

Интернет и «компьютерная вдова». Как бороться с зависимостью?

Агата Кристи вспоминала, как ее первый муж увлекся игрой в гольф и она пополнила собой ряды «гольфовых вдов».

Так называли в Англии XIX века женщин, чьи мужья целыми днями загоняли мячики в лунки специальными клюшками, не отвлекаясь ни на что, а уж тем более на семью.

С тех пор многое изменилось: дамы стали носить брюки, космонавты вышли в открытый космос и кто-то очень умный изобрел компьютер и Интернет. У мужчин появилась возможность не мёрзнуть на ветру, играя в гольф, а с комфортом в теплой комнате проводить за компьютером все свое свободное время. А следом появились и «компьютерные вдовы».

Лучше компа друга нет!

Зависимость от компьютера начинается, когда *работа на нем заменяет отдых, приносит дискомфорт окружающим и провоцирует болезни.*

Да-да, страдает и физическое состояние – появляется боль в спине, падает зрение, мучает геморрой. В тяжелых случаях (киберзависимость) человек переключается с реальной жизни на виртуальную, проводя у экрана до 20 часов ежедневно. Если нет возможности пользоваться Интернетом, впадает в депрессию, испытывая своеобразную «ломку». Перестает даже следить за собой – не моется, не меняет одежду, на улицу выходит лишь в случае крайней необходимости, почти не общается с домашними.

Жизнь как в сказке: чем дальше, тем страшнее

Понятна тяжкая участь «компьютерной вдовы». Видеть только мужнин затылок, забыть, как звучит его голос, переживать, что практически все деньги уходят на покупку очередных наворотов для компьютера, одной воспитывать ребенка... Но мы же не хотим с этим мириться? Главное – помнить, что киберзависимость излечима, надо проявить характер и не отступать на полдороге.

Скорая помощь для жен и любимых

Ваших мужей держит в Интернете *нехватка сильных ощущений в реальной жизни*, причем получить их в Сети не составляет труда. В отличие от реальной семейной жизни, которая требует усилий, работы, компромиссов. Так как же сделать, чтобы мужчине было комфортнее находиться в семье, рядом с вами?

Попытайтесь чем-нибудь увлечь мужа, чтобы хотя бы частично переключить его внимание. Если у вас есть материальная возможность, незабываемые острые ощущения подарят горные лыжи, занятия дайвингом. Если с финансами негусто, то можно попытаться увлечь мужа, например, йогой, составив ему компанию. Полезны совместные прогулки, семейные походы в театр, кино.

Лучше всего составить план. Пусть звучит несколько по-детски, зато ничего не перепутаете: во вторник – театр, в среду всей семьей идете в парк, а в воскресенье навещаете свекровь. Если дети уже большие, подключите их – пусть муж проверит у сына или дочки уроки, сходит на родительское собрание... Разумеется, у вас должно быть наготове объяснение, почему вы сами этого сделать не можете.

Как в идеале?

Если вы провели час у компьютера, то должны потратить в два раза больше времени на другой отдых – с книгой, на прогулке, за беседой с друзьями. Пусть это станет основным правилом поведения за компьютером в вашем доме.

И никогда не нужно забывать, что техника – всего лишь инструмент в нашей жизни, а не муза, дающая вдохновение.

Автор - **Татьяна Кульба**

[Источник](#)