

Признаки зависимости от компьютерных игр



Врачи ставят зависимость от компьютерных игр в один ряд с наркоманией и алкоголизмом. Все эти недуги вызывают быстрое и болезненное привыкание, подчиняют себе волю людей, «отрывают» от полноценной социально адаптированной жизни. Редко игроман может проявить силу воли и самостоятельно расстаться с пагубной привычкой. В большинстве случаев такие люди нуждаются в помощи и поддержке близких, а также в лечении у психотерапевта. Что такое игровая зависимость Механизм влияния компьютерных игр на головной мозг такой же, как и у наркотиков или алкоголя. Просто при употреблении наркотических веществ эндорфин вырабатывается вследствие химических реакций, происходящих в организме, а в случае с игроманией этот гормон продуцируется как ответная реакция на чувство азарта, радости от виртуальных побед и достижений. Стремясь к постоянному чувству счастья, человек все больше времени проводит за компьютерными играми.

Недуг развивается постепенно, если окружающие вовремя не заметят изменения в поведении, то со временем она сформируется в тяжелую форму игровой зависимости. Когда настоящего игромана отрывают от любимого занятия, он начинает испытывать физические и психологические мучения. В такой ситуации с помощью одних разговоров от проблемы не избавиться, потребуется лечение у специалиста.

В большинстве случаев зависимость от компьютера, интернета, игр наблюдается у молодого поколения. Довольно редко сознательный взрослый человек проводит дни и ночи в онлайн-играх.

Признаки

Психотерапевты условно делят зависимость от компьютерных игр на две группы: влечение к локальным играм и тяга к сетевым онлайн-играм. По определенным симптомам, можно отличить обычного любителя поиграть на

компьютере от игромана. У зависимого человека, который нуждается в лечении, наблюдаются следующие изменения в поведении:

- неспособность планировать свое расписание и время; пренебрежение жизненно необходимыми делами, например, учебой, работой, заботой о внешности;
- агрессивное поведение по отношению к факторам, отвлекающим от игр;
- никакие события не могут заставить игромана добровольно отвлечься от компьютера;
- во время игры настроение всегда хорошее, а когда нет возможности заняться любимым делом, то человек становится злым и раздражительным;
- постоянно растущие денежные «вливания» в платные игры и различные дополнения к ним;
- время, которое человек проводит, играя, постоянно увеличивается;
- непрерывное желание проверять, доступно ли обновление игры; пренебрежительное отношение к собственной гигиене, здоровью и другим факторам в пользу игры;
- отказ от общения с окружающими, замена их виртуальными персонажами.

Последние два пункта являются наиболее серьезными симптомами. Если вы их заметили у любителя провести время за компьютером, то знайте, человек нуждается в лечении у специалиста. Остальные признаки не менее тревожны, но в некоторых случаях проблему получается решить простой беседой.

Продолжительные игры на компьютере откладывают отпечаток не только на психическое здоровье человека, но и на физическое. Зависимый от игр постоянно испытывает следующие ощущения:

- боли в запястьях и спине;
- повышенная утомляемость;
- головная боль и мигрень;
- проблемы со сном;
- постоянная сонливость, усталость, чувство разбитости.

Если у игромана уже появились функциональные нарушения со стороны органов и систем, то для лечения недостаточно одной психологической помощи. Надо будет обратиться к врачам для устранения приобретенных физических заболеваний.

Как избавиться от зависимости

Нет однозначного ответа на вопрос, как избавиться от игровой зависимости. В каждом конкретном случае лечение должно быть индивидуальным, продуманным и мягким. Психотерапевты считают радикальные меры недопустимыми. Постоянные замечания и упреки, запрет выходить из дома, удаление всех игр с компьютера могут только усугубить ситуацию. Игроман замкнется в себе, и психотерапия не даст положительного результата. Более того, человек может вообще отказаться общаться с кем либо, у него могут наблюдаться приступы агрессии, и даже попытки суицида.

В помощи специалиста нуждается не только зависимый от игр, но и его родные, которые тоже испытывают стресс. Необходимо наладить отношения в семье, понять, как надо общаться с игроманом, как помочь ему вернуться к нормальной жизни. Очень часто семейная психотерапия дает положительные результаты. Благодаря таким сеансам человек, зависимый от компьютерных игр, легче отказывается от своей пагубной привычки и проще переносит реабилитационный период.

Профилактика

Предотвратить развитие зависимости от игр помогут профилактические меры: проконсультируйтесь с психотерапевтом, предложите игроману встречу со специалистом;

- постарайтесь понять процесс и смысл любимых игр зависимого, это поможет найти общие точки соприкосновения, установить контакт, пойти на сближение;

- старайтесь избегать негативной и резкой критики увлечения компьютерными играми, пытайтесь максимально мягко выражать свое мнение;

- узнайте, что именно привлекает человека в виртуальном мире, чем ему не нравится реальная жизнь;

- ограничьте доступ зависимого к играм, книгам, фильмам, содержащим сцены жестокости и насилия, это поможет купировать приступы агрессии.

Не забывайте, что зависимый от компьютерных игр – это человек, которому необходима помощь. Если вы заметили у близкого признаки игровой зависимости, не отворачивайтесь от него, наоборот, постарайтесь помочь. Самостоятельно, без поддержки родных людей, а зачастую и помощи профессионального психотерапевта, игроман не сможет избавиться от своей пагубной привычки, и вернуться к нормальной жизни.

Педагог-психолог Кунцевич А.Е.