

Как победить компьютерную зависимость?

Чтобы решить проблему, для начала надо узнать о данной проблеме побольше. Итак, чем же заняты наши близкие, просиживающие часы перед своим электронным другом? Большинство из них, конечно же, играют в компьютерные игры. Многие общаются в социальных сетях и на всевозможных форумах, а еще скачивают фильмы, музыку.

Для чего им это? Все очевидно: чтобы получить какое-то удовольствие, расслабиться, узнать что-то новое, интересное. Но когда речь заходит о долгих часах за компьютером в ущерб всему остальному – здоровью, семейным отношениям, наконец, – психологи утверждают, что данная причина немного смещается: это такой вид ухода от той реальности, в которой человека что-то гнетет или не устраивает.

Что именно? Все, что возможно представить: небольшие проблемы на работе, быт, отсутствие ярких впечатлений, возможность иметь что-то или просто болезнь. И ему кажется, что оставить в стороне эти проблемы и раздражители очень даже просто: нужно всего лишь зайти в Интернет, и на мониторе появится личный интересный мирок, где все его обитатели привлекательны, умны, где все получается, а твой близкий человек – властелин, вершитель судеб, правитель виртуальной страны. Ну, как тут устоять?

На такое поведения близкого человека все реагируют по-разному: одни делают вид, что это их не волнует, другие обижаются или ругаются. Немало людей идут по пути наименьшего сопротивления и применяют силовой метод: ставят на компьютер пароли, удаляют игры ради благородной цели отлучения близкого человека от «электронного монстра», могут даже обесточить всю квартиру. Причем нередко данные манипуляции сопровождаются угрозами, слезами, требованиями «или я, или компьютер». Психологи утверждают что, такой подход к проблеме не актуален и ничего, кроме очередных конфликтов, не принесет.

Существует немало более эффективных и тонких способов решения этой проблемы без каких-либо конфликтов. Подарите человеку новые яркие впечатления. Ведь именно их, даже некоторой доли экстрима, скорей всего, не хватает игроку. Попробуйте каким-либо образом разнообразить вашу семейную жизнь. Купите билеты в кино или театр. Съездите на выходные дни на природу, пригласив с собой друзей.

Можно совместить, как говорится, приятное с полезным, и вместе с игроком записаться в бассейн или фитнес-клуб. Если хочется немного экстрима, тут тоже существует много различных способов – от прыжка с парашютом до сплавов на лодке по бурному течению. Можно заняться сбором моделей техники или совместно посмотреть любимый фильм. В любом случае нельзя опускать руки и спасаться бегством. Это же ваш близкий человек, и ему нужно помочь справиться с этой проблемой.

Помните, что лучше всего это делать незаметно, без нажима и даже с какой-то небольшой хитростью. Потому что не желают игроки и влюбленные в Сеть люди подчиняться прямым командам, и все тут. Они считают, что с ними все в порядке. А все остальные их просто-напросто не понимают.

Вот и сыграйте на этом. Например, если вы до этого момента активно выражали негатив к его виртуальным увлечениям, тем самым, как говорится, делая запретный плод еще больше сладким, попробуйте сменить тактику действий.

Начните его поощрять! Интересоваться тем, что он делает. Только сами будьте бдительны, а то как бы вы там вместе не зависли!

Автор - **Дмитрий Кузнецов**

[Источник](#)