



ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

В настоящий момент от игровой зависимости страдают миллионы людей. И хотя общество бьет тревогу - число игроманов только растет. Игровая зависимость формируется так же быстро, как зависимость от наркотика: от одного месяца до полугода. Игромания не щадит ни богачей, ни нищих, ни старых, ни молодых. По наблюдениям специалистов, больше других к зависимости расположены одинокие люди, испытывающие глубокую душевную пустоту. В **группу риска** входят также дети и подростки в возрасте от 10 до 16 лет, предпочитающие играть в компьютерные игры, не требующие интенсивного мыслительного процесса («стрелялки», «бродилки»), любящие проводить время в чатах и социальных сетях, и отличающиеся застенчивостью или агрессивностью, слабой саморегуляцией психики, с низким уровнем рефлексивности, с нереалистическими представлениями о своих потенциальных возможностях, с неоправданно высоким уровнем притязаний, склонностью к риску, дефицитом признания, низким самоуважением, слабо развитой способностью к планированию, неумением критически мыслить, анализировать ситуацию, просчитать последствия своих поступков и действий и низкой жизнестойкостью. Еще одна категория риска – люди со сниженной способностью к адаптации в стрессовых ситуациях. Многие из них, когда не могут справиться с внешними обстоятельствами, идут в игровой зал, чтобы отвлечься от проблем.

Особенность игромании заключается в том, что человек теряет чувство меры и, как следствие - контроль над ситуацией. Это и является основным критерием, когда увлечение из рода приятного переходит во вредную, разрушающую человека зависимость. Дело в том, что когда говорят об игре, всегда упоминают азарт. Азарт – функция правого (эмоционального) полушария мозга. Игроки глубоко убеждены, что они могут просчитать выигрышную комбинацию, а вычисление – функция левого полушария мозга. Одновременно быть и азартным и качественно просчитывать комбинации физически невозможно, тем самым игрок, сам того не замечая, уходит за грань, перестает критически оценивать ситуацию.

Каковы **причины игромании**? Предпосылка для формирования игровой зависимости - в самом человеке. Часто игроманы - это люди, у которых есть серьезные личностные проблемы, психические расстройства, такие как депрессия, социофобия, биполярное расстройство, другие проблемы, например, неблагополучие на работе, в семье. Встречаются смешанные формы зависимости: алкоголик-игрок, наркоман-игрок.

В основе зависимого поведения изрядную роль играет генетический фактор (среди родственников компьютерных игроманов часто находятся алкоголики и другие зависимые, в том числе эмоционально зависимые), а также семья и система воспитания. Вообще, опыт нахождения в семье – это особая форма жизненного тренинга, это база, с которой человек вступает во взрослую жизнь. Так вот у зависимых – этот опыт большей частью негативный. О чем речь? Специалисты говорят об игромании как о болезни «замороженных» чувств. Такой результат может наблюдаться у тех людей, которые выросли в дисфункциональных семьях. Это особый, «нездоровый» тип семьи, где нет любви, нет уважения, где детей не поощряют чувствовать, а разрешают им только мыслить, где много конфликтов - явных или скрытых. Но ребенок изначально чувствует это, ему больно. И чтобы приспособиться к этой ситуации, чтобы уцелеть в этой семье, ребенку приходится замораживать свои чувства. Душевная боль при этом никуда не исчезает, она в сердце ребенка и со временем она только разрастается. Чтобы ее не чувствовать, такому человеку нужна анестезия. Вот и происходит, что компьютерные игры, алкоголь, азартные игры... человек использует как своеобразную анестезию. Здесь, душевная боль, полученная в семье, создает почву для формирования различных видов зависимостей, будь - то игромания, алкоголизм, наркомания. Ребенок, подросток или взрослый убегает в виртуальный мир, чтобы отсутствие любви заменить удовольствием от игры. При этом он не стремится понять свои чувства, а убегая от них, усиливает их заморозку.

Поводом для беспокойства родителей являются следующие проявления у ребенка хотя бы одного из следующих симптомов:

- навязчивого желания играть (в отрыве от своего компьютера ребенок делается нервным и беспокойным);
- сужения круга общения (приятели исчезают, общение носит в основном виртуальный характер);
- резкие перепады настроения.

Игромания оказывает разрушающее **воздействие** человека. Это и ухудшение здоровья (нарушение зрения, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы), изменение психического состояния, при

котором подъемы настроения сменяются апатией, раздражительностью, нервозностью, нарушается сон. У человека сужается круг интересов, происходит как бы «выпадение» человека из реальной жизни. У человека рушатся социальные связи - дружеские, рабочие, семейные. В детском и подростковом возрасте компьютерная игромания приводит к тому, что идет нарушение естественного хода развития: одни качества ребенка так и остаются нераскрытыми (например, происходит физическое недоразвитие: ребенок много сидит в кресле за компьютером и не двигается как следует; или ребенок не осваивает коммуникативные навыки - пообщаться вживую и пообщаться виртуально - это разные вещи), в то же время другие познавательные процессы - в первую очередь, мышление, память, внимание - формируются оптимальным способом только для игры, но не для реального мира. У детей, которые с раннего детства излишне увлекались компьютерными играми, может наблюдаться синдром видеоигровой эпилепсии. Это расстройство проявляется в виде неврозоподобной головной боли со спазмами мышц лица. Синдром способствует формированию у ребенка таких отрицательных черт личности, как подозрительность, агрессивное отношение к близким, импульсивность.

Но самая большая проблема игромании – это долги. Причем речь идет не только о деньгах, занятых в банке или взятых в займы у друзей. Человек, захваченный игрой, занимает у себя **жизнь, истинную радость, настоящие эмоции.**

Как предотвратить развитие игромании у ребенка?

Родителям:

- ❖ формировать здоровую атмосферу в семье, относиться друг к другу с любовью, уважением. Супругам важно развивать свой эмоциональный интеллект, чтобы уметь говорить друг с другом, конструктивно регулировать разногласия между собой, идти на компромисс. Если это умеют делать родители, то их дети тоже умеют это делать и им не придется убежать в мир виртуальный.
- ❖ Обязательно записать ребенка в спортивную секцию, кружок по интересам, чтобы ребенок проводил дома наедине с компьютером как можно меньше времени.



- ❖ Гармонизировать семейную систему ценностей, чтобы в ней было место здоровому образу жизни!
- ❖ Если и разрешать ребенку играть в компьютерные игры- то только интеллектуальные. Специалисты заметили, что люди, предпочитающие жанр «стратегии» практически никогда не становятся компьютерными игроманами. При этом соблюдать оптимальную продолжительность пребывания за компьютером: для детей 5-6 лет-10-15 минут; для детей 7-12 лет-не более 30 минут; для подростков до 16 лет-не более 1 часа в день.
- ❖ Поощрять общение ребенка со сверстниками - живое, а не виртуальное!

Если все же ребенок под разными предлогами старается большую часть свободного времени проводить у компьютера (есть ведь и интернет-варианты азартных игр), в интернет-клубах, либо ребенка часто видят у игровых автоматов – необходимо проконсультироваться по этому вопросу с психологом; в том числе у психолога можно пройти скрининг-диагностику компьютерной зависимости.

Подростку поможет быть устойчивым к игромании: умение общаться со сверстниками, понимание себя, своего поведения, своих чувств, способность к саморегуляции, умение ставить цели и достигать их.

Игроману «со стажем»: психологические проблемы в этом случае следует разрешать длительной психотерапией.

Родственникам игроманов «со стажем» необходимо занять правильную позицию, девиз которой: «отстранись с любовью». Это значит необходимо прекратить решать за игромана его проблемы, например, не выплачивать за него его долги. Потому что, у игромана не появится желание что-то изменить в своей жизни, пока не достигнет "дна", когда негде взять денег.

Помощь родных может выражаться лишь в том, чтобы, например, помочь игроману найти группу Анонимных игроков (АИ). Близкие люди игромана могут найти поддержку в группе самопомощи для родственников.

Берегите себя!

Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП» Орехво О.В.