

## **НЕ ЗАИГРАЙТЕСЬ! СИМПТОМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

**Игровая компьютерная индустрия развивается очень быстрыми темпами. С каждым днем появляются новые компьютерные игры, которые имеют хорошее графическое и звуковое оформление. В результате этого увеличивается число фанатов компьютерных игр. Некоторые люди страдают зависимостью от забав на компьютере, они ни дня не способны прожить без любимого развлечения.**

Прежде всего, необходимо сразу сказать, что речь идет и многочасовом сидении за компьютером. Во-вторых, имеются в виду люди, которые проводят свое время в чатах, форумах, за играми, а не занимаются работой в интернете (сбором информации и т.п.). Кстати сказать, они составляют около 90% от всех «долгосидящих» в сети. Отсюда следует третье положение – портрет этой аудитории – им необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, застенчивость, имеют низкую самооценку и т.п. Поэтому игроки спешат уйти от реальности в безопасную для них среду, ни к чему не обязывающую жизнь. Таким образом, они только усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться.

**Вот какие психологические симптомы может начать испытывать человек, если он относится к группе риска интернет - зависимых людей:**

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

**Опасными сигналами являются также:**

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту и личные сообщения в социальных сетях;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн, и увеличение количества расходуемых денег.

Собственно, все эти симптомы можно встретить у людей с любой другой зависимостью, будь то алкоголь или наркотики. Со временем, если не предпринять никаких мер, состояние зависимых усугубляется, превращаясь в манию. Испытывая эйфорию за компьютером, они одновременно культивируют в себе неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, самоизоляцию, потерю всяких привычных ценностей, внутренних ориентиров.

Если взрослые люди более или менее осознанно делают свой выбор, то дети зачастую становятся заложниками образа жизни своих родителей. К сожалению, помимо подстерегающей их компьютеромании существует ряд других побочных эффектов от долгого общения с компьютером. Многие изменения можно не заметить сразу. Например, могут наблюдаться повышенная агрессивность, вспышки насилия. Другое наблюдение – дети перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в

области психического и интеллектуального развития детей. У так называемого компьютерного поколения хуже работают некоторые виды памяти, наблюдаются эмоциональная незрелость, безответственность.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ИЗБАВИТЬ ОТ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ?**

Для начала постарайтесь отвлечь человека от игры, отвлеките его любым способом от компьютера: покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером, проводите с ним больше времени, гуляйте в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Если игроманом становится ваш супруг, нужно его социализировать, то есть вернуть интерес к нормальной жизни. Сделать так, чтобы он занялся чем-то конструктивным и интересным, но далеким от компьютера и интернета. Для этого достаточно, как правило, просто «покопаться» в его детстве, узнать, чем ему нравилось заниматься, и предоставить такую возможность. Главное – цели и желания должны быть истинными! А ещё можно приготовить вкусный обед, посмотреть фильмы, почитать книги вслух, организовать прогулку или поездку, разнообразить сексуальную жизнь. На самом деле частые разговоры о будущем, беседы о деньгах и карьере, обсуждения вреда игр далеко не настолько бессмысленны, как кажется на первый взгляд. Главная цель здесь – сформировать у человека отрицательное мнение об игре, способное со временем сделать процесс игры не столь приятным. Поэтому, разговаривайте с человеком, попавшим в игровую зависимость. Тогда все остальное урегулируется само собой.

### **ЕСЛИ НЕ ПОМОГАЕТ?**

Если же все предпринятые меры никакого воздействия не оказывают, тогда нужно обратиться за помощью к психологам-специалистам. Человеку необходим курс психотерапии, квалифицированное лечение от игромании.

Напоследок хотелось бы подчеркнуть: зло заключается не в употреблении чего-то плохого, а в злоупотреблении чем-то хорошим. Если знать меру во всем, игры будут приносить только удовольствие.