**Профилактика игровой компьютерной зависимости у несовершеннолетних**

Игровую компьютерную зависимость зачастую ставят в сравнение с другими формами аддикций, например, с зависимостью от алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. В настоящее время в связи с высокой распространенностью и малой проработанностью информационно-превентивной работы по предотвращению аддиктивных способов личностной реализации техногенного характера, остро стоит вопрос эффективной профилактики игровой компьютерной зависимости. Сегодня выдвигаются различные способы и программы санации компьютерных аддиктов, однако, в большинстве случаев профилактические меры не отличаются от мер, предназначенных для лечения зависимых от ПАВ.

Профилактика как система мер, направленных на предупреждение возникновения болезней и сохранение здоровья может осуществляться как в индивидуальной, так и в общественной форме. Согласно Всемирной организации здравоохранения выделяется первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная профилактика представляет собой систему мер, направленную на минимизацию воздействий факторов риска и предупреждение возникновения зависимости. Первичная профилактика возможна как в индивидуальной, так и в общественной форме. Вторичная профилактика представляет собой комплекс мероприятий, направленных на предотвращение формирования аддикции, и нивелирование выраженных факторов риска, приводящих к возникновению зависимости. Вторичная профилактика ориентирована в большей степени на лиц, имеющих признаки формирующейся зависимости, т.е. лиц, находящихся в группе риска, либо на начальной стадии развития зависимого поведения. Третичная профилактика включает комплекс мероприятий, направленный на лечение и реабилитацию аддиктов, недопущение рецидивов и повторного возникновения заболевания. Третичная профилактика, являясь личностно ориентированной, имеет своей целью медицинскую, социально – трудовую и психологическую реабилитацию, которая позволяет аддиктам сформировать уверенность в социальной пригодности, восстановить функции поврежденных систем организма, повысить уровень поведенческой активности и трудовых навыков.

В профилактической деятельности выделяется ряд принципов, позволяющих эффективно использовать ее основные методы. К таким принципам относятся:

1. универсальность, проявляющаяся в направленности профилактики на всю коморбидную природу зависимости и в целом на различные формы девиаций;
2. единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, эмоциональных состояний, поведения и т.п. в процессе работы;
3. конструктивность как построение установки рационального поведения и формированию здоровой личности;
4. опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение;
5. комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого;
6. личная заинтересованность и ответственность участников.

В зависимости от поставленных задач и профилактических целей различными авторами выделяются иные частные принципы профилактической работы. Исследователи чаще всего называют в качестве принципов профилактической работы: добровольность, непрерывность и этапность, комплексность, максимальную индивидуализация и отказ от игры на время лечения. Выделение принципов профилактической деятельности позволяет строить разносторонние превентивные программы и стратегии.

Помимо принципов важно отметить и основные модели профилактики игровой компьютерной зависимости. В международной практике выделяют три основные модели профилактической деятельности. Медицинская модель, ориентированная на последствия зависимости, информационную поддержку, физическое и психическое здоровье аддикта. Образовательная модель, направленная на обеспечение информационной грамотности в вопросах негативного воздействия последствий зависимости и обеспечение свободы выбора при максимальной информированности. Психосоциальная модель, направленная на умение сделать правильный выбор, разрешение конфликтной ситуации, противодействие групповому давлению, развитие определенных навыков и т.п.

Профилактическая работа в области компьютерной игровой зависимости подразумевает комплексно-интегрированную, системную, работу по предупреждению возникновения нехимических аддикций, выявлению причин, формированию информационной грамотности и безопасной модели взаимодействия человека с компьютером. Согласно проведенным исследованиям актуальным периодом для эффективной профилактической деятельности является подростковый возраст, поскольку специфическая ситуация развития зачастую толкает подростков к аддиктивным способам личностной реализации. Основные социально-психологические особенности возникновения киберзависимости в подростковом возрасте обусловлены детско – родительскими отношениями и характером взаимодействия со сверстниками.

Целью превентивной работы в данном случае является создание благоприятных условий для развития, здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов.

Профилактика игровой компьютерной зависимости включает работу с подростками (тренинговые занятия, дискуссии, игры, и т.п.), работу с педагогами, направленную на информирование и умения, в области выявления и предупреждения игровой компьютерной зависимости среди учащихся и работу с родителями. Основной целью профилактической работы на начальном этапе является заполнение информационного вакуума, путем вскрытия основных психических и физических симптомов привыкания, стадий, факторов и способов выявления зависимости еще в ее зачатке. Рядом исследователей отмечается малая информационная грамотность и недостаток внимания к вопросу компьютерной игровой зависимости со стороны родителей и педагогов

Согласно А. А. Закаблуковой, эффективная программа профилактики кибераддикции может включать несколько последовательных этапов. Первым этапом выступает диагностическая работа, направленная на выявление подростков, находящихся в группе риска, поскольку превалирующим направлением является работа именно с группами риска. Следующий этап включает информационно – просветительскую работу. В целях профилактики необходимо осуществлять постоянное информирование подростков, родителей и педагогов на индивидуальном и общественном уровне, путем проведения просветительских бесед, диспутов и дискуссий, часов медиабезопасности и т.п.

Третьим этапом является усиление факторов личностной защиты по средствам духовно – нравственного, культурного и физического развития, формирования ценностных ориентаций, установки на здоровый образ жизни и т.д. На четвертом этапе осуществляется развитие сильных сторон личности, обеспечивающих самоактуализацию и самореализацию в конструктивных формах деятельности и компенсацию характеристик, способствующих развитию кибераддикции. На пятом этапе происходит выстраивание конструктивных контактов подростка с ближайшим окружением, поскольку именно первичная среда рассматривается как основной фактор защиты от формирования зависимости. Шестой этап подразумевает оптимизацию социальной среды подростка позволяющей компенсировать дефициты социализации, минимизировать воздействие факторов, вызывающих зависимость и предотвратить возникновение зависимости.

Профилактическая работа не ограничивается перечисленными этапами. При реализации превентивной стратегии должна проводится регулярная психологическая диагностика для определения зависимых и оценки эффективности профилактической деятельности. В рамках профилактики компьютерной игровой зависимости в структуре современных образовательных учреждений очень важно практиковать обучающие программы, направленные на просвещение подростков и обучение безопасному обращению с компьютером. Немаловажным аспектом профилактической работы в области компьютерной игровой зависимости в образовательном учреждении, так же является сопровождение, проявляющееся в социально-педагогической поддержке, позволяющей удержать подростка в реальном мире. В связи с малой медиаграмотностью родителей в образовательных учреждениях необходимо развивать программы информатизации, направленные на их обучение конструктивным способам взаимоотношений с детьми.