



#вопросы_подписчиков

Что делать, если Всемирная паутина **НЕ ОТПУСКАЕТ** ребёнка?

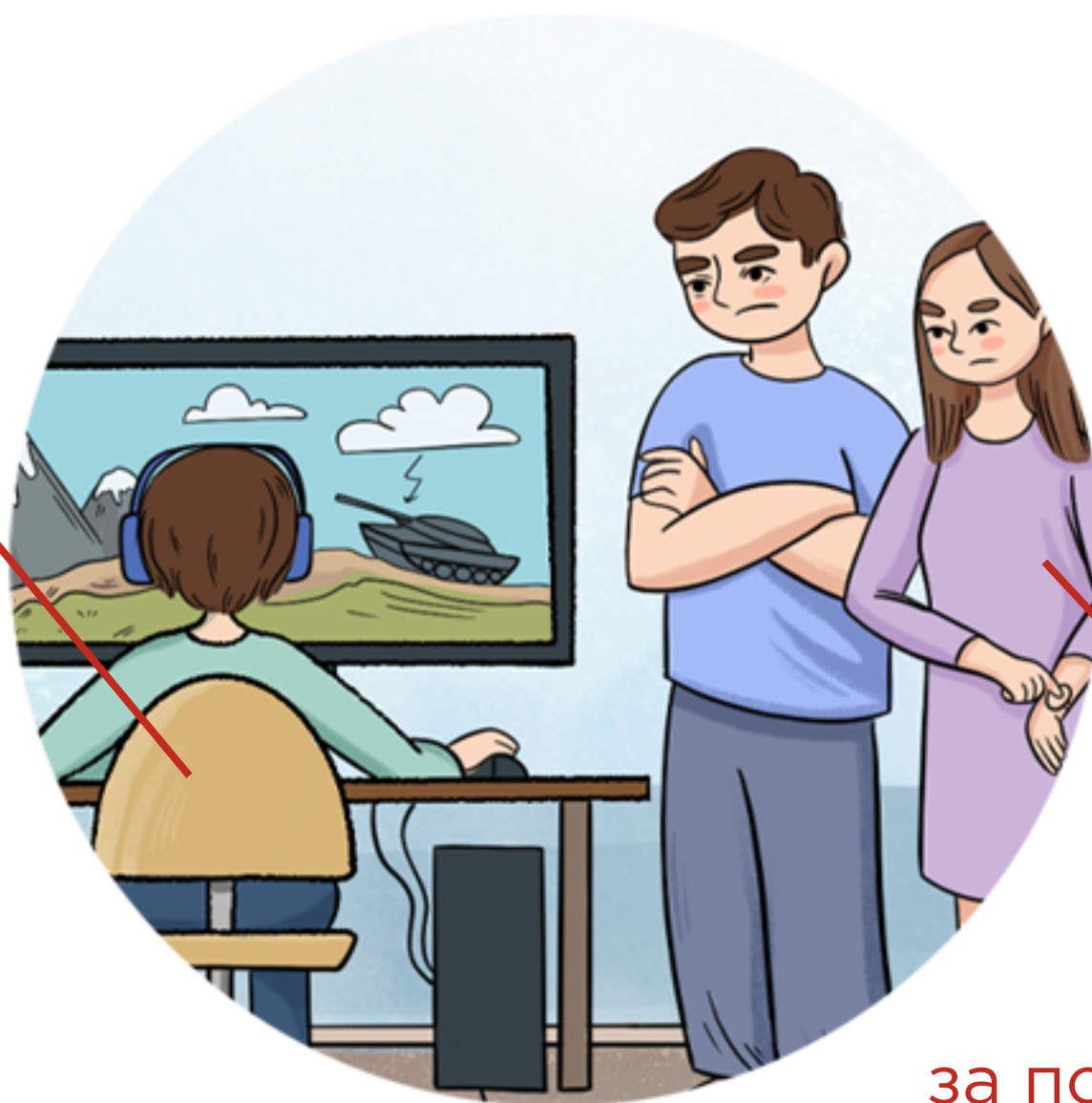
Узнали у доктора медицинских наук, врача-психотерапевта
Льва Олеговича Пережогина





Как понять, когда просто забава перерастает **в зависимость?**

Если мама или папа договорились с сыном или дочкой, что на игру отводится час и затем надо отдать взрослому гаджет, время прошло, а подросток не может оторваться.



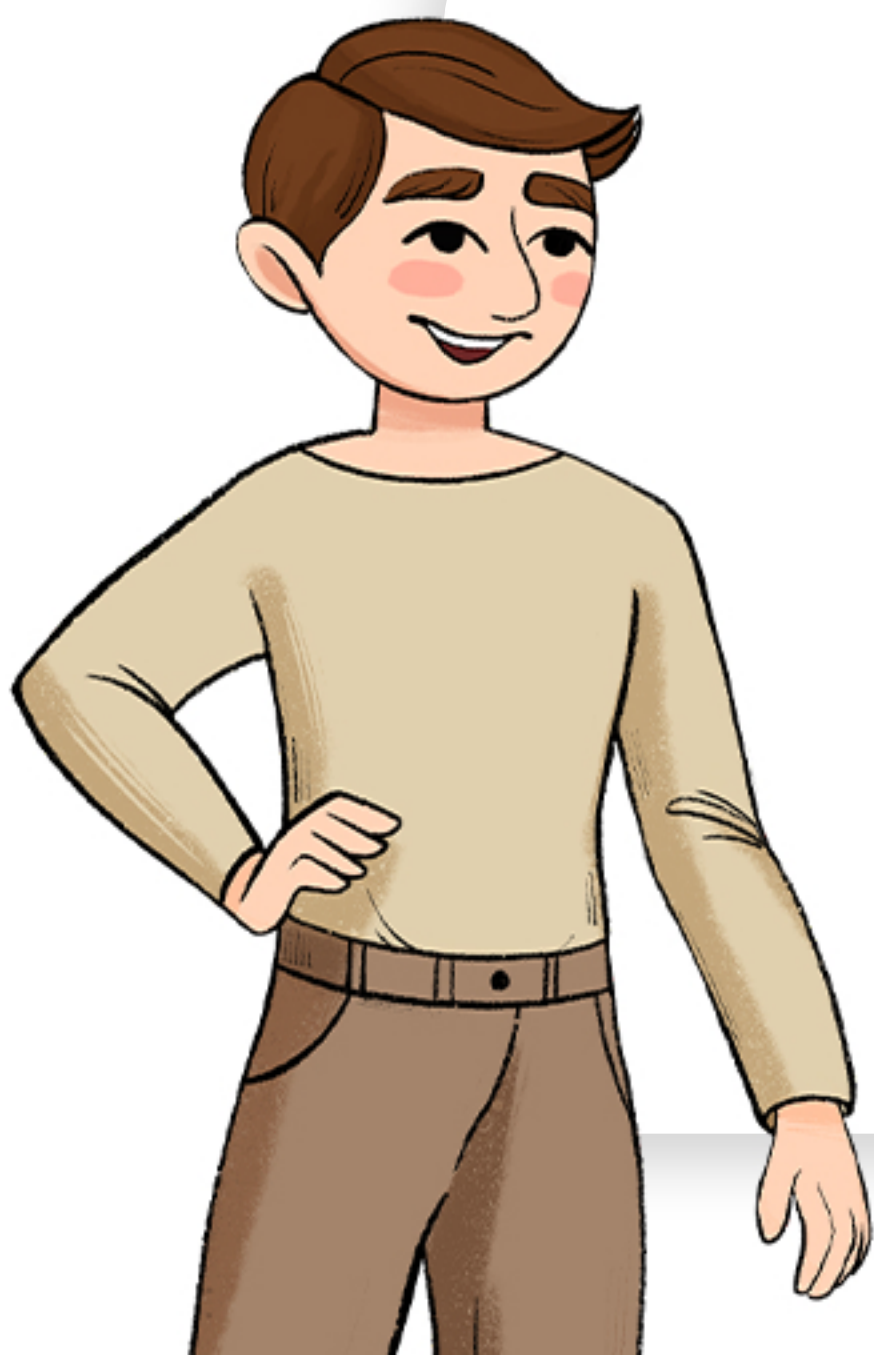
Основная ошибка родителей в том, что они обращаются за помощью к специалисту тогда, когда зависимость уже очевидна. То есть, когда уже есть абстиненция («синдром отмены»).



Как родителям **не допустить** подобной проблемы?



Убеждён, что очень зря родители дают ребёнку планшет или другой гаджет, когда он сидит в коляске, или включают телевизор и ребёнок бесконтрольно смотрит всё, что там идёт.



Давайте ребёнку гаджеты в более осознанном возрасте, чтобы ребёнок понимал, зачем ему это устройство.



Не используйте игры как мотивацию в делах по дому или в учёбе: «я подарю твоему персонажу защиту, если ты три дня будешь мыть посуду».



Что делать, если уже существует зависимость?



Не отнимайте гаджет насильно.

Есть случаи, когда степень зависимости у ребёнка уже очень велика. Он не отдаёт гаджет в условленный срок, родители на эмоциях отнимают этот самый гаджет, а ребёнок потом совершает попытку суицида. Поэтому только своевременное обращение к специалисту поможет вам вытащить сына или дочь из этой зависимости.



Обратитесь к психиатру.

Он обследует пациента и даст заключение. Если есть абстинентный синдром, то назначают фармакотерапию, чтобы предупредить осложнения. Как правило, через 10—14 дней абстиненцию преодолевают.



Посетите психотерапию.

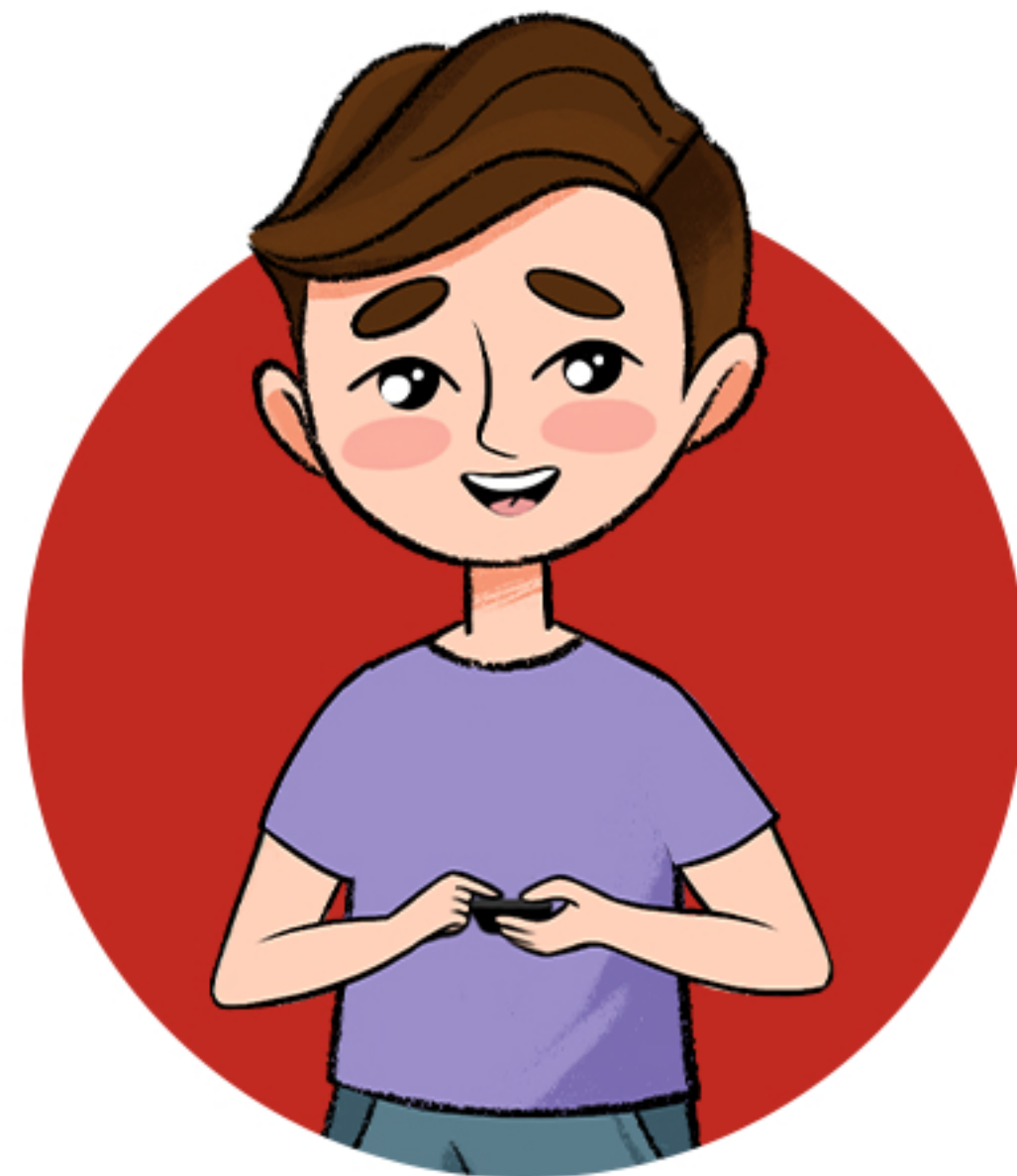
Психотерапевт может собрать группу, работа в которой может проходить до четырёх месяцев. В группе занятия эффективнее. Это позволит достичь хорошего результата. Если вашему ребёнку уже 15—16 лет, то можно прибегнуть к когнитивно-поведенческой терапии.



Почему возникает желание «посидеть за компьютером ещё»?



Любая зависимость определяется желанием «Хочу» и эффектом эйфории. Эдакого искусственного счастья. Без него не было бы и желания повторить, и, как следствие, не было бы зависимости.



Поэтому человеку и требуется помощь специалиста уже при первых признаках зависимости.