

# Игромания

## Как уберечь подростка от игромании, компьютерной и интернет зависимости.

- Проводите больше времени со своими детьми. Играйте с ним в настольные, подвижные игры. Демонстрируйте ребенку привлекательность и разнообразие реального мира.
- Будьте последовательны при предъявлении своих требований.
- Аргументируйте запреты.
- Выражайте эмоциональную поддержку подростку.
- Уважайте право выбора подростка, в том числе и право на ошибки.
- Не затрагивайте в разговоре личность своего ребенка.

## Необходимо знать!

- Игромания - это не привычка и не безобидное времяпрепровождение.
- Игромания - это болезненная зависимость с неодолимой тягой к азартным играм.
- Самостоятельно справиться с этой бедой невозможно.
- Вырваться из иллюзорного мира игромании возможно только при помощи специалистов: психиатров-наркологов, психотерапевтов, психологов.

## Несколько правил, которые помогут удержаться от игровой зависимости:

- Игроку заранее нужно установить лимит по времени.
- Если играть с установкой на проигрыш, то рассчитать ту сумму, которую не жалко потерять. И не переоценивать случайный выигрыш, чтобы не воспринимать его как некую закономерность.
- Не стоит использовать игру, как способ избавления от негативных эмоций.
- Не занимать денег для игры.
- Не отыгрываться.
- Для того чтобы «сбить» факторы, влияющие на решение «играть», можно время от времени выходить на улицу.

Алкоголизм, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр — это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, одни и те же. Как правило, в их основе чаще всего лежат и похожие психологические механизмы.

В самостоятельное заболевание зависимость от игры — гэмблинг, лудомания, игромания, — была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям — алкоголизму, наркомании.

Выделяют такие симптомы «игровой наркомании».

1. Каждый день, без пропусков, играете на компьютере
2. После начала игры теряете чувства времени
3. Не хочется оставлять игру незавершенной
4. Едите без отрыва от монитора.
5. Не признаете, что слишком много времени проводите за игрой на компьютере
6. Окружающие начинают упрекать вас тем, что вы проводите много времени возле монитора

7. Не прекращаете игру, если достигнете какой-то уровень сложности, идете дальше.
8. Сравниваете свои результаты со старыми и гордитесь этим, сообщаете об этом всем, ком только можно.
9. Играете в разгар работы, учебы.
10. Как только члены семьи направляются из дома, бросаетесь к компьютеру и с чувством облегчения начинаете играть.

**Классический сценарий быстрого развития игровой зависимости** таков: человек, только что познакомившийся с той или иной игрой, практически тут же становится обладателем крупного выигрыша. Подавляющее большинство людей в данном случае не принимают решения остановиться на этом, а продолжают делать ставки с целью обрести еще больший доход. Это, в конце концов, приводит к исчезновению как выигрыша, так и начального капитала. Горький опыт не служит поводом прекратить пагубное увлечение азартными играми. Наоборот, проигрыш разжигает еще большее желание возместить потерю, и человек продолжает играть в ущерб себе. Такой особенностью психического поведения по отношению к азартным играм большинства людей пользуются игорные дома и казино. Они зачастую специально сразу дают новичкам выиграть, чтобы у тех возникло желание играть дальше и дальше ради еще большей прибыли.

В отличие от родственных заболеваний наркомании и алкоголизма, эта более близка к психическим болезням, не затрагивает физического здоровья. Но принцип самого влечения у нее схож. Если при наркомании и алкоголизме физические симптомы указывают на болезненное состояние, то в случае игромании такого естественно не наблюдается.

### **Профилактика интернет-зависимости у подростков**

Профилактика компьютерной зависимости у подростков в целом не отличается от профилактики других видов зависимого поведения. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких. Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером. Проводите время с детьми, гуляйте с ними 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. И самое главное – любите своих детей и не забывайте показывать им это.

### **Причины игромании**

Для каждого человека это сугубо индивидуальный вопрос, однако, выявлено несколько основных причин появления игромании.

Прежде всего, это чувство одиночества. Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз.

1. Прежде всего, это чувство одиночества. Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз.
2. Чувство неудовлетворенности. Это чувство заставляет человека проявлять себя в игре. Являясь недостаточно реализованным в реальной жизни, недовольным собой, человек пытается выразиться в игре, где гораздо легче стать победителем, чем в реальной жизни. И чем успешнее его результаты в игре, тем больше ему хочется вернуться к ней вновь и вновь.
3. Чувство легкой наживы. Это касается в первую очередь азартных игр, таких, как игровые автоматы, игры в казино и прочие. Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удается.
4. Легкая податливость разного рода зависимостям. Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотики, алкоголь.
5. Психические расстройства разной степени и характеристики. Люди, некогда лечившиеся от психических расстройств также подвержены такому заболеванию, как игромания. Установлен высокий уровень их податливости азартным играм, вследствие чего и возникает игромания.

Следует помнить, что игромания - это достаточно серьезное заболевание. И если вы обнаружили признаки игромании у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно применять меры по его лечению. Иначе игромания может привести к непоправимым последствиям.

### Стадии игровой зависимости

Игромания, как и любая из иных видов зависимости (алкогольной, наркотической и прочих) в своем развитии проходит через определенные этапы, которые условно можно разделить на три.

На первом этапе формируется основа игровой зависимости, которая начинает проявляться в усиленном желании играть. При этом четко выраженной зависимости еще нет, как и осознания этого, но частота игр возрастает, постепенно увеличиваются размеры ставок, да и игровые сеансы становятся все длиннее и длиннее.

На втором этапе игровой зависимости игроку намного труднее только усилием воли подавить в себе желание играть. Возникает и превращается в настоящую борьбу мотив «играть - не играть». Сеансы игры еще больше удлиняются, увеличивается и частота игр. Характер игры приобретает безудержный характер. Возможные выигрыши тут же бросаются в игру. Да и поведение игромана определяется все возрастающим азартом и иллюзиями - он верит в свою счастливую звезду, везение, начинает выстраивать свои методы игры, определяет для себя "фартовые" числа и вообще, опутывает весь процесс игры мистикой и суевериями.

На третьем этапе игромания столь сильна, что у игромана уже отсутствует борьба мотивов. Он готов играть постоянно, ежедневно и сколь угодно длинный промежуток времени. В перерывах между игрой он грезит о ней. Деньги на этом этапе воспринимаются игроком, как атрибут для игры. Желание играть становится непреодолимым, целью игры становится сама игра, и неважны ни огромные долги, ни новая возможность проигрыша.

### Симптомы сопутствующие игромании:

- Повышенная возбудимость;
- Чрезмерная нервозность;
- Раздражительность;
- Необоснованный гнев;
- Апатия к окружающим людям и вещам;
- Неспособность самоконтроля (в том числе и неспособность прекратить игру, как после выигрыша, так и после непрерывных проигрышей);
- Сниженная заинтересованность жизнью вне игры;
- Постоянно нарастающее количество времени, проводимое за игрой;
- Так называемая "ломка", когда нет возможности играть;
- Непреодолимое желание возвращаться к игре вновь и вновь;
- Стремительное снижение способности сопротивляться соблазну начать игру вновь.

### Лечение игромании

Игровая зависимость - игромания стала серьезной проблемой общества, как с личностной стороны, так и с социальной. Игромания может привести к самым разным последствиям - от полного разорения до расстройства личности и даже до самоубийства. Очень важно при таком заболевании, как игромания, лечение которой должно проводиться при полном согласии больного, участие родственников и близких людей пациента. Поддержка со стороны близких поможет значительно быстрее и более эффективно справиться с этим недугом.

И в то же время, каждому человеку следует помнить, что все хорошо в меру. Чрезмерная увлеченность азартными играми и состоянием во время игры может незаметно вовлечь каждого человека в зависимость, называемую игроманией. Лечение этой зависимости может принести свои плоды, но важно не запускать болезнь, а еще лучше - совсем не допускать ее возникновения.

Самым сложным в лечении игромании является то, что медикаментозных способов в лечение игровой зависимости нет. Зато приходится изрядно потрудиться как ближайшему окружению игромана, так и профессиональным психотерапевтам. Пациент в период лечения игромании нуждается в определенных ограничениях, особенно в отношениях с деньгами, ведь для его блага будет, если вы не будете одалживать ему деньги. Также не беритесь оплачивать долги, ведь этим самым вы спровоцируете очередное обострение.

Когда у игромана нет возможности играть - наступает работа психотерапевтов. Их помощь состоит в оказании помощи пациенту в осознании разрушительного действия игровой зависимости, а также в прорабатывании ситуаций, которые однозначно ассоциируются с игрой, и возможностей их избежать.

В завершение курса психотерапевтической помощи, пациент должен самостоятельно составить и реализовать в дальнейшей жизни собственный послелечебный план, в котором больше не будет места игре.

**Не пытайтесь справиться с болезнью своими силами, доверьтесь профессионалам. Игровая зависимость излечима!**