

**Клинико-психологические аспекты формирования
компьютерной зависимости у детей и подростков.
Влияние цифровой зависимости на состояние здоровья
ребенка.**

Тема 1. Определение цифровой зависимости. Психофизиологические теории формирования цифровой зависимости у детей.

Кафедра неврологии, физиотерапии, рефлексотерапии ФДПО СГМУ, зав. кафедрой
Д.м.н. профессор Грибова Н.П.

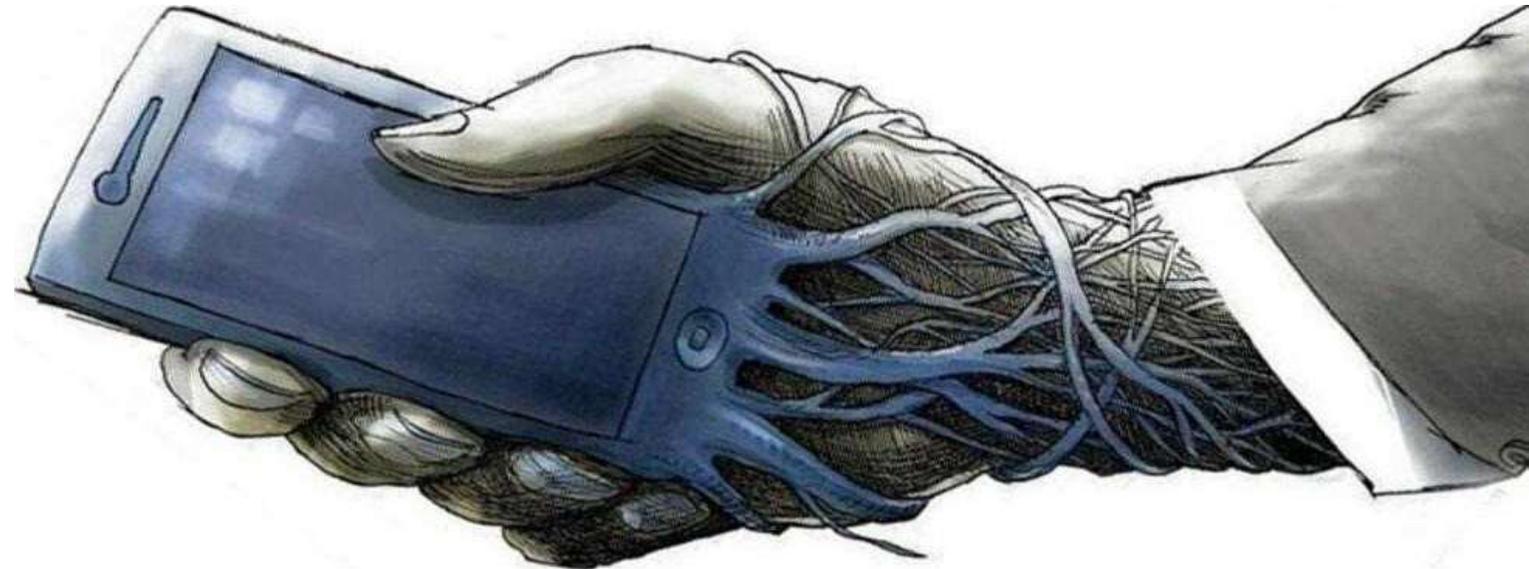
Зависимость от гаджетов (зависимость от смартфона, зависимость от мобильного телефона, проблемное использование мобильного телефона, компульсивное использование мобильного телефона и чрезмерное использование мобильного телефона) — это дезадаптивное поведение при использовании медиа, характеризующееся чрезмерным пристрастием к гаджетам, слабым контролем и нарушением повседневной деятельности

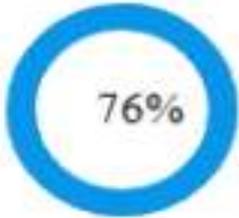


- **Цифровой зависимостью** принято называть состояние, при котором человеку становится сложно обходиться без современных цифровых технологий. В частности, без гаджетов, соцсетей, популярных порталов (Youtube, TikTok), видеоигр, азартных онлайн-игр и сайтов знакомств.
- Официально ни интернет-зависимость, ни цифровая зависимость **так и не признаны заболеваниями**: для них по-прежнему не существует медицинских критериев в DSM-5 и МКБ-10 – авторитетных классификаторах заболеваний.
- Возможно, ситуация скоро изменится. Американская психологическая ассоциация (АРА) активно изучает тему цифровой зависимости еще с 1990-х годов. Западные специалисты планируют вскоре включить её в DSM-5, в неформальной части которого уже есть понятие «Internet Gaming Disorder» – расстройство интернет-игр.
- В новой редакции МКБ-11 (Международная классификация болезней – также будут указаны зависимость от видеоигр и азартных онлайн-игр)

Ребенок не расстается с телефоном, компьютером, планшетом, игровой приставкой. Он не слушает вас, не читает, не гуляет. Лучший подарок на день рождения – новый гаджет.

- Действительно, за последние несколько лет цифровая зависимость у детей стала важной областью исследований из-за ее широкой распространенности.
- Сегодня многие дети растут в условиях широкого доступа к различным цифровым технологиям, которые активно используются в их повседневной жизни. Для современного ребенка «экранные» технологии становятся доступными с ранних лет, однако в связи с возрастанием частоты их использования важно критически изучить и пересмотреть способы взаимодействия с ними как дома, так и в школе.
- Тот факт, что дети подвергаются воздействию цифровых устройств до того, как они начинают ходить и разговаривать, призван обеспокоить широкую общественность по поводу того влияния, которое они могут оказать на подрастающее поколение.

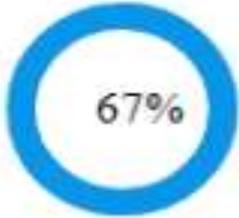




76%

В 76% случаев дети используют Интернет для игр

(по данным Лаборатории Касперского)



67%

В 67% дети используют Интернет для общения с друзьями

(по данным Лаборатории Касперского)



80%

80% опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона

(по данным Лаборатории Касперского)



70%

В 70% дети используют Интернет для просмотра видео

(по данным Лаборатории Касперского)



53%

В 53% дети используют Интернет для подготовки к урокам

(по данным Лаборатории Касперского)



5 часов 56 минут в среднем тратят в день на Интернет подростки в возрасте от 12 до 17 лет

(по данным Mediascope)

Место цифровой зависимости в классификации аддикций

1. Нехимические аддикции:

- патологическая склонность к азартным играм (гэмблинг);
- **компьютерная аддикция;**
- сексуальная аддикция (гомосексуализм, лесбиянство, перверсии); • работоголизм;
- аддикция к трате денег;
- аддикции отношений (патологическая привычка к определенному типу отношений);
- ургентные аддикции (привычка находиться в состоянии постоянной нехватки времени).

2. Промежуточные формы аддикции:

- аддикция к еде: А) нервная анорексия; Б) нервная булимия.

3. Химические аддикции: аддикция к алкоголю, табаку, кофеину, опиатам, каннабиоидам, галлюциногенам, растворителям, транквилизаторам, барбитуратам.

Что общего между компьютерной зависимостью и зависимостью от психоактивных веществ?

- Значительное количество неврологических и нейровизуализационных исследований при интернет-зависимости показывает аналогичные другим аддиктивным синдромам биологические изменения в коре головного мозга, которые влияют на функции мозга, связанные с вознаграждением, эмоциями, исполнительными функциями и вниманием, принятием решений и когнитивным контролем.
- Часто после прекращения использования компьютера возникают симптомы отмены. Пациенты могут испытывать дрожь, тошноту, жар, апатию или отсутствие интереса, а также проблемы с желудочно-кишечным трактом.
- Это объясняется возрастающей потребностью мозга в дофамине для восстановления химического равновесия. Как следствие, мозг требует больше стимулирующего поведения, чтобы обеспечить тот же уровень удовольствия.

Наиболее склонны к зависимым формам поведения лица, имеющие следующие психологические характеристики:

1. Воспитание в детстве:

- формирование ранней тревоги, в связи с эмоциональным напряжением и тревожностью матери;
- психологические травмы в детстве (насилие, жестокое обращение, материнская и патерналиная депривация).

2. Особенности личности:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- стремление говорить неправду;
- стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- стереотипность, повторяемость поведения;
- зависимость;
- тревожность



РЕАКЦИИ "ХОББИ-УВЛЕЧЕНИЯ"
ГЕРОИЧЕСКАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ
САМОУТВЕРЖДЕНИЕ
СУБКУЛЬТУРА

ЗДОРОВЬЕ

ГРУППА
РИСКА

ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КОГНИТИВНОСТЬ
РАССТРОЙСТВА НАУЧЕНИЯ
ИНФАНТИЛИЗМ
СОМАТО-ВЕГЕТАТИВНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ
РАССТРОЙСТВА ПОВЕДЕНИЯ
АФФЕКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА
КОГНИТИВНЫЙ ДЕФИЦИТ

БОЛЕЗНЬ

"ПОЧВА" ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

СРЕДОВЫЕ ФАКТОРЫ:
ИГРОВОЕ ПРОСТРАНСТВО,
МЕТАПЕРСОНИФИКАЦИЯ,
МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ОБРАЗОВ,
ПСЕВДОРЕАЛИСТИЧНОСТЬ

КИБЕРСРЕДА

ПСИХО-СОЦИАЛЬНАЯ

СОЦИАЛЬНО-СРЕДОВАЯ

ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:
ГЕНЕТИЧЕСКИЕ, КОНСТИТУЦИОННО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, НЕЙРО-ВЕГЕТАТИВНЫЕ

РЕБЕНОК

ИГРА

СЕНСОРНОСТЬ

ДЕЙСТВЕННОСТЬ

ЛИЧНОСТНЫЙ СМЫСЛ

ПСЕВДОКОММУНИКАТИВНОСТЬ

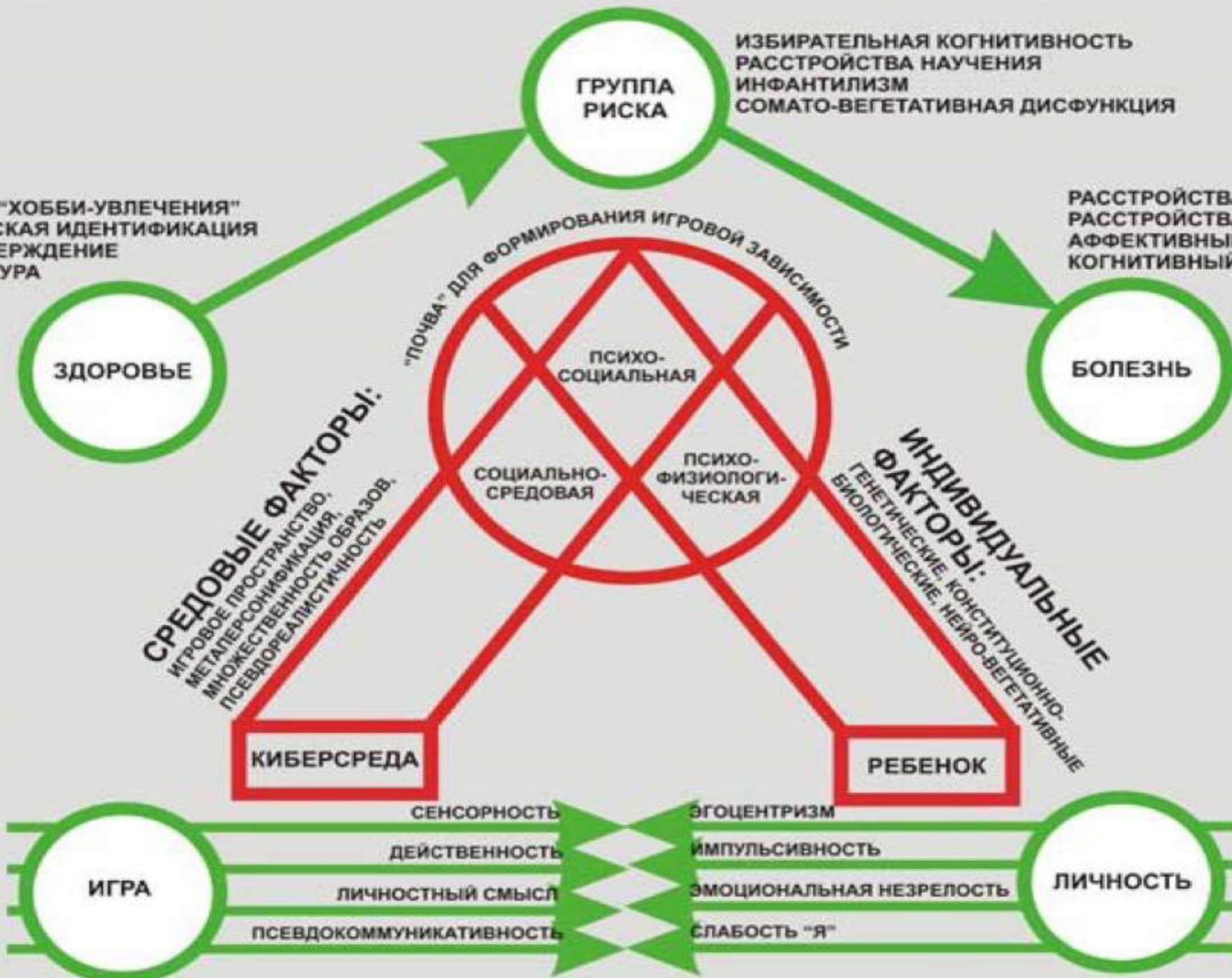
ЭГОЦЕНТРИЗМ

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕЗРЕЛОСТЬ

СЛАБОСТЬ "Я"

ЛИЧНОСТЬ



Дофаминовая теория формирования компьютерной зависимости

- Дофамин называют гормоном удовольствия. С ним связаны также способность концентрировать внимание, создавать мотивацию к активным действиям, достижение успешности и благополучия, уверенность в собственных силах. Без дофамина невозможны здоровый сон, радость от увлечений и любимых занятий.
- Совсем не удивительно, что недостаточно осведомленный в психологии и медицине ребенок искусственно и бессознательно продлевает приятные ощущения и попадает в ловушку.
- Дофаминовая зависимость означает неудержимое влечение получать удовольствие. Его вызывают занятия, которые стимулируют повышенную выработку дофамина в организме (к которым и относятся видео-игры, использование соц.сетей, просмотр видеороликов и т.д.)

Дофаминовая теория формирования компьютерной зависимости

- Современными примерами могут быть дофаминовая зависимость от телефона, соцсетей, музыки, человека, с которым хочется постоянно общаться в ущерб другим занятиям. В подобных случаях человек страдает от избыточной самостимуляции. С каждым разом она требует все больших затрат физической и психической энергии ради кратковременных приятных ощущений.
- Образное название этой группы «болезней» - **дофаминовая петля**, которую человек сам себе создает, а затем не понимает, как перестать быть зависимым от дофамина.



**Вася решает
попробовать**



**Дофамин вызывает
ощущение счастья**



**Мозг запомнил, что прием
вещества — это классно**

Дофаминовая теория формирования компьютерной зависимости

- Непосредственная причина аномального поведения довольно проста: полученный опыт онлайн-игр или любых других стимулирующих действий вызывает стойкие изменения в головном мозге. Они создают постоянный источник удовольствия. Дофамин выделяется большими порциями, какое-то время определяет хорошее настроение и удовлетворительное самочувствие
- Формированию зависимости способствуют психотравмы раннего детства, недостаток заботы и любви. Незаметно для окружающих ребенок или вполне взрослый человек находит способ восполнить такой пробел, погружается в мир виртуальных развлечений. Без них получить большую дозу дофамина нереально. Жить становится скучно, неинтересно, кажутся ненужными все другие занятия, обучение, общение со сверстниками

Дофаминовая теория формирования компьютерной зависимости

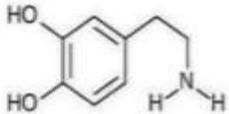
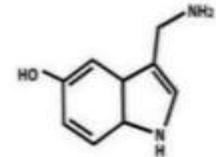
- Дофамин в мозге начинает вырабатываться, когда человек только предвкушает удовольствие. Он делает что-либо приятное и бессознательно сигнализирует нервной системе: желаемая цель близка, скоро наступит вознаграждение.
- Эффект от дофаминовой радости кратковременный. Гормон быстро разрушается, а приятное ощущение улетучивается. Вскоре приходится искать способ получить удовольствие вновь. Его подсказывает подсознание — нужно всего лишь повторить игру или глотнуть таблетку, чтобы опять появилось радостное чувство.

КТО ПОБЕДИТ?



**НАИСЛОЖНЕЙШИЙ ОРГАН,
ИЗВЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕКУ**

Серотонин

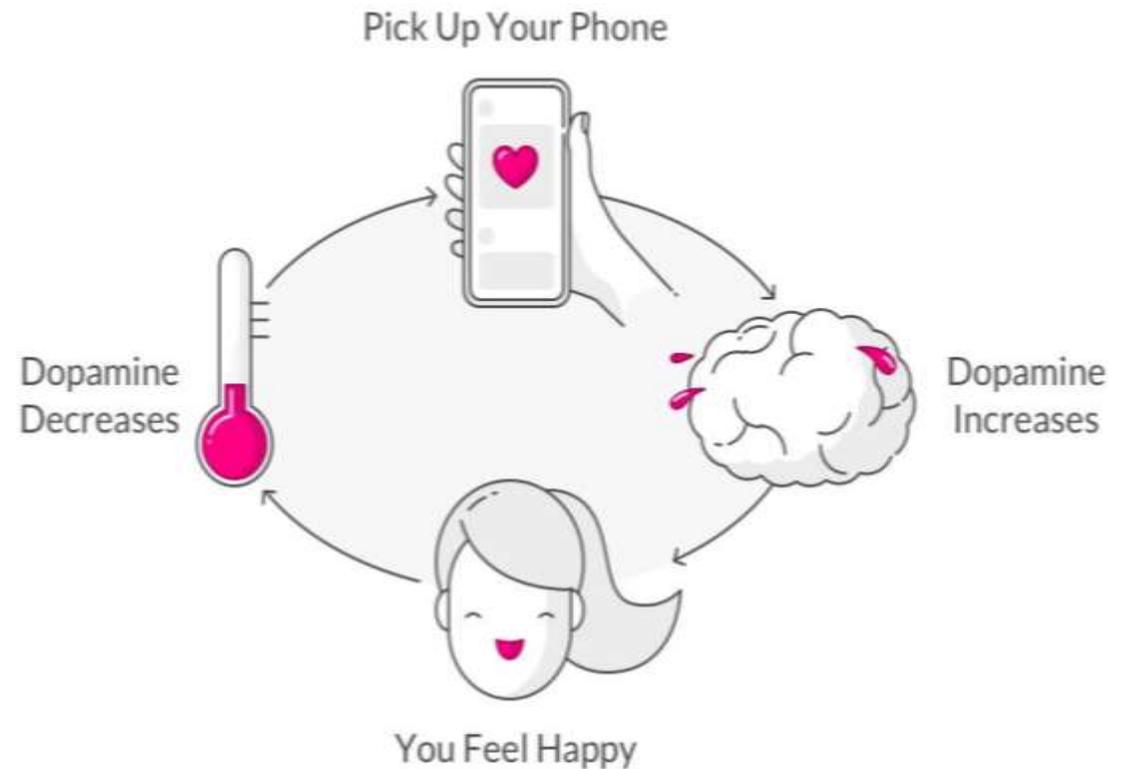


Дофамин

**НЕДОСТАТОК ДВУХ
ХИМИЧЕСКИХ ПАРНИШЕК**

Дофаминовая теория формирования компьютерной зависимости

- Между мозговыми клетками образуются устойчивые связи, в которых закрепляется информация о легком и быстром удовольствии.
- Если ребенок проводит 3-4 часа онлайн, доза гормона счастья оказывается настолько высокой, что любые другие жизненные интересы пропадают. Реальность видится уже мрачной, непривлекательной, подкрепляется желание убежать от нее, погрузиться в привычный мир, где все хорошо и приятно. Порочный круг замыкается.



Механизм формирования компьютерной зависимости с точки зрения психологии

Уход от реальности

- Основой этого механизма является потребность человека в самосохранении, естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, вызываемых повседневной жизнью (конфликты со сверстниками, непонимание со стороны родителей, необходимость выполнять домашние дела или делать уроки).
- Ролевая компьютерная игра – это простой и доступный способ моделирования другого, желаемого субъектом мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. **Жизнь в виртуальной реальности – это жизнь, где нет проблем, нет учебы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по дому.**



Механизм формирования компьютерной зависимости с точки зрения психологии

- Может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, развитию фантазии и нового целеполагания. 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 очень сильной психологической зависимости от компьютера.
- Доказано, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Здесь мы находим аналогии с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без компьютерной игры

Механизм формирования компьютерной зависимости с точки зрения психологии

Принятие роли Другого

- В основе лежит социальная потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли Другого (компьютерного персонажа), которая позволяет ребенку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.
- Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира.



Механизм формирования компьютерной зависимости с точки зрения психологии

- После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. И для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, так как в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности.
- Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между «реальным» и «виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

Выход из виртуальной реальности – это возвращение из роли сверхчеловека в свое обычное состояние.