

Игромания – опасная болезнь

Педагог-психолог Озерова Е.Н.

2017 год

Игромания – опасная болезнь

Все мы в какой-то мере люди азартные, только у каждого азарт проявляется по-своему. Кто-то азартно смотрит футбол, кто-то «запоем» читает книги, а кто-то предпочитает различные азартные игры. Иногда последнее становится проблемой. Будь то подросток, не отходящий от игровых автоматов, или взрослый человек, оставляющий огромные суммы в казино,- все это одна и та же беда, имя которой «игромания».

Игромания, лудомания («ludus» – игра), гемблинг («togamble» - играть в азартные игры) – это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр. Это заболевание относится к группе психических расстройств, и основным его диагностическим критерием является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, которое продолжается, несмотря на негативные социальные последствия.

Всех зависимых людей объединяет стремление быстро и без особых усилий избавиться от душевной боли и напряжения. Человек использует предмет своей страсти в качестве антидепрессанта. Лица, попавшие в плен игромании, пытаются сбежать от реальности, забыться, уйти в мир, где отключается разум, изменяются чувства и ощущения.

Игромания на сегодняшний день считается болезнью, наряду с наркоманией и алкоголизмом. Игровая зависимость часто сочетается с алкогольной и другими ее формами. Наличие у человека психопатий, неврозов, эмоциональные или сексуальные проблемы, недостаток самореализации (как профессиональной, так и личной) предрасполагают к возникновению игромании.

Факторы, способствующие развитию игровой зависимости у подростков:

- отставание в психическом развитии;
- повышенная активность и различные отклонения в поведении;
- нарушенные внутрисемейные отношения;
- отсутствие адекватного эмоционального контакта с родителями или значимыми другими лицами;
- нейтрально попустительское отношение к азартным играм в семье;
- низкая мотивация к продуктивной деятельности;
- стереотипная модель получения удовольствия без особых усилий;
- переоценка роли денег в жизни.

Компьютерные игры – польза или вред?

Компьютерные игры это специальные компьютерные программы, которые выводят на экран картинку, превращая его в поле игры. Это своего рода настольная игра, но впечатляющая и достаточно сложная.

Компьютерные игры условно можно разделить на три группы: во-первых, традиционные игры в компьютерном исполнении (карты, шахматы, морской бой и т.п.); во-вторых, «стрелялки», где играющий сражается с виртуальными противниками при помощи самого разнообразного вооружения; наконец, в-третьих, «стратегии» - игры, нацеленные на приобретение разнообразных «богатств».

Чему учат эти игры детей? Даже игра в шахматы с компьютером лишает самого главного: общения, без которого любая игра становится сущим недоразумением. Если же речь идет о «стрелялках» и виртуальном «обогащении», то здесь скорее детей учат агрессии и

получению «нетрудовых доходов». Зачастую дети, погружаясь в виртуальный мир, не могут ему сопротивляться. Они еще не имеют достаточно сформированной психологической защиты, а потому превращаются в настоящих невротиков со страхами, приступами тревоги, болезненным раздражением, ночными кошмарами, навязчивыми состояниями и т.п. В более тяжелых случаях у детей развиваются даже так называемые «компьютерные психозы», т.е. состояния, характеризующиеся галлюцинациями, ощущением заговора, преследования, чудовищной опасности.

Но что может развить в ребенке компьютерная игра? Она, безусловно, способствует увеличению скорости реакции, тренирует память, развивает воображение ребенка. Но все это происходит в очень узком диапазоне жизни и отнюдь не означает, что ваш ребенок начнет лучше учиться или быстрее усваивать школьный материал. По ряду отягощающих причин компьютерные игры будут иметь прямо противоположный эффект.

К чему же в реальности приводит пристрастие ребенка к игре на компьютере?

Во-первых, речь идет именно о пристрастии, о зависимости, причем очень сильной. Подчас ничто не способно привлечь внимание ребенка, кроме компьютера, ничто не может отвлечь его от этого занятия. Ребенок начинает вести себя, как настоящий наркоман: он думает только о компьютерных играх, говорит только о них, таскает деньги, чтобы попасть в компьютерный клуб, тратит на игру не только все свободное время, но и несвободное тоже (прогуливает школу, недосыпает и т.д.).

Во-вторых, компьютерные игры оказывают самое неблагоприятное влияние на психику ребенка. Он становится напряженным, эмоционально неуравновешенным, испытывает чувство тревоги, перемежающееся подавленностью или озлобленностью. У детей нарушается сон, зачастую им снятся кошмары, содержание которых почерпнуто из компьютерных игр. Это болезненное общение с компьютером делает ребенка замкнутым, он истощается, не может сосредоточиться на учебе или другой важной для него деятельности.

В-третьих, все это сказывается и на физическом здоровье ребенка. Он перестает уделять должное внимание спорту и физическим нагрузкам, подрывает свое здоровье постоянным пребыванием за экраном компьютера (мерцание экрана, излучение и т.п.).

Родителям очень важно осознать, что их ребенок попал в зависимость от компьютера, по сути дела, болен этой зависимостью. Разъяснить ребенку пагубность данной привычки практически невозможно, тактика запрета оказывается малоэффективной, а «битие», как известно, непедагогично, да и к тому же бессмысленно. Все это делает необходимым обращение к специалисту – детскому психиатру или психотерапевту. Лучше, конечно, предупредить возникновение этой зависимости, нежели потом с ней бороться.

Для этого необходимо, чтобы на домашнем компьютере просто не появлялись игровые программы. С самого начала ребенка нужно ориентировать таким образом, чтобы компьютер воспринимался его сознанием как способ учебы или форма работы, но вовсе не как развлечение. Зачастую родители просто не желают тратить время, чтобы учить ребенка работе на компьютере, а потому они полагаются на то, что он обучится этому сам.

Последствия игромании

1. Потребность играть становится частой, поскольку игра приносит удовольствие, и первые выигрыши окрыляют, вселяя «надежду» на то, что так будет всегда.
2. Потребность в игре незаметно переходит в неодолимую тягу, то есть развивается болезненная зависимость от игры.

3. Мысли и поведение человека направлены только на одно: раздобыть денежные средства для того, чтобы пойти играть.
4. Пренебрежение другими интересами ради возможности пойти в игровой зал.
5. Структурирование дня под игру. Освобождается время для игры за счет семьи, работы, учебы и т.д.
6. Вся жизнь превращается в ожидание игры и добычи для этого материальных средств.
7. Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, – удовлетворить патологическое влечение к азартной игре.

Лечение зависимости от компьютерных игр представляет собой комплексный подход, который включает в себя работу над сменой образа жизни. Она не пройдет так быстро, как хотелось бы. И, естественно, отказ будет весьма болезненным.

1. Постепенно уменьшать время, проведенное за играми. Отказаться сразу и полностью от игр, заядлому геймеру – практически нереально, поэтому следует начать с постепенного уменьшения времени, проведенного за компьютером. Постарайтесь, каждую неделю играть на 1 час в день меньше.
2. Уяснить опасность. Захотеть побороть эту зависимость, можно только поняв всю опасность данной ситуации.
3. Понять перспективу. Докажите себе или зависимому человеку, что бросив игру, получите куда больше, чем имеете сейчас: здоровый внешний вид, популярность в школе, перспективную работу, регулярный отдых, хорошее самочувствие и т. п.
4. Найти альтернативу. Ещё один важный момент, найти замену компьютерным играм. Следует понять, что компьютерная зависимость – по большей части эмоциональная и переросла в заядлую привычку (приходить со школы или работы, садиться за компьютер и вставать, только когда уже засыпаешь над клавиатурой). Подменой может в первое время выступать телевизор, просмотр фильмов, чтение книг и настольные игры с друзьями.
5. Начать больше времени проводить вне дома. Находясь вблизи компьютера, всегда будет возникать искушение вновь сесть за него и начать играть. Поэтому лучше сходить с друзьями в кино или кафе.
6. Увеличивать физические нагрузки. Хорошо поработав физически за день, желание сидеть за ПК сводится к минимуму, так как хочется поспать или поваляться на диване. Также физические нагрузки [улучшат сон](#).
7. Чаще бывать на свежем воздухе. Свежий воздух оздоровит организм и улучшит настроение.