**Игровая компьютерная зависимость. Эмоциональное выгорание**

Персональные компьютеры, ноутбуки, планшеты, мобильные телефоны все глубже проникают в нашу жизнь, помогая нам общаться, получать нужную информацию, организовывать работу. Но кроме полезных качеств данных устройств присутствует и «побочный эффект», который принято называть компьютерной зависимостью.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось не так уж и давно, в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, для того чтобы улучшить свое психоэмоциональное состояние.

**Как выглядит человек, страдающий данной зависимостью?**

Человек отмечает всегда хорошее самочувствие вплоть до эйфории при работе за компьютером. Например, несмотря на то, что он просидел 8 часов за компьютером, глаза красные, даже не перекусил за это время – никогда не скажет,  что устал, голоден или плохо себя чувствует. Такого человека сложно отвлечь от работы с компьютером (часто будете слышать «еще 5 минут и выхожу», «не мешай мне», или  вообще может делать вид, что вас не слышит). Более того, если его активно пытаетесь отлучить от компьютера, то зависимый человек может реагировать агрессивно.

Часто можно услышать от таких людей, что зашел на 10 минут, а вылез из компьютера  только через 5 часов. Это еще один из классических признаков – неумение планировать  окончание работы на компьютере.

Зависимые от компьютера люди часто пренебрегают своими домашними делами, служебными обязанностями, ибо полностью погружаются в виртуальный мир.

Принимать пищу любят прямо за монитором, могут не мыться несколько дней

**Как компьютерная зависимость влияет на физическое здоровье человека?**

Кроме поведенческих изменений нельзя не отметить и проблемы с физическим здоровьем пациента.

Нарушения со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»).

Проблемы с опорно-двигательным аппаратом (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром).

Страдает и пищеварительная система (в связи с нарушением режима питания могут возникать гастриты, хронические запоры).

Физические признаки компьютерной зависимости чаще говорят о том, что  данная зависимость имеет уже продолжительное течение.

Физические нарушение также могут проявляться и у тех людей, которые по долгу службы своей много времени на работе проводят за компьютером.

Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью. Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом.

**Что делать с компьютерной зависимостью?**

Наиболее эффективным методом коррекции компьютерной зависимости является психотерапия. На практике используется как индивидуальная, так и групповая психотерапия.

Считается, что в работе с данной зависимостью лучше себя показала групповая психотерапия.

 У таких людей часто имеются проблемы в построении межличностных отношений, социальной адаптации, а работа в группе будет еще одной возможностью наладить их.

Группа поможет разобраться в себе, в своих чувствах и ожиданиях. Также это возможность обменяться личным опытом с людьми, которые имеют схожие проблемы.  Психотерапия помогает в поиске ответа на главный вопрос, какие проблемы лежат в основе компьютерной зависимости, отчего человек «убегает в виртуальный мир»

Коррекция компьютерной зависимости невозможна без сознательного стремления самого человека преодолеть зависимость, его активного содействия.

Содействие заключается в том, что он должен делать определенную работу над собой, над своими привычками и желаниями. Например, научиться контролировать время работы за компьютером, найти себе интересные  и полезные занятия (которые будут наполнять его жизнь не хуже, чем компьютер).

Таким образом, в ситуации с компьютерной зависимостью главное вовремя распознать и принять проблему и при необходимости обратиться за помощью к специалисту.