртуальной жизни? Ответ не однозначный, но то, что в Сети можно построить свой мир и создать его законы, не требует уже доказательств. Сама сеть не опасна и не может вплести тебя в свою ловушку, опасность кроется в тебе самом, в твоих мыслях и чувствах, которые становятся неподвластны, когда ты хочешь получить от on-line то, чего ты не получаешь в реальности.

Пользователи сети вовсе не ущербные в чем-то люди. Конечно, без таких здесь не обходится, просто каждый находит здесь свое.

Чем же он виртуальный мир привлекателен? Круг возможностей чрезвычайно широк:

Здесь можно быстро получить информацию о религии, вопросам образования. Доступны технологии, бизнес, музыка, кино, игры, путешествия, спорт и многое другое. Кто владеет информацией, тот владеет миром!

Можно пользоваться самым быстрым и надёжным способом связи - электронной почтой. Письмо может быть с картинками, фотографиями, даже звуковым.

Можно продавать и покупать товары и услуги. Можно общаться с людьми в режиме реального времени. Итак, человек получает здесь очень многое не выходя из дома, и даже не выполняя

никаких сложных физических действий. Ты просто сидишь за монитором, «кликаешь» мышкой и нажимаешь на клавиши. Можно прямо сейчас отправиться в путешествие по Парижу, увидеть Лувр, почитать любую интересующую информацию или пообщаться с человеком, который находится на другом конце света. Если у тебя плохое настроение, проблемы в семье или что-то еще не так, а твой лучший друг занят своими делами, ну куда податься в таком случае? Сеть всегда примет тебя с распростертыми объятиями, здесь тебя и выслушают, и помогут советом, ты, может быть, найдешь друга.

Все здесь для тебя, что только пожелаешь. Имя, внешность, возраст, род занятий - можно нафантазировать всё, что угодно для души. Сегодня ты школьница из Гомеля, завтра - супермодель из Парижа. Или наоборот. Всё, что не складывается в настоящей жизни, успешно реализуется. Скроется всё, что хочется скрыть. Можно вообще ничего не придумывать, кроме "ника" (псевдонима): Лолита, Эмма, какая-нибудь Звёздочка или Баба-Яга. В Интернете люди ищут и находят взаимопонимание, заводят друзей, врагов, соперников, любят, ненавидят, переживают ссоры. Причём сценарий зависит только от желания и воображения. Ведь ты общаешься с реальным человеком, пусть и скрытым за Всемирной паутиной. Имея столько преимуществ, Интернет вполне может занять значительное место в твоей жизни, главное - чтобы оно НЕ стало САМЫМ ГЛАВНЫМ!

Надо остановиться, если...



- твои родители жалуются, что не могут пообщаться с тобой, даже когда ты дома, в ответ на это ты покупаешь еще один "комп" и делаешь "локалку";
- ты не можешь понять какого пола твои друзья, так как у них нейтральные "ники", а спросить не догадываешься;
- ваннные процедуры ты не можешь представить без компьютера;
- ты решаешь установить возле компьютера вместо кресла унитаза;
- новым знакомым ты представляешься как "Твое имя @ rambler.ru";
- твоё сердце начинает биться чаще, если в телевизионной рекламе ты видишь адрес сайта какой-либо компании;
- у всех твоих друзей и знакомых в имени есть символ "@";
- у твоего домашнего друга — собаки есть своя домашняя страничка;
- ты не общаешься с теми, у кого нет модема;
- ты проверяешь "мыло", если новых сообщений нет, ты проверяешь ее снова;
- встав в три часа ночи, чтобы сходить в туалет, ты остаешься у компьютера до утра;
- мама и друзья запрещают тебе спать с "компом" под мышкой;
- твоих друзей зовут Dotcom, ICQ, MAI;
- когда ты выключаешь модем, тебя посещает некое опустошающее чувство;
- ты решил задержаться в колледже, школе на годок-другой, потому что там есть свободный доступ в Интернет;
- ты смеёшься над пользователями с медленными модемами;
- ты используешь "смайлики" в off-line жизни;
- у тебя уходит слишком много денег на оплату Интернета;
- время за компьютером теряет измерение.

Посвящается тем, кто пользуется www...



А если совсем честно, то компьютер - это красиво удобно и полезно. Но реальная жизнь существует вне его. Реальность – это все-таки друзья, общение, не с помощью смайликов и "компа", а с помощью могучего русского, ну, или иного языка. Реальность—это человек, со всеми его достоинствами и недостатками.

Мы рекомендуем всем тем, кто не хочет быть зависимым от Сети:

- установить предел времени, которое можно проводить в Интернете;
- заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в Интернете;
- программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета;
- ввести для себя санкции за несоблюдение безопасного нахождения в "нете...";
- налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания;
- заставлять себя вместо общения в Сети заниматься чем-то другим;
- научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в Интернете;
- обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно;

Желаем успехов... в реальной жизни!!!

Компьютер казнить нельзя помиловать



Что же делать? Начать отключать компьютеры? Нельзя!!! Так как это приведет к остановке всех систем жизни общества. Да и вряд ли получится вытеснить компьютер из жизни человека, слишком большую роль он играет. Играть в игры тоже не запретишь, так как играть дети и подростки будут все равно. Они будут находить игры через знакомых, компьютерных «пиратов» и снова и снова погружаться в радужный мир виртуальных фантазий.

А может, стоит посмотреть на это с другой стороны? Можно с уверенностью сказать, что, погружаясь в виртуальную реальность игры, подросток обо всем забывает. Он забывает, что ему надо учиться, делать уроки, помогать родителям по дому. Иногда он даже забывает поесть или поспать. Другими словами, человек полностью забывает о том, что для него важно в первую очередь. Нельзя забывать о главном: о том, что ты дорог своим родителям и друзьям. Персонажи компьютерных игр не живые, они будут существовать вечно. А вокруг тебя живые близкие люди.

Жизнь только начинается, и предстоит очень многое узнать. Компьютер может тебе в этом помочь. С помощью обучающих программ можно получишь большой объем знаний за короткое время. Ты будешь поступать в ВУЗ, искать себе работу, будешь специалистом своего дела. Может, именно ты решишь судьбу компьютерных игр и укажешь на их место в жизни здорового и счастливого общества будущего.

Профилактика азартных игр у несовершеннолетних



Аза́рт — эмоция, связанная с предвосхищением успеха (не обязательно адекватного реальности) в чём-либо. Часто связан со случаем, игрой, риском, опасностью. Само понятие азарта объясняет связанный с ним риск и желание выигрыша каких-то материальных благ.

Существует болезнь, связанная с постоянной необходимостью переживания азарта — **игромания**, известная также как лудомания (от лат. *ludus* — «игра»), психологическая зависимость. По мнению учёных из Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В. П. Сербского, риск стать игроманом никак не зависит от здоровья, социальных, каких-то биологических параметров, а скорее от характера и темперамента.

Лудомания - может представлять как социальную, так и медицинскую проблему для общества. Одним из факторов риска являются личностные особенности: эмоциональная неустойчивость, сниженный самоконтроль.

Зависимое поведение сопровождается депрессивными расстройствами. Исследователи отмечают признаки изменённого сознания, в частности, поглощённость игрой, концентрацию внимания на игре с одновременной отстранённостью от окружающей действительности.

Аза́ртная игра́ — игра с целью выигрыша денег или иных материальных ценностей, в которой выигрыш полностью или в значительной степени зависит не от навыка играющих, а от случая, а главный интерес направлен не на процесс игры, а на её исход.

Азартные игры провоцируют у подростков повышение сексуальной активности. Эту закономерность выявили ученые из США при исследовании темнокожих подростков имеющих пристрастие к азартным играм в начальной школе. Предыдущие исследования на аналогичную тему уже продемонстрировали, что существует связь между азартными играми и проблемами поведения подростков.

Нарушение поведения детей зависит от незрелости, несформированности личности, обусловлено сложным взаимодействием биологического фактора, резидуально-органической церебральной недостаточности и социального фактора.

Исследователями доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имеют много общих признаков и механизмов возникновения и развития. Однако проведенный анализ позволяет нам констатировать факт, что в настоящий момент еще недостаточно изучены последствия формирования игровых зависимостей у подростков, блокирующих механизмы развития социально значимой личности.

Причины возникновения компьютерной зависимости могут быть различными:

- отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных взаимоотношений в семье;
- отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;
- неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;
- общая неудачливость ребенка, пожалуй, наиболее распространенная причина формирования компьютерной зависимости.

Характерные признаки, свойственные больным игроманией:

- Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
- Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями.
- «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
- Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре. Такие состояния у больных игроманией по ряду признаков напоминают состояния абстиненции («ломки») у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания.
- Для больных характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к все более высокому риску.
- У больных периодически возникают состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
- Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игромания возобновляется.

Чем может помочь психолог и психотерапевт:

- Возвращение больного из состояния "транса игры" в реальность
- Возвращение пациента к прежним жизненным ценностям (семья, любовь, друзья).
- Обучение пациента умению управлять собой (своими чувствами, мыслями) и противостоять желанию играть.

В процессе лечения обязательно используются суггестивные (гипнотические) техники и методы поведенческой психотерапии.

Параллельно осуществляется психотерапевтическая помощь родственникам больных.

Игромания – это не призвание, это зависимость!!!

Зависимость от игры в последние годы стала одной из серьезных проблем нашего общества. В связи с повсеместным распространением игровых автоматов, открытием казино и игровых клубов, приобретением мобильных телефонов, компьютеров и безграничным доступом к ресурсам в социальных сетях, а также недостаточным контролем данного вида игорного бизнеса среди населения практически во всех возрастных группах началась своеобразная эпидемия игромании. Нарастающая распространенность игровой зависимости многих людей во многих странах привела к нищете, а кого-то и к самоубийству.



Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:

- нежелание отвлекаться от игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание игры, определить временные рамки нахождения за компьютером;
- забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Проблема и необходимость лечения обусловлена по крайней мере, тремя причинами:

- Серьезные финансовые проблемы и разрушение семьи больных.
- Распространенность противоправных действий - до 60% больных совершают правонарушения
- Высокий суицидальный риск - от 13 до 40% больных совершают попытки самоубийства, у 32-70% отмечаются суицидальные мысли.

Сколько раз азартный игрок говорил себе "Это в последний раз, отыграюсь и больше не буду" и продолжал играть..

Почему же так трудно самому избавиться от игровой зависимости?

Помните, мы говорили, что любая игра всегда приносит удовольствие. Азарт, мощный выброс адреналина во время игры так стимулирует мозг, что он привыкает к этой мощной стимуляции, по своей силе сравнимой с оргазмом, что другие, обыденные удовольствия (общение с друзьями, любовь, секс) перестают интересовать больного и остается только ИГРА.

Больной игроманией все время ходит по замкнутому кругу, который сам не может разорвать. При этом он может даже не осознавать необходимость в лечении.

Особое значение имеет то своеобразное состояние «заколдованности», или состояние самогипноза, транса, которое наступает накануне срыва к игре. В этот период больной не может управлять собой и своими желаниями.

Постепенно уходят желания, эмоции, любовь к близким и человек превращается в робота.

Так больной С., описывая свое состояние в период очередного срыва, отмечает красочные яркие ночные сновидения накануне игры, в которых он в игровом зале, при этом «отчаянно везет», интуиция позволяет создавать выигрышные комбинации, однако завершить их не удастся. На следующий день удастся устроиться на работу, что сопровождается радостным настроением, т.к. до этого не работал более трех месяцев. В мечтах об улучшении финансового положения страдающей семьи возвращается домой. Очень хочется отметить с кем-то радостное событие. При этом нет особого желания встретиться с другом или родственником, который живет где-то рядом. «Давно не общался с ними и в этот момент встречаться с ними было совсем неинтересно, даже скучно». Проходя мимо игрового зала, вдруг озарило, что там есть любимый игровой автомат, на котором неоднократно выигрывал. Мысли о возможном общении с друзьями исчезли совсем. Мгновенно представил, как зайдет в зал, сядет в кресло, наберет задуманную комбинацию. Смутно помнит как купил бутылку вина, два пластиковых стаканчика. В дальнейшем ощущение безмятежности, радости, тепло стенки игрового автомата, к которому прижался своей щекой, впечатление, что игровой автомат «подмигивает, как живой, отвечая взаимностью». Налил вина в два пластиковых стаканчика (себе и игровому автомату), чокнулся с ним, «и долго, долго рассказывал ему, как мне повезло с работой, как хорошо будут жить моя семья и дети и конечно, играл». «В этот момент игровой автомат был самым родным и близким, способным понять меня». Очнулся уже на улице, без копейки денег. Вдруг охватил ужас. «Кто же «Я»? Человек или робот?! Я устроил себе праздник с игровым автоматом, я общался с ним, как с живым». Ощупывал свое тело, не понимая, «жив ли я, или уже превратился в машину ». В последующем тягостно переживал это ощущения собственной раздвоенности, испытывал чувство вины, в связи с проигрышем, не понимал, как это могло произойти. События этого вечера воспроизводил фрагментарно.

Как Избежать Игромании

Психологи и психотерапевты, работающие с проблемами зависимости, выработали ряд рекомендаций, которые способны помочь самостоятельно справиться с тягой к азартным играм.

- Главное условие здоровой игры – отдавать себе отчет в собственных действиях. Для этого необходимо лимитировать время и средства, выделяемые на игру. Если не удастся сделать это самому, устанавливайте таймер, просите близких напоминать о времени.

- Необходимо взять за правило – никогда не возвращаться на игровую площадку, чтобы отыграться. Это порочный круг, который затягивает. Также недопустимо занимать деньги на игру и, тем более, совершать преступления, ради того, чтобы разжиться деньгами на азартное увлечение.

- Если вы чувствуете, что самостоятельно справиться с тягой к азартным играм не получается, обратитесь за помощью. Психологи успешно справляются с данной проблемой.