

Опасен ли Интернет? Опасны ли компьютерные игры?

В виртуальной реальности возможности человека кажутся неограниченными, а индустрия компьютерных игр ежегодно предлагает все новые и новые игры, которые вызывают большой интерес. Компьютерные игры развивают зависимость - это их главная опасность. Это является психическим отклонением и для излечения требует вмешательства врачей и поддержки близких.

При компьютерной зависимости человек погружается в виртуальную реальность и только изредка возвращается в реальную жизнь. В тяжелых случаях игромания доводит до потери аппетита (игроку не хочется прерываться на еду) и сна (оторваться от игры невозможно, так как желание продолжить борьбу с противником непреодолимо). Начинается все очень просто, с обычного засиживания за компьютерной игрой. Оно становится все более длительным. Подростку кажется, что он провел за компьютером немного времени, а оказалось, что прошло несколько часов. Когда же зависимость от игры становится очевидной, то бороться с ней уже очень сложно. В такой зависимости порой оказываются и взрослые, что негативно влияет на их судьбу.

Многие он-лайн игры сопровождаются платными услугами и при игровой зависимости подросток может тратить на игру все имеющиеся деньги.

Наиболее опасны из игр различные стрелялки, гонки, бродилки. Они сопровождаются агрессивными эмоциями, вызывают озлобленность. Это проявляется часто по отношению к тому, кто пытается отвлечь от игры. Некоторые игры не вызывают явной агрессии, но они требуют повышенного внимания и быстрой ответной реакции. Это вызывает сильное умственное напряжение. Прибавить к этому длительное пребывание в одной и той же позе во время всей игры и становится понятно, почему игра так изматывает и истощает нервную систему. Психика человек заикливается, так же, как и тело, застывает в одной позе и сознание человека притупляется. Оно не может своевременно сказать «стоп». Поэтому даже безобидные на первый взгляд компьютерные игры при долгом времени игры очень вредят психике и здоровью.

Длительное пребывание в положении сидя нарушает подвижность позвоночника и приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Очень напрягаются кисти рук, которые часами сжимают мышку или щелкают по клавиатуре. Нарушение подвижности позвоночника приводит к ухудшению кровоснабжения внутренних органов и различным заболеваниям. Компьютерные игры вызывают глазное напряжение, что может привести к ухудшению зрения. Поэтому утверждение, что длительное пребывание за компьютером вредит здоровью, совсем не шутка.

От компьютерных игр может быть и польза. Немного поиграть в игры, способствующие развитию логики, памяти и внимания, т.е. интеллекта в целом, полезно. Это различные головоломки, ребусы, логические игры. Есть игры-стратегии.

Они не заставляют напрягать глаза, не требуют чрезмерного внимания и скорости реакции. Такие игры можно в любой момент прервать для более важных жизненных дел, а потом продолжить в свободное время. Их легко дозировать по времени. Существуют различные развивающие игры, например, по обучению иностранному языку, школьным предметам. В совокупности с другими развивающими занятиями, такие игры будут даже полезны. Подростку, так же, как и взрослому человеку, на компьютерные игры можно тратить не более 1-2 ч в сутки. За это время можно и поиграть, и получить полезную информацию, и остаться живым человеком в реальном мире.

Интернет привлекает подростков также социальными сетями. В Интернете легко и просто заводить новые контакты, или легко прервать их, если что-либо вышло не так, как хотелось бы. При этом не нужно беспокоиться о том, какое впечатление вы производите на другого человека. В Интернете можно представить себя таким, каким хочется, и не нужно стараться измениться внешне или чему-либо научиться. У подростка возникает иллюзия жизни, наполненной эмоциями, и при этом не возникает каких-либо сложностей. Все это очень обманчиво.

Чтобы найти друзей в реальной жизни или познакомиться с девушкой, необходимо затратить душевные силы. Необходим душевный труд и для поддержания отношений. Общение в Интернете очень легкое. Там не надо заниматься спортом и худеть, если у тебя лишний вес, не надо накачивать мышцы, чтобы понравиться девушке. В Интернете не нужно избавляться от своих дурных привычек. Можно придумать себе любое имя и представляться героем. Таким образом, подросток, как и взрослые, перестает работать над собой. Он тратит время на пустое общение и в реальной жизни у него может не быть друзей. За этим развлечением может скрываться одиночество, страх перед реальным общением, неуверенность в себе как в личности. Подросток может бояться критики или насмешек по отношению к себе, так как считает себя некрасивым, неостроумным, не... У подростка создается иллюзия общения, в то время как он становится все более одиноким и отвыкает общаться с живыми людьми. Попытки перейти из интернет-общения к реальному знакомству, как правило, происходят редко и еще реже это знакомство продолжается.

Опасность интернет-общения заключается также в том, что возможно придумать себе любой образ. В процессе переписки можно представить себя кем угодно, даже киногероем, известной личностью. Так думают многие подростки и ошибочно тратят жизнь на Интернет и подвергают себя риску потерять собственное Я. К тому же стремление выдавать себя за другого человека часто приводит к психическим расстройствам. Если вы обнаруживаете это у себя, то у вас комплекс неполноценности. Разве у вас нет собственных достоинств, чтобы быть ценной для общения личностью со своим именем, своими собственными чертами характера? Если это не так, то нужно заняться собой. Во-первых, реальный живой человек всегда лучше выдуманного, во-вторых, вам надо вспомнить свои достоинства и развить их, чтобы от своего имени писать так же уверенно и интересно. В период бурного развития организма для этого самое время. Ведь развивать необходимо не только

тело, но и ум, душу. Для этого нужно читать книги, смотреть фильмы, заниматься спортом, играть в развивающие игры и общаться с живыми людьми. Разносторонне развитые люди всегда интересны. И если вы стесняетесь говорить о себе и считаете себя самым обыкновенным и ничем не примечательным, то следует это менять.

Собеседник в Интернете также может выдавать себя за кого-то другого. Или вы сами, не видя и не слыша его, можете наделять собеседника выдуманными чертами. При встрече вы можете удивиться: что же общего вы нашли с этим человеком, о чем с ним можно говорить?

Настоящие друзья намного интереснее. С ними можно поговорить о многом, пойти в кино, обсудить волнующую вас тему. Друг может помочь в трудной ситуации, сам обратиться за помощью. Настоящие отношения развиваются. Пока вы просиживаете часами в Интернете, ваши сверстники успевают что-то сделать, развиваются как личности, становятся более успешными в жизни.

Общение в Интернете среди подростков происходит на особом языке. Взрослым он даже не всегда понятен. При общении с помощью сокращенных и извращенных слов, смайликов, словарный запас и речевые способности подростка оскудевают. В компании любителей Интернета он выглядит своим и может общаться на этом сленге, но теряет свою грамотность, способность ясно выражать мысли и чувства. Длительное общение только в Интернете приводит к тому, что способность поддерживать разговор с живым человеком значительно снижается, даже утрачивается.

При длительном пребывании в Интернете человек перестает замечать прелесть реальной жизни - людей вокруг, события, природу, чувства как свои, так и другого человека. Зависимость от Интернета приводит к развитию неврозов, психозов и даже шизофрении.

Интернет позволяет развивать кругозор человека, так как в нем можно найти любую информацию. Если вы ищете в Интернете сведения по интересующему вас вопросу для более глубокого изучения чего-либо - это нормально.

Если же вы бесцельно бродите по сайтам, думаете, что бы еще поискать, то только зря тратите время. Значит, пора потянуться, встряхнуться и срочно сделать что-либо, не связанное с компьютером.