В последние годы наблюдается компьютеризация всех сфер общественной жизни. Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Быстрое распространение новых информационных технологий становится одним из атрибутов современности.

Некоторые специалисты ведут речь о появлении так называемого синдрома «Интернет - зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности от настоящей жизни.

На сегодняшний день компьютеризация профессиональной и бытовой жизни идет полным ходом, и, наверное, не осталось ни одной сферы деятельности, которая бы не была охвачена компьютерной сетью. А поскольку все люди по-разному реагируют на влияние компьютера (психика-то тоже у всех разная), то и способов нейтрализовать это влияние множество. Каждый сам выбирает для себя тот или иной метод, но, тем не менее, уже выработались общие приемы для свободного и повседневного применения. Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психологических программ, которые можно использовать каждому, кто хочет быть независимым от компьютерной сети и вовремя освобождаться от лишних психологических стрессов. Несложные и действенные психологические упражнения можно выполнять в любое время, особенно действенно это будет после завершения работы за компьютером и вечерами. Каждая программа, помогающая снять психологические нагрузки после работы с компьютером, включает в себя несколько советов и несложных упражнений, которые, как мы надеемся, помогут вам сохранить свое психологическое равновесие и здоровье.

Интернет-зависимость –навязчивое желание подключиться к Интерне-ту и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне: расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV.

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всём мире. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, Интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира.

Известно, что Интернет-зависмость неоднородна по своей типологии и, по мнению К. Янга, включает пять типов зависимости: обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); компульсивная навигация по сети Интернет, поиск в удаленных базах данных; патологическая привязанность к опосредствованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам; зависимость от социальных применений Интернета, т.е. от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными, а также зависимость от «киберсекса», т.е. от порнографических сайтов в Интернете, обсуждение сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

В настоящее время одни специалисты по психическому здоровью отказываются признать новый вид зависимости, который еще не зафиксирован в официальных справочниках, другие – их обычно именуют «киберпсихологами» – выделяют признаки Интернет-зависимости, оказывают помощь клиентам-аддиктам, ведут консультативную и профилактическую работу.

Аддиктам (в том числе начинающим) чаще всего присущи следующие личностные особенности:

1) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

2) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне про-являемым превосходством;

3) внешняя социабельность, сочетаемая со страхом перед стойкими социальными контактами;

4) стремление говорить неправду;

5) стремление обвинять других, зная, что они невиновны;

6) стремление уходить от ответственности в принятии решений;

7) стереотипность, повторяемость поведения;

8) зависимость;

9) тревожность.

Очевидно, что борьба с этими проявлениями аддиктивного поведения, их предупреждение являются важными элементами психопрофилактической работы с подростками.

Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека. Привыкание, по наблюдениям зарубежных психологов

Д.И. Фельдштейна и Дж. Семпси, имеет ту же природу, что и патологическое стремление к азартным играм.

Возникает вопрос: можно ли заболеть Интернетом? Ведь, с одной стороны Интернет,– это не вирус, попавший в кровь. От соединения с сервером и путешествия по информационному простору вовсе не вытекает возникновения «патологической» зависимости. А с другой стороны, работа в Интернете может стать источником болезни и явиться наркоманией в буквальном смысле слова.

Такие ученые, как А.Ю. Егоров и Е.П. Белинская, утверждают, что сеть предоставляет возможность приятно провести время и не вызывает физиологической зависимости. Это «экологически чистый» помощник от стрессов.

Человек, заболевший Интернет-зависимостью, стремиться уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» он выбирает искусственное перемещение в идеальную жизнь. Подобное поведение свойственно всем людям, но проблема патологической зависимости возникает тогда, когда стремление отключиться от реальности начинает доминировать и становится центральной идеей человека.

Из психологии известно, что любая деятельность направлена на удо-влетворение потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк. Помимо жизненно необходимых, среди них важное место занимают социальные потребности и потребности, связанные с развитием личности.

Исследование «Фонда Развития Интернет», проведенное О.Н. Аресто-вой, Л.Н. Бабаниным, А.Е. Войскуновским, позволило определить круг по-требностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета.

Среди них: потребность в автономии и самостоятельности, самореали-зации и признании, удовлетворении социальной потребности в общении, принадлежности к группе по интересам, любви, обладании, познании, владе-нии новыми знаниями, что способствует достижению признания со стороны сверстников. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из базовых в системе потребностей человека.

Будет не лишним повторить простые и хорошо известные аспекты взросления, чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в киберпространстве.

1. Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе вопросы: «Кто Я? Зачем я живу?» Это вопросы, на которые очень трудно найтиответы.

2. Интимность и принадлежность. В процессе взросления человек зна-комится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Киберпространство предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям и склонностям.

3. Сепарация от родителей и семьи. Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет тебе это делать одновременно.

4. Избавление от фрустрации. Подростковый возраст – это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций, и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

Исследователи выделяют 5 типов Интернет-зависимости у подростков:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятия киберсексом.

2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – преобладающее вирту-альное общение в чатах, форумах и т. п.

3. Навязчивая потребность в Сети – совершение покупок в Интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах, лотереях.

4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконеч-ные путешествия по Сети, беспорядочный поиск информации.

5. «Гейм-зависимость» – пристрастие к компьютерным играм («стре-лялки», стратегии, квесты).

Таким образом, причины Интернет-зависимости могут быть разными, это зависит от возрастных особенностей человека. Наиболее подвержены этому подростки.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда пси-хологических проблем: конфликтного поведения, хронических депрессий, предпочтения виртуального пространства реальной жизни, трудностей адаптации в социуме, потерь способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновения чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни – происходит девальвация нравственности.

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с Интернетом.

Три основных вида опосредствованной Интерне-том деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям.

1. Познавательная – увлеченность познанием в сфере программирова-ния и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство.

2. Игровая – увлеченность компьютерными играми и, в частности, иг-рами посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая нарко-мания.

3. Коммуникативная – увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант, Интернет-аддикция, в том числе киберсексуальнаязависи-мость.

Интернет-зависимый человек стремится уйти от своих жизненных проблем в виртуальный мир и там изменить свое психическое состояние. У подростков формируется целый ряд проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования Интернетом.

Для того, чтобы предупредить Интернет-зависимость у подростков прежде всего необходимо обратить внимание на особенности поведения ре-бенка. Подростки становятся замкнутыми, плохо идут на контакт с другими людьми, меланхоличны. Симптомы Интернет-зависимости проявляются в том, что ребенок испытывает постоянноестремление подключиться к сети, его тяжело заставить отойти от компьютера, он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к Интернету нельзя, даже может впадать по этому поводу в депрессию. Для таких детей, в отличие от Интернет-независимых, стираются границы реального и виртуального миров, при чем последний становится более важным.

Поэтому очень важно внимательно следить за «дозировкой» Интерне-та, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Как известно, лучше предупредить, чем потом долго исправлять что-либо. Так и с Интернет-зависимостью – прежде всего необходимо задаться такими вопросами, как:

1. Как время, проведенное в Интернете, влияет на успехи в учебе?

2. Как складываются взаимоотношения со сверстниками и родными?

3. Сколько времени ребенок тратит на работу в сети?

Навязчивое желание использовать Интернет для общения или иной самореализации может быть отголоском других проблем, например, такими, как заниженная самооценка, депрессия. Чтобы зависимость исчезла, необходимо разобраться с причинами, вызывающими ее, и решить их. Запрещать пользоваться Интернетом не стоит, поскольку он настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Необходимо установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда следует включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

Эффективным способом предупреждения Интернет-зависимости явля-ется альтернатива. Например, если детей интересуют онлайновые игры на определенную тематику, можно предложить им их аналог.

Рекомендуется осуществлять негласный контроль за своими детьми. Существует множество специальных программ, которые ограничивают до-ступ к сети Интернет. Но сообразительный подросток может догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке самоконтроль, дисциплину чувство ответственности. Подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни.

По мнению многих специалистов, «интернетомания» может привести к серьезным личностным растройствам, и особенно это касается детей.

Сегодня специалистам образовательной среды, а также родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, чтобы попытаться предупредить развитие психологической зависимости и предложить способы по ее устранению. На сегодняшний день разработаны различные методики для выявления Интернет-зависимости.

**1.Диагностика Интернет-зависимости у подростков**

**2.Тест: «Определение наличия Интернет-зависимости»**

**3.Тест «Стремление к новым играм»**

**4.Тест «Что я хочу в жизни»**

**5.Тест «Коммуникабельны ли вы?»**

**Методы лечения зависимости**

К методам лечения компьютерной и Интернет-зависимости, как и любой другой зависимости, можно отнести: медикаментозные методы и психотерапевтические. Выбор методов и средств почти всегда остается за родственниками и друзьями человека, страдающего компьютерной зависимостью. Направление психотерапии в лечении компьютерной и Интернет-зависимости – это прежде всего:

* коррекция семейных отношений,
* лечение сексуальных и психологических проблем;
* лечение страхов;
* психологическая коррекция личности.

И все же несмотря на большой выбор методик для каждого клиента подбирается индивидуальная программа. Наиболее эффективно использование семейной терапии как метода или работа над внутрисемейными отношениями в других психотерапевтических подходах. С каждым членом семьи проводится беседа, тестирование, где выявляются роли, лидеры и возможные варианты лечения компьютерной зависимости. Однако необходимо учитывать и тот факт, что не каждой семье доступна профессиональная помощь психотерапевта и не все решатся самостоятельно обратиться за такой помощью. Для многих людей это означает то же самое, что признать себя больным человеком.

Противостоять компьютерной зависимости можно разными методами, например, пользоваться поддержкой членов семьи. Понятно, что в семье с благоприятной психологической атмосферой вряд ли ребенок или даже взрослый человек «заразится» компьютерной болезнью. Поэтому первым делом необходимо рассмотреть, каковы отношения в семье. Возможно, что ребенок подсознательно стремится к тому, чтобы компенсировать недостаток внимания в семье компьютерной игрой, которая позволяет быть таким, какой он есть на самом деле.

**Упражнение «Контрконцепция»**

Для того чтобы выработать в себе способность относиться к жизни и разным ситуациям адекватно, можно использовать самые разные упражнения. Например, еще в древности использовали понятие «контрконцепции», что в переводе с греческого языка означает «противостояние чему-либо или кому-нибудь». Человеку, находящемуся в зависимости от компьютерных игр, можно предложить рассмотреть конкретную похожую на его ситуацию, разложить ее по косточкам и сделать выводы и возможные прогнозы. Пожалуй, самым ярким примером может служить басня. Родственники, особенно родители детей, которых невозможно оторвать от компьютера, могут использовать простую школьную программу: изучать басни, пояснять ребенку смысл басни, мораль. Взрослому человеку можно предложить реальные ситуации, которые произошли с кем-либо в жизни. Можно использовать даже народное литературное творчество: пословицы и поговорки.

**Упражнение «Согласие и противодействие»**

Это упражнение помогает раскрыть поведение человека, понять его поступки и мотивы поведения. Надо поставить себя на место собеседника и попробовать понять причины его поведения. Для этого можно использовать следующие три шага.

1. Договориться с человеком о том, что необходимо обсудить конкретную тему, т. е. убедить его в этой необходимости.

2. Попробовать поменяться местами и поведением, затем высказать свое мнение и выслушать мнение собеседников.

3. Укрепление отношений (например, сказать, что с этого дня при каждом подобном случае (в случае разногласий) можно поменяться местами и выяснить, что думают по этому поводу остальные члены семьи).

**Упражнение «Я и мой жизненный путь»**

Для того чтобы помочь человеку, который находится в компьютерной зависимости, освободиться от таковой, можно использовать это упражнение. Оно заключается в составлении и изучении (хронологии) своей жизни в контексте истории своей семьи. На семейном совете или в присутствии близких людей можно попробовать вместе с зависимым подростком составить подробный отчет нескольких лет жизни человека. В нем отражают все изменения, которые можно считать значимыми и которые оказывали влияние на человека. Для того чтобы не отвлечься от главной задачи, используется методика «вопрос-ответ». Например, можно использовать следующие вопросы. Как характеризовался человек в школьные, студенческие годы. Как окружающие люди относились к конкретным поступкам этого человека? Можно задавать другие вопросы, которые могли бы оказать помощь в составлении характеристики. Будет лучше, если вопросы будет задавать каждый присутствующий по очереди, так подросток сможет отвечать спокойно, зная заранее, что его не станут засыпать кучей вопросов со всех сторон. Важно отметить также и изменение его самочувствия, внешних признаков психологического состояния. Особенно значимо мнение самого подростка, его отношение к жизни, к конкретной ситуации. Можно начать вести записи в дневнике, анализ которых часто помогает рационально оценить свои же поступки по прошествии определенного времени.После того как вся автобиография будет изучена, можно сделать общие выводы: что положительного и отрицательного получил человек вместе с компьютерной зависимостью, как увеличить положительный эффект и уменьшить отрицательное влияние этой зависимости.

*Для усиления эффекта от этого упражнения можно на чистом листе бумаги, поделенном на две равные части, записывать положительные и отрицательные изменения в каждом конкретном промежутке времени.*

**Упражнение «Создание линии времени»**

Данное упражнение направлено на составление «вероятной линии жизни», которая будет составляться из событий прошлых лет, планироваться из того, что есть на данный момент. При этом необходимо описать каждый возможный вариант событий, например, если человек, подверженный компьютерной зависимости, будет продолжать жить так, как живет на данный момент, то его будущая жизнь может сложиться так, а если он изменит свое отношение к компьютеру, то его жизнь может быть вот такой, т. е. надо создать что-то наподобие алгоритма вероятных событий жизни человека. Составление такого алгоритма дает возможность рассмотреть все возможные варианты будущего конкретного человека. Все полученные результаты должны быть рассмотрены вместе с подростком. Надо помочь ему осознать, как может сложиться его дальнейшая жизнь.

**Упражнение «Избавление от негативных эмоций»**

Это упражнение поможет снять нервное напряжение и избавиться от негативных эмоций. Оно состоит из нескольких шагов. Его желательно выполнять совместно с человеком, зависимым от компьютера, своим примером показывая, как можно избавляться от плохого настроения, таких негативных эмоций, как ярость, гнев, злость. Чаще всего это упражнение состоит из нескольких шагов.

Закрыв глаза и расслабившись, можно представить себе картину, которая должна напоминать реальную негативную ситуацию. Можно абстрагироваться от самого себя в этой ситуации и посмотреть на свои действия как бы со стороны. Следующим шагом необходимо попытаться оценить собственные действия и поступки, дать адекватную оценку своему «двойнику». Прокручивая негативную ситуацию повторно, но уже со стороны, как наблюдатель, а не участник, человек может увидеть то, что не видел, находясь в гуще событий. Таким образом, можно мысленно исправлять ситуацию так, как это хочется самому человеку. А когда все идет именно так, то и настроение будет постепенно исправляться в лучшую сторону. Такое упражнение можно применять перед сном, для того чтобы избавиться от плохого настроения.

**Упражнение «Работа с беспокойством»**

Особенность этого упражнения – это самовнушение, которое помогает регулировать свое состояние в зависимости от того, каких результатов необходимо достичь. Например, перед выступлением в большой аудитории человек может решить, как он будет себя вести, что будет говорить, где будет стоять и как будет реагировать на вопросы, которые вызывают у него беспокойство. Выстроив, таким образом свое «виртуальное» поведение, можно добиться того, что уровень стрессового состояния и беспокойства значительно снизится. Это упражнение можно использовать в любой жизненной ситуации, вызывающей тревогу у подростка.

**Упражнение «Работа с привязанностью»**

Избавиться от компьютерной и Интернет-зависимости (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связывать эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты, и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру, то можно оставить все, как есть. Если родственники заранее знают, что длительное сидение за компьютером поможет обрести новые знания, повысит уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером. А если подросток явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то родственникам и близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека. Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда Интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

**Упражнение «Самоисцеление»**

Это упражнение необходимо для того, чтобы человек смог развить в себе способности кодировать (настраивать) свой мозг на помощь своему организму излечиться от разных заболеваний и травм. Первым шагом будет постановка вопросов и ответы на них.

1. Надо четко решить для самого себя, как распознавать, когда процесс исцеления уже начался и идет или уже закончился. Можно придумать такие вопросы: «Как могут измениться мои ощущения, когда болезнь пройдет, и что может измениться в моей жизни?», «Как я смогу определить, когда я совсем выздоровел или еще нет?», «Что можно сделать еще для того, чтобы процесс выздоровления шел быстрее и действеннее?».

2. Желательно научиться подбирать методы лечения своих заболеваний внутренне, т. е. заставлять свой организм самостоятельно заниматься самолечением. Но делать это следует только тогда, когда заранее известно, что вылечиться можно самому. Например, простуда, бессонница, депрессивные состояния. Другими словами, и сам зависимый от Интернета человек, и его родственники, которые заинтересованы в его излечении, должны уметь настраиваться на «волну самоисцеления».

3. Следующим шагом должно быть положительное воспоминание о том, как в прошлом аналогичном случае проходило лечение извне, т. е. с помощью посторонней помощи. Настраиваясь на положительный результат, организм самостоятельно программируется на аналогичные действия. Например, длительная работа за компьютером заканчивается постоянной головной болью, и организм не может найти правильные ресурсы для борьбы с заболеванием. Таблетка обезболивающего препарата помогает снять болезненные ощущения, и в следующий раз человек должен вспомнить этот процесс, и организм уже сам «вспоминает», какие ресурсы были задействованы при головной боли, и применяет их.

4. Необходимо научиться различать начальное состояние заболевания и состояние, когда процесс самоисцеления уже завершен. Надо четко делить эти две разные ситуации, так как, понимая разницу между ними, человек может заставить свой организм работать на благо. Для того чтобы научиться быстро различать эти состояния, можно использовать стандартные вопросы: «Что я чувствую, когда у меня (что конкретно) болит?», «Что у меня болит и в чем причина?», «Как я могу самостоятельно устранить эту причину, и что для этого мне необходимо?».

Важно помнить и то, что момент поражения или заболевания кодируется в нашем подсознании как негатив, и те чувства, которые мы испытываем при этом, могут быть сигналом для того, чтобы вовремя остановиться и не повторять прошлых ошибок. Часто именно подсознание позволяет нам вовремя остановиться на пороге новой ошибки.

5. На этом этапе человек должен научиться настраиваться на позитивное решение проблемы или на излечение от заболевания. Всегда следует помнить о том, что настрой должен быть позитивным, иначе, если «программирование» отрицательное, человек сам себе навредит. Всегда настраивать себя на лучшее могут и родственники «больного» человека, они должны внушать ему, что он сможет самостоятельно избавиться от этой привязанности к компьютерным играм. Они сами должны в это верить.

6. Теперь зависимому человеку нужно переложить свою болезнь на положительный опыт в аналогичной ситуации, т. е. настраиваться на то, что кто-то уже смог вылечиться от этого заболевания, избавиться от компьютерной зависимости, следовательно, и он сможет.

7. На данном этапе следует еще раз проверить, на само ли деле проблема Интернет-зависимости направлена на положительный результат. Родственникам и самому человеку необходимо понимать, что исцеление от этой зависимости само не придет, ее надо лечить и начинать надо со своих мыслей и самоконтроля. Родные и близкие люди должны наблюдать за поведением «больного» человека, по которому можно определить, настроен он на лечение или нет.

8. Это упражнение необходимо проводить под контролем человека, не отягощенного компьютерной зависимостью, который сможет адекватно оценивать состояние, поведение и все изменения в жизни «больного».

**Упражнение «Эффективность работы на компьютере»**

В самом начале рабочего дня, перед тем как включить компьютер и приступить к работе, постарайтесь отбросить все посторонние мысли о любых занятиях и предметах и сосредоточьтесь на предстоящем процессе работы. Желательно настроиться на положительные эмоции, которые будут ожидать вас в рабочее время, а все негативные эмоции надо оставлять «за дверью». Этому легко научиться: сначала будет трудно заставить себя делать это каждый день, но потом уже войдет в привычку, и человек перестает замечать свои действия. Главный козырь этого упражнения – это установление психологической защиты от негативного влияния на подростка компьютерных сетей.

Сев за стол, закройте на несколько секунд глаза и представьте себе, что находитесь в райском уголке, где все красиво и прелестно. Найдите для себя самое лучшее место в этом раю, зафиксируйте эту картинку в своей памяти и почувствуйте, как жизненная сила и энергия наполняют ваше тело. Другими словами, можно представить себя в шапке-невидимке, которая всегда поможет скрыться от негативной энергии, исходящей от компьютера. По большому счету это упражнение можно использовать не только на работе, а везде, где необходимо защититься от постороннего влияния на человека. Затем вспомните состояние своей максимальной работоспособности, которое у вас когда-либо было, и постарайтесь его повторить, настроиться на ту же волну. Это состояние максимальной компьютерной работоспособности надо представлять в следующем варианте: голова, глаза, руки, умственные способности, компьютерная мышь и все остальные части компьютера – все это единые элементы одного целого. Используйте эти элементы в своей работе для повышения эффективности работы. Учитывайте рекомендации, которые необходимы в работе за компьютером, они разработаны для вашего же блага (например, делайте перерыв каждые 2 часа на 5 – 10 минут, в это время можно дать отдых глазам и рукам). Необходимо менять позу за столом, так как неправильная осанка или долгое пребывание в неподвижной позе могут привести к заболеваниям позвоночника и внутренних органов. Для детей или взрослых людей, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, можно использовать помощь родственников или других людей, которые адекватно относятся к компьютерам. Например, попросить их написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час – 5 минут отдыха!» Повесьте этот листок перед глазами так, чтобы его можно было видеть постоянно. Еще лучше придумать график работы за компьютером, повесить его тоже на видное место и стараться придерживаться его постоянно. Вдумчиво прочитайте эти записи, постарайтесь запомнить не слова, а смысл этих слов. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет вам остановить работу и заняться другими делами, например пойти прогуляться в магазин за хлебом или просто пообедать.

**Упражнение «Изучение своего страха»**

Это упражнение можно применять в случаях, когда человек испытывает определенный страх или дискомфорт при отсутствии рядом компьютера. Этому человеку можно предложить нарисовать свои страх и ощущения на листе бумаги. Вслух проговорить все свои ощущения по этому рисунку, описывая словами каждый момент и каждый предмет. Например, очень эффективно будет применение этого упражнения в случае, если любители компьютерного мира будут выполнять его вместе. Коллективная работа в данном случае только приветствуется. Все принимающие участие могут поделиться на две группы: «пациенты» и «терапевты». Первой группе предлагается озвучить свои страхи и отрицательные эмоции, нарисованные на листе бумаги, а второй группе – сделать соответствующие выводы. Затем обеим группам желательно поменяться ролями и повторить упражнение. Весь смысл этих действий заключается в том, чтобы научить людей, находящихся в компьютерной зависимости, обнаружить конкретные страхи в своей жизни и понять их сущность. А зная сущность своего страха, человек может при желании избавиться от него.

Эффективной формой работы с Интернет-зависимостью является групповая терапия. В целом представляется целесообразным организовать такие формы работы с подростками, в рамках которых они могли бы не только делиться друг с другом собственными соображениями, но и получать дополнительную информацию о человеке и его жизни, приобретать новый, более эффективный опыт в общении с собой и другими людьми. Важно, чтобы подростки приобрели опыт организации своего собственного досуга, развития своих интересов, способностей, личностных возможностей.

Особым образом организованное взаимодействие в группе при участии взрослого помогает подросткам осознать себя, свои ценности и сопоставить их с духовными и общественными ценностями, определить и сформировать свое отношение к творческой полноценной жизни человека как к цели, к которой надо стремиться.