

Лечение от компьютерной зависимости

Среди популярных методик борьбы с компьютерной и игровой зависимостью можно выделить когнитивно-бихевиоральную терапию, 12-шаговую программу и экспрессивную терапию.

Учитывая сложности в социальной адаптации интернет-зависимых, эффективным лечением является групповая терапия, при которой решаются следующие задачи:

- повышение самооценки и самосознания;
- усиление самоконтроля;
- развитие способностей к межличностным контактам и отношениям;
- социальная адаптация.



Компьютерная зависимость



Компьютерная зависимость: симптомы, причины, лечение

Компьютерная зависимость – это психическое расстройство, близкое к патологическому влечению к азартным играм. Ведущим мотивом компьютерной зависимости является потребность в купировании эмоциональных и психологических проблем.



Компьютерная зависимость у детей возникает примерно с 8-10 лет, однако максимальный пик

зависимости приходится на 11-14 лет.

В большинстве случаев компьютерная зависимость формируется через 6-12 месяцев после начала активной работы за компьютером.

Симптомы:

- изменение обыденного психического состояния на ощущение эйфории при контакте с компьютером;
- неконтрольность времени, проводимого за компьютером;
- стремление проводить за компьютером как можно больше времени;
- при невозможности контакта с компьютером ощущение раздражения и угнетенности;
- использование компьютера или игровых приложений для изменения психического состояния со знака минус на плюс;
- проблемы взаимоотношений в социуме и семье;
- вегето-висцеральные нарушения (отсутствие аппетита, запоры, сухость глаз).



Причины:

- Поиск новых и ярких ощущений;
- Снятие стресса и напряжения;
- Общение и поддержка от незнакомых людей;
- Поиск друзей и новых знакомств.



Лечение:

В большинстве случаев лечение компьютерной зависимости происходит в таких же клиниках и аналогичными методами, как при наркозависимости.

Другие способы являются менее эффективными, потому что родители и родственники интернет-зависимых узнают о проблеме, как правило, слишком поздно, когда аддикция уже полностью сформирована, что усложняет лечение.