***Признаки компьютерной зависимости:***

* Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
* Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
* Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.
* Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.
* Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
* Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.
* При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
* Отказ от общения с друзьями.

Можно наблюдать и некоторые физические отклонения, страдающего компьютерной зависимостью: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей.

**Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков**

Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».

* Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
* Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
* Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
* Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

***Рекомендации по сохранению здоровья при работе детей за компьютером в школе и дома:***

* Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см. Нельзя работать за компьютером в темноте.
* Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.
* Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.
* Психическая нагрузка и стресс при потере информации. Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером).

Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека (нагрузка на зрение, стесненная поза, излучение и воздействие на психику), родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером.