

## ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

*Мирзаев Джамшид Турдалиевич*  
*Государство Университет Гулистана, факультет психологии*  
*Наргуловой Анны дочь Фахриддина*  
*Студентка кафедры "психология"*

**Аннотация:** В статье рассматриваются основные причины и механизмы развития зависимости от интернета и компьютерных игр, подробно описываются характеристики наиболее уязвимых к формированию аддикции слоев населения, а также клиническо-психопатологические симптомы, позволяющие верифицировать наличие зависимости от компьютера.

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость; интернет зависимость; игровая зависимость; симптомы; экспресс-диагностика; тесты; психотерапия; профилактика; психологическое здоровье; антинаркотическая устойчивость.

Как проявляется компьютерная зависимость, особенно интернет-зависимость, такую ситуацию можно наблюдать у одного человека. Это очень важно знать - как лечить такую зависимость, если она уже появилась и уже появилась. Это очень сложный и болезненный вопрос для многих семей.

Для тех, кто борется с компьютером, интернет-зависимостью, такая гипотеза кажется утешительной, но стоит ли ждать этого насыщения? Мы должны задать вопрос. Пока мы с вами ждем такой ситуации, нам нужно знать, что кого-то отчисляют из университета или что он теряет высокооплачиваемую работу, а возможно, эта зависимость может привести к распаду семьи или оставить неизгладимый след в душе ребенка. Вам нужно бороться с компьютерной зависимостью и начать этим заниматься как можно скорее.

### 9 Симптомы зависимости

- Желание продолжать оставаться в сети
- Нервозность при отсутствии доступа к Интернету
- Нежелание отвлекаться от виртуального пространства
- Дефицит внимания
- Пренебрежение личной гигиеной
- Воздержание от еды или системное расстройство пищевого поведения
- вызвать столкновения с окружающими вас людьми [1]

#### **Психотерапевтический метод лечения компьютерной интернет-зависимости.**

Что бы вам ни рассказывали о чудодейственных таблетках, гипнозе или других полуфантастических способах лечения компьютерной зависимости - не верьте им! Если бы все было просто, не было бы наркоманов, алкоголиков, патологических игроков, а курильщиков было бы в разы меньше. Самый эффективный способ исправить компьютерную зависимость - это психотерапия. Для преодоления зависимости можно использовать индивидуальную и групповую психотерапию.[2]

#### **Шаги по исправлению поведения, связанного с компьютером**

Зависимость нельзя исправить за несколько сеансов. Здесь требуется пошаговая система.

- Первый шаг - преодолеть жалобу человека на зависимость. Он еще не готов к переменам, он может не осознавать, что есть проблема. Поэтому нужно проинформировать о пользе и вреде компьютерных и интернет-сетей, наличии компьютерной зависимости и успешном лечении этого заболевания.

- Цель второго шага - понять проблему. Обычно люди впадают в депрессию, когда осознают, что у них компьютерная зависимость. Поэтому здесь нужно не только понимать, что человек пристрастился к компьютеру, но и верить в его преодоление и его поддержку.

- Третий этап - это собственное лечение, изменение поведения и преодоление зависимости, а также негативные эмоциональные реакции, возникающие в этом состоянии. Вынести компьютер из комнаты и потерять его из виду - не выход, человеку нужно научиться контролировать время, которое он проводит за компьютером.

- Четвертый этап - коррекция семейных и социальных отношений. Если человек уже в состоянии контролировать свое поведение, это пройдет, но все же есть риск нарушения, и чтобы предотвратить его, необходимо наладить отношения в семье, заполнить свободное время от компьютера. Например: общаться с друзьями, увлечения, заниматься.

- Последний шаг - устранение последствий. Устранить проблему компьютерной зависимости можно тогда, когда нет обстоятельств, требующих этого. Это могут быть проблемы в профессиональной сфере, трудности в общении с родственниками, проблемы в школе. Все это нужно исправить, чтобы помощь терапевта здесь не была лишней.



### **Самостоятельно преодолеть компьютерную зависимость от Интернета**

Как побороть компьютерную и интернет-зависимость - этот вопрос обычно интересует родственников наркомана (родитель, жена, муж). Если человек хочет самостоятельно побороть эту пагубную зависимость, можно считать, что он уже прошел половину пути. Ведь преодоление возражений и осознание проблемы требует много времени и усилий, а в этом случае может привести к очень сложным трудностям. [3]

Так что делать? Преодоление компьютерной зависимости нужно начинать с преодоления внутреннего сопротивления. Крики, угрозы, различные просьбы не могут помочь, в таких случаях нужно постараться договориться, отмыть дело с умом. [5]

Если ваша цель достигнута на полпути, и компьютерный наркоман решает ее преодолеть, вам нужно сделать все возможное, чтобы помочь ему. Для борьбы с компьютерной зависимостью вам необходимо выполнить 3 задачи и сосредоточить все усилия на их достижении:

- Проанализировать проблемы, лежащие в основе интернет-зависимости, почему человек «убегает в виртуальный мир» - то есть проблемы в семье, с родителями, в безответной любви, в незащищенности и возможных трудностях на работе или в школе. Если вы обнаружили «слабость», вам нужно сделать все возможное, чтобы ее преодолеть - повысить самооценку человека, улучшить ситуацию в семье, преодолеть проблемы на работе, в школе и так далее.

- Обучение управлению компьютерным временем - это могут быть помощники по таймеру, специальные программы, регулирующие компьютерное время, перерывы для прогулок с друзьями. Отказ от использования компьютера и одновременного отказа от

Интернета не работает - зависимость очень сильна, поэтому время, проводимое за компьютером, следует постепенно сокращать.

• Постарайтесь наполнить свободное время интересными и полезными делами. Все подходит, а главное, должно восхищать человека. Рыбалка, охота, альпинизм, курсы вождения - вариантов может быть много. Вспомните, что этому человеку нравилось раньше, или предложите что-нибудь новое. Ваша цель заменить его, убрать, и тогда новое хобби поможет вам преодолеть существующие проблемы. [4]



Для того, чтобы человек почувствовал, что наступит день, когда он почувствует, что его компьютер утратил свою старую силу зависимости, и чтобы это произошло, кто-то должен его поддержать, помочь ему, потому что для этого у него есть родственники и друзья. да?

#### Список литературы:

1. Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова // Мир психологии. — 2004. — № 1. — С. 179-192.
2. Белинская, Е. П. Интернет-среда: человек в ситуации неопределенности / Е. П. Белинская // Влияние информационных технологий на национальную безопасность. — М., 2001.
3. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. — М.: Акрополь, 2010.
4. Специфика агрессии в Интернет-среде / С. Н. Ениколопов [и др.] // Психол. журн. — 2006. — № 6. — С. 65—72.
5. P. S. Ergashev. Muloqot psixologiyasi (ma'ruza uz) .T. 2003. ToshDPU.

### INTERNET QARAMLIGINI SHAKLLANISHNING SABABLARI, MEXANIZMLARI VA DIAGNOSTIKASI

*Mirzoyev Jamshid Turdalievich (tayanch doktorant)*

*Guliston Davlat universiteti "Psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi*

**Annatsiya:** *Maqolada Internet va kompyuter o'yinlariga qaramlikning rivojlanishining asosiy sabablari va mexanizmlari, kompyuterga qaramlikni tekshirish imkonini beruvchi klinik va psixopatologik alomatlar batafsil tavsiflanadi. Kompyuter qaramligini psixologik Ekspress-diagnostika usullari, shuningdek, yoshlarni ommaviy sinovdan o'tkazishda unga moyillikni aniqlashga alohida e'tibor qaratiladi.*

**Kalit so'zlar:** *kompyuterga qaramlik; internetga qaramlik; o'yin qaramligi; alomatlar; tezkor diagnostika; testlar; psixoterapiya; oldini olish; psixologik salomatlik; Antinarkotik barqarorlik.*