**Как бороться с "компьютерной зависимостью"**

О проблеме "компьютерной зависимости" современных людей говорят все чаще. Недавно появился термин PC widow - "компьютерные вдовы", именно так стали называть себя жены, уставшие от компьютерной одержимости супругов.

Неужели шутка про жену, которая отправила электронное письмо своему мужу в надежде, что он думает о семье хотя бы в момент перезагрузки компьютера, стала ужасной реальностью? Как счастливые жены становятся "компьютерными вдовами"? Почему люди становятся киберзависимыми? Насколько и чем опасны "компьютерные запои"? Сегодня эти и другие вопросы обсуждают психолог Ольга Маховская и известный в сети пользователь Lobzz, автор "превед-эффекта" Роман Яценко.

Российская газета | Мне не очень понятно, откуда взялись эти "кибервдовы". Чаще всего люди женятся по любви, вот они зарегистрировались, живут себе счастливо, и вдруг внезапно жена становится "компьютерной вдовой"...

Ольга Маховская | Причин очень много, но я бы все-таки не стала называть их "вдовами", потому что мужья-то все же живые. Раньше мы называли это феноменом жены программиста, невесты программиста. Потому что это было больше свойственно программисту, не просто чем-то увлекаться, но действительно зарабатывать деньги в сети (на что имеет полное право). Это с одной стороны, а с другой - русский мужик исторически привык впадать во всякие мечтания и не заниматься домом. То есть лежать на диване и смотреть, как совершенствуется мир, - это как-то очень по-нашему. Компьютер - идеальная среда для этого. Ты, конечно, на диване не лежишь, сидишь развалившись в кресле, можно даже не мыться, - поставил банку пива и с утра до вечера копошишься в компьютере. Жены видят только их спины. Жизнь в Интернете и поиск контактов в нем намного легче, они не требуют усилий: не нужно вставать, принимать душ, чистить зубы, спрашивать у жены "не надо ли сходить в магазин?" - ничего не нужно делать. Это очень легко. Конечно, это такая замена, как бы легитимная, вначале все признают, что муж (отец) занят работой. А потом это превр ащается в такую отмазу. Работа всегда есть, она никогда у компьютерщика не заканчивается, она всегда связана с авралами, чаще всего она абсолютно непонятна окружающим, поэтому мистифицируется, оказывается чем-то магическим. Конечно, программисты неплохо зарабатывают, эта работа реально приносит хороший доход, на который содержится семья. Но работа становится "хроникой" в медицинском смысле этого слова. В реальности, может, ничего опасного для семьи и не происходит, но под вечер такой человек уже измочален, он реализовал все свои фантазии, и толку от него немного.

Lobzz | Ну почему мы говорим только о "вдовах"? Сейчас вообще разделение проблемы по половому признаку все менее и менее актуально. Согласен, "компьютерного вдовца" встретишь реже, но ситуация стремительно выравнивается. О девочках, живущих в сети, даже песня была, так что проблема касается не только мужского пола. Я против обобщений, и говорить о том, что всем без исключения русским мужикам исторически предопределено лежать на диване или пялиться в монитор, - опрометчиво. И вообще, никто никого насильно не заставляет жить (мучиться) с компьютерным наркоманом. Как говорят на одном блоге, "не нравится - вали!" Человек, живущий в компьютере, найдет себе такую же пару и будет им счастье, а как это счастье будет выглядеть - неважно, лишь бы им нравилось. В свою очередь "компьютерная вдова" избавится от "никчемного компьютерного придатка" и заживет долго и счастливо с примерным семьянином, знакомым с компьютерами только по кинофильмам. Каждая ситуация решается по-своему, можно спасать, реабилитировать, шантажировать, а можно просто разойтись.

РГ | У вас есть знакомые семьи, которые развалились только из-за того, что компьютер вторгся в их жизнь?

Маховская | Полно. Лет семь назад я работала в окружении программистов и наблюдала эти трагедии, когда жена вроде и при умном муже, он вроде и не пьяница, и хорошо зарабатывает, а жизни у нее с ним нет никакой. Случаев полно, и уходили, и бросали, и ругались. Я знаю случай, ко гда жена закатывала рукава и тоже садилась за компьютер, но это было уже совсем плохо, потому что ситуация-то не разрешалась - оба сидели за компьютерами. Если человек не нормирует свою жизнь, он становится совершенно недоступным для простого человеческого контакта.

Lobzz | Таких примеров у меня лично нет, но есть пример, когда компьютерная зависимость свела на нет всякие сексуальные отношения между зависимым и его женой. Жена страдает, жалуется всем вокруг, но надежд не теряет - "а вдруг..." А зависимый муж тем временем каждую ночь удовлетворяет все свои потребности с лучшими порномоделями мира.

РГ | Почему все-таки люди уходят в "компьютерный запой"? Чего человечеству не хватает в реальной жизни?

Маховская | В сети есть все. Или почти все. Там можно найти знакомства, информацию, можно заработать денег - весь джентльменский набор сетевика. Скорость, быстрота, удобство и непыльность такого поиска оказывается привлекательной, но в этом и основная уловка. На поверку эффективность поиска по сети не такая высокая, потому что все равно этот вариант в реальной жизни придется опробировать: работа может оказаться не той, которая нужна, а девушка, которую ты нашел в реале, может быть юношей. Сеть - это, с одной стороны, такой манок "у нас все есть", а с другой стороны, этакий Лас-Вегас, где проиграть можно очень сильно, потому что за этой рекламной вывеской люди научились играть под масками в самые разные игры, научились обманывать друг друга.

Lobzz | Варианты приходится проверять и перепроверять вне зависимости от того, сеть это или реальная жизнь. Играть под масками и обманывать друг друга люди научились задолго до появления сети. Так что с этой точки зрения виртуальная сетевая жизнь не проигрывает реальной нисколько. Ну а с тем, что в сети есть все, спорить сложно.

РГ | Где-то в Интернете я читала, что киберзависимость проявляется в том, что "люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что отказываются от своей реальной жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности". Другое определение интернет-зависимости звучало как "навязчивое желание войти в Интернет, находясь offline, и неспособность выйти из Интернета, будучи online". Вы все-таки сейчас говорите о людях, которые, как мне кажется, пользуются компьютером в меру, а много ли тех, которые фатально зависимы? И кто они?

Маховская | Уровень фатально зависимых людей не очень высок - всего 8 процентов. Это фиксируют не только наши, но и зарубежные психологи. Этот процент составляют люди больные, которые могут впадать в зависимость от чего угодно. Главный признак, по которому определяется, зависим человек или нет, - это время, которое он проводит в сети. Конечно, были случаи, когда подросток трое суток не мог вылезти из сети и от истощения умер. Но таких случаев очень мало. Если человек относится к компьютеру как к техническому средству, которое облегчает жизнь, это нормально. Но если компьютер для него единственная дверь в мир, - это уже перекос.

Lobzz | Я согласен, что перекос. Хотя для некоторых компьютер действительно является единственным способом выйти в мир. Я говорю о тех людях, которые просто физически не в состоянии жить полноценно в реальном мире, но могут полностью реализоваться в сети.

РГ | Чем опасна "компьютерная зависимость"?

Маховская | Распадом связей, и человеческих, и душевных. Потерей многих важных вещей. Физическими заболеваниями - больная спина и все, что ниже спины (образ жизни ведь сидячий), дефицит свежего воздуха тоже сказывается. Психологически компьютерная зависимость опасна заменой. Как путаются день и ночь, так путается и то, что происходит в реале, а что нет. Если говорить о клинической группе, то есть о варианте, когда человек готов идти на все, чтобы получить свою "дозу сети", это чревато дезадаптацией. Человек полностью выпадает из жизни, из нормальных человеческих контактов, и его перспектива - жизнь наедине с компьютером. Первая генерация завзятых компьютерщиков уже выросла, сейчас они уже сорокалетние холост яки, в их реальной жизни абсолютно ничего не происходило, они просто сканировали информацию из реальности, но сами в ней не участвовали и ничего не искали.

Lobzz | Да мы все уже киберзависимы! Эта тема обсуждалась всеми кому не лень - "А представьте жизнь без компьютера?" Представляли. Хреново. Нелегко отказаться. А все эти физические заболевания, психические расстройства - это уж крайне запущенные случаи. Я не знаю, какой процент сорокалетних холостяков составляют завзятые компьютерщики, но подозреваю, что он невелик. И если анализировать всех сорокалетних холостяков, то можно бить в набат по спасению слесарей, токарей и прочих людей благородных профессий. Мне кажется, проблема не так страшна, как рисуется. По крайней мере сейчас. Быть может, в недалеком будущем и будет все так страшно, но опять же не настолько, чтобы в панике сносить компьютерные клубы. Мне кажется, реальная наркомания должна заботить больше, нежели чей-то сколиоз и одинокое старение возле компа.

Справка "РГ"

По данным социологов Фонда "Общественное мнение", сегодня почти у трети россиян дома есть компьютер. Почти половина домашних машин (45 процентов) подключена к Интернету. Каждый день компьютер включает половина опрошенных, еще треть - как минимум несколько раз в неделю. В наиболее "компьютеризированных" группах населения - среди людей с высшим образованием, москвичей, респондентов моложе 35 лет - ежедневно сидят дома за компьютером более 20 процентов. Чаще всего участники опроса проводят за домашним компьютером 1-2 часа в день. Впрочем, каждый третий пользователь заявил, что в те дни, когда он пользуется домашним компьютером, он проводит за ним более 3 часов в день.

Большинство россиян (41 процент) считают, что наличие дома компьютера само по себе не может породить никаких проблем. Однако почти треть респондентов (31 процент) полагают, что проблемы с появлением в доме компьютера все-таки могут возникнуть. Отвечая на открытый вопрос о проблемах, которые могут возникнуть в связи с появление м в доме компьютера, респонденты чаще всего (18 процентов) говорили о возможном ухудшении здоровья пользователей, в частности зрения (10 процентов). Некоторые (5 процентов) участники опроса опасаются "компьютерной зависимости", прежде всего у детей.

Татьяна Владыкина

*6 Февраль 2007*[*Российская Газета*](http://www.rg.ru)

<http://add.net.ru/other/kak_borotisya_s_kompiuternoy_zavisimostiu.html>