

Шиманович А. А.
**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И МЕРЫ ЕЁ
ПРОФИЛАКТИКИ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Борисова Т. С.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Ускоренное развитие и массовое распространение компьютерных технологий в современном обществе имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

К благоприятным моментам можно отнести: улучшение качества жизни благодаря внедрению компьютеров в повседневную жизнь в качестве составляющих бытовой техники, выполнение автоматизированными линиями технологически сложных операций на производстве, использование компьютеров и интернета как источника быстро и легкодоступной информации. Наиболее приспособленными к познанию инновационных технологий являются дети, контактирующие с компьютерами нередко уже в младенчестве. Однако чрезмерное увлечение компьютерными играми, проведение большого количества времени в социальных сетях приводит более уязвимый детский организм к формированию, так называемой, компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость – это навязчивый, намеренный уход в виртуальную реальность с потерей прежнего интереса к другим обязанностям и занятиям. Нередко выдуманный мир становится более привлекательным благодаря возможности контролировать все аспекты виртуальной жизни, в отличие от реальности, диктующей свои правила. Несформированная детская психика при систематическом воздействии на неё очень сильно подвержена привыканию, а последствия компьютерной зависимости для организма могут создавать инвалидизирующий эффект в будущем. Именно поэтому главным средством в борьбе с зависимостью является её первичная профилактика.