



# Игровая зависимость

# Что такое игровая зависимость?

На фоне неблагополучных детей компьютерные игроки выглядят вполне невинно:

- ✓ на улице не пропадают,
- ✓ ведут себя тихо и спокойно,
- ✓ из поля зрения родителей исчезают очень редко.

Тогда в чем проблема?

А в том, что постепенно игры вытесняют все другие занятия: сначала ребенок перестает гулять, потом сводится на нет его живое общение с друзьями и сверстниками – остаются лишь чаты, сетевые игры и переписки для совместного прохождения игровых уровней.

Про учебу и говорить нечего.



# Компьютерная зависимость => Игровая зависимость



Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

- Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей:

Интернет-зависимость и игромания, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Характерными особенностями зависимостей различного типа являются:

- стремление заполучить объект зависимости, поведение,
- направленное на приобретение объекта зависимости,
- снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости,
- потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.



# Стадии развития зависимости

- Существует 4 стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр:

1. *Стадия легкой увлеченности.*

На этой стадии человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции.



## *2. Стадия увлеченности.*



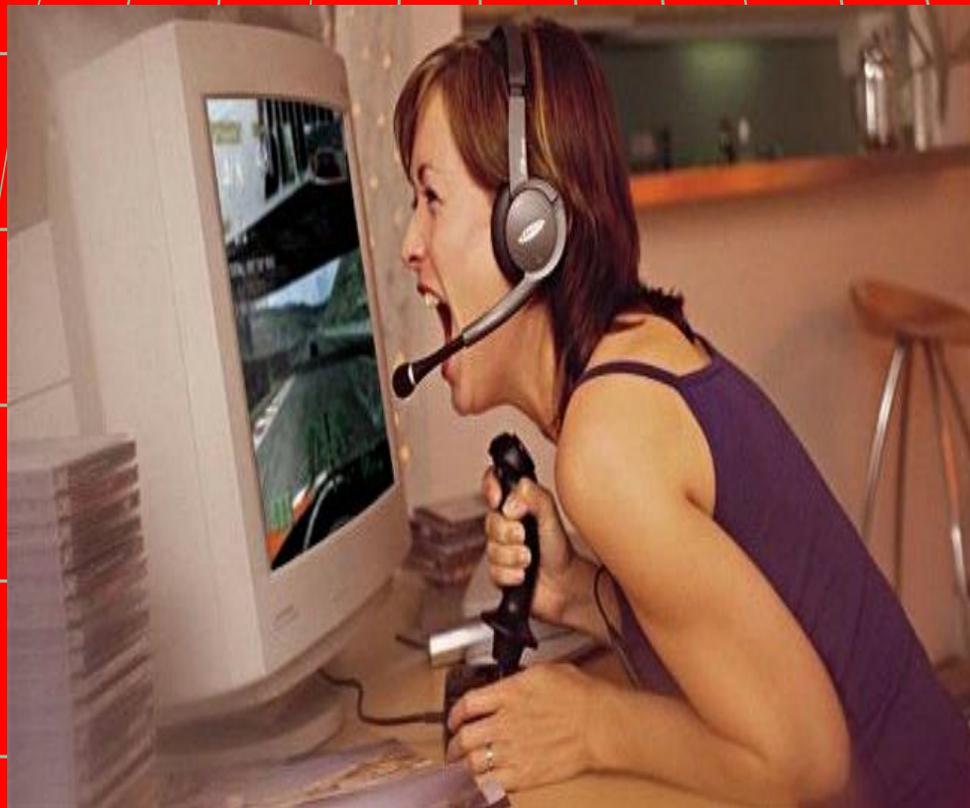
Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер.

# 3. Стадия зависимости.

Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями — в ценностно-смысловой сфере личности.



## 4. Стадия привязанности.



Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

# Всё за компьютер!



Если младшие и средние школьники просиживают штаны в ущерб активным действиям, то с подростками и молодыми людьми все гораздо сложнее.

У них пропадает мотивация к любой другой деятельности (включая общение с противоположным полом, поступление в институт и работу), кроме компьютерно-игровой.

Вот тут родители и начинают бить тревогу: вместо того чтобы готовиться к поступлению в вуз, ребенок круглосуточно бьет орков. Даже расставание с любимой не способно вернуть к действительности: ваш сын может просто не заметить, что подруга две недели не звонит и не приходит. Один восемнадцатилетний юноша мне как-то сказал: за игрой время летит настолько незаметно, что можно присесть на полчаса, а встать на следующие сутки. Весьма похоже на то, что говорят посетители казино, не правда ли?

# Физические признаки игровой зависимости

Физические признаки игровой зависимости представлены:

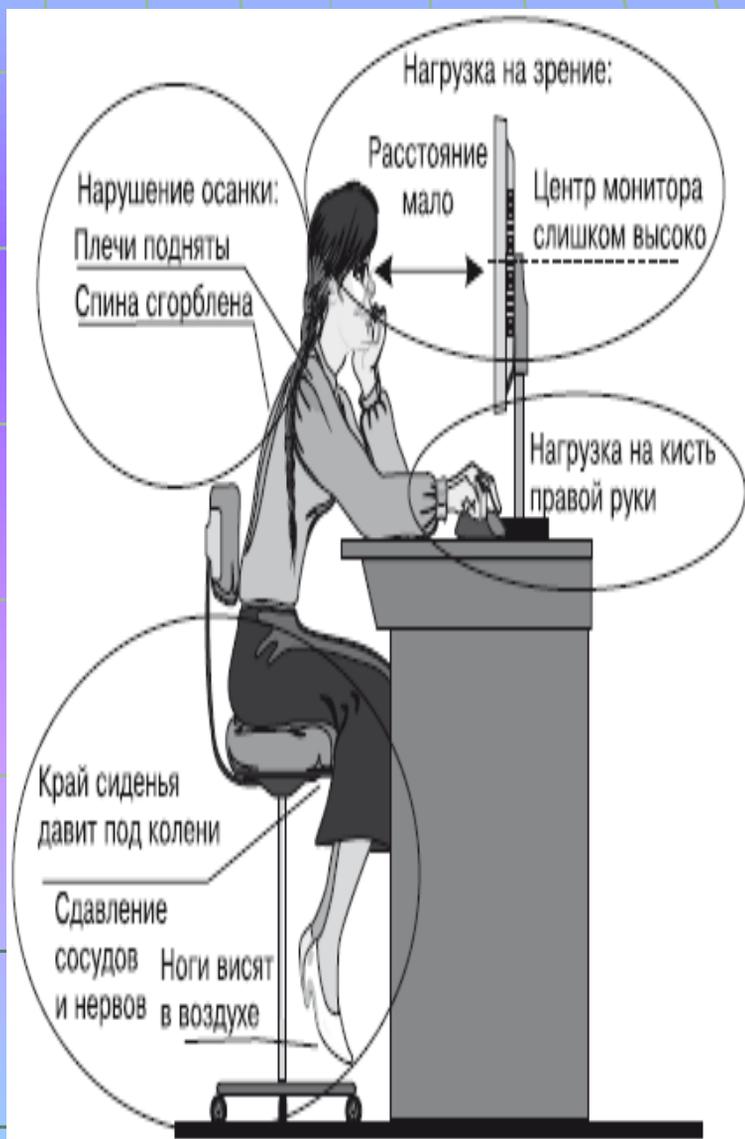
- нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»),

- опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки),

- пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой).

Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером.

Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером



# Лечение

Обязательным условием успешного лечения компьютерной зависимости является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего компьютерной зависимостью.

В тоже время компьютерную зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам. Страдающего зависимостью необходимо отвести к врачу, т.к. справиться с этой проблемой друзьям и близким не под силу, но при этом, во время лечения, близкие люди должны оказывать поддержку больному.

