

ИГРОМАНИЯ: Когда «бить тревогу»?

Часто мы до последнего не замечаем того, что происходит у нас под носом, не хотим «думать о плохом». Проверьте себя сейчас, ответьте честно на следующие вопросы. Вы или кто-то из Ваших близких – человек, который:

1. Поглощен игрой, например, постоянно возвращается в мыслях к прошлому опыту игр, намеренно отказывается от игры или, наоборот, предвкушает и готовится к реализации очередной возможности сыграть, или обдумывает способ достать денежные средства для этого.
2. Продолжает игру при увеличении ставок, чтобы достичь желаемой остроты ощущений.
3. Предпринимал неоднократные, но безуспешные попытки контролировать свое пристрастие к игре, играть меньше или совсем прекратить игру.
4. Проявляет беспокойство и раздражительность при попытке играть меньше или совсем отказаться от игры.
5. Играет, чтобы уйти от проблем или снять чувство беспомощности, вины, тревогу или депрессию.
6. Возвращается к игре на следующий день после проигрыша, чтобы отыграться (мысль о проигрыше не дает покоя).
7. Лжет семье, врачу и другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в игру.
8. Совершал уголовные преступления (подлог, мошенничество, кража, присвоение чужого имущества) для того, чтобы добыть деньги для участия в игре.
9. Ставит под угрозу и даже готов полностью порвать отношения с близкими людьми, бросить работу или учебу, отказаться от перспективы карьерного роста.

Ответили утвердительно хотя бы на 5 пунктов? Пришло время обращаться за помощью!

Бесполезно ждать, что проблема исчезнет сама собой, взывать к совести или силе воли больного человека – слишком поздно. Необходима помощь специалистов!

Медицинские последствия увлечения компьютерными играми

1. Повреждённые джойстиком игровой приставки пальцы

Этот недуг встречается у любителей игр с использованием контроллера типа D-pad. Симптомы включают потерю чувствительности, покалывание и крупные волдыри, на лечение которых уходят недели.

2. Найнтендонитис и вайтитис . Термин найнтендонитис (от Nintendo и tendinitis – воспаление сухожилия) используется для описания повреждений сухожилий кистей рук и запястий от слишком долгих сеансов игры. Вайтитис – заболевание,

связанное с частым нажатием на кнопку игровой консоли Wii, которое представляет собой хроническую усталость плечевого сустава и лечится при помощи обезболивающих препаратов и полного отказа от игры. К этой же категории относятся травмы, связанные с игрой в тесных помещениях.

3. Припадки. В некоторых случаях увлечение играми может вызывать судороги. Научных доказательств того, что компьютерные игры могут спровоцировать припадок обычной эпилепсии, не существует. А вот припадок фотосенситивной эпилепсии может быть вызван такими визуальными раздражителями, как мигающий свет, ряд повторяющихся геометрических форм или движущихся объектов.

4. Зависимость. Зависимость от компьютерных игр – это расстройство контроля импульсов, похожее на то, что возникает у пристрастившимся к азартным играм (вроде рулетки). Симптомы включают изменения веса (в любую сторону), пренебрежение личной гигиеной, снижение социальных взаимодействий и нарушение сна.

5. Агрессия и психические расстройства. Исследования показали, что заикленные на играх люди чаще переживают депрессивные и беспокойные состояния, чем остальные. У детей это выражается в повышенной возбудимости, отсутствии навыков общения. Тревожные сигналы: неспособность сконцентрироваться, нарушение сна, тревога, раздражение и социальные фобии. У детей, которые играют в игры с элементами жестокости, чаще возникают фантазии, связанные с агрессией; они больше склонны к агрессивному поведению. Кроме того, они и сами с большей вероятностью могут стать жертвами чужой агрессии.

6. Ухудшение зрения. Видеоигры могут стать причиной проблем со зрением. Напряжённое вглядывание в светящийся экран вызывает напряжение глаз, а продолжительное использование компьютера может закончиться даже глаукомой, особенно среди пользователей, страдающих близорукостью. Это становится особенно опасно, когда вы перестаёте моргать и поверхность глаза пересыхает.

7. Мигрень. Длительная игра может привести к интенсивной пульсирующей боли в голове и сопровождаться тошнотой, рвотой и необычайной чувствительностью к свету или звуку. Приступы мигрени могут длиться от нескольких часов до нескольких дней.