Игромания

**ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!**



Игромания – это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье. Игроманы постоянно находятся в состоянии тревоги, часто бывают агрессивными, особенно если что-то или кто-то мешает им заняться «любимым» делом, то есть игрой. Выигрывая, они находятся в состоянии эйфории, которое очень скоро сменяется тревогой: нужно снова сыграть, чтобы получить энергетическую «подпитку». Игроманы могут проводить за компьютером все свое свободное время (иногда по 10 часов в день), перестают интересоваться всем, что не имеет отношения к игре. Из-за этого начинают рушиться отношения с близкими, друзьями, одноклассниками, коллегами. Подросток «уходит» в виртуальные, придуманные миры, в которых сам является выдуманным персонажем.

Согласно статистике, более всего подвержены игромании подростки 12-16 лет. Обычно заболевают игроманией те, кто выбирает игры, не требующие интеллектуального усилия. Среди людей, предпочитающих жанр «стратегии» или «квеста», заболевших обычно нет.



Болезнь «игромания» подталкивает человека к созданию легенды о самом себе, а человек затем настолько сживается с этой легендой, что сам начинает верить в то, что придумал. Итогом может стать даже раздвоение личности. Эта зависимость, также, как и другие болезни, излечима. Хотя избавиться от нее невероятно сложно. На это могут уйти даже годы. Ведь игромания имеет сходную психологическую природу с курением. Вылечить игроманию гораздо труднее, нежели предупредить ее. Если вы стали замечать, что подросток или взрослый человек слишком сильно увлечен компьютерными играми, да еще и стал агрессивен и замкнут, немедленно обратитесь к психологу.

***Согласно гигиеническим требованиям***,

**7-10** летние дети должны находиться за компьютером **не больше** **45 минут** **в день**,

**11-13** летние - **два раза** **в день по 45 минут**,

**14-18**летние - **три** **раза в день по 45 минут**

Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**



В настоящее время большой популярностью среди детей и молодежи пользуются компьютерные игры. У некоторых молодых людей компьютерные игры становятся главным развлечением. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности. Родители бьют тревогу, нормально ли такое поведение или же увлечение перешло роковую черту и стало заболеванием.

В последнее время с такой проблемой все чаще, обращаются родители подростков и молодых людей, которые страдают такой зависимостью. Родители обеспокоены поведением ребенка. Они считают, что увлечение игрой уже зашло далеко и стало изменять поведение любимого чада, влиять на его успеваемость в школе, здоровье. Человек, увлеченный игрой (назовем его игроман), может неадекватно оценить степень тяжести своего состояния, и самостоятельно не обратиться к специалисту. Ведь признать, что твое увлечение стало опасным, перешло черту - это признать, что ты болен.

Компьютерная игромания в большей степени определяется не полом или родом занятия человека, а определенным складом личности. В реальной жизни игроманы испытывают серьезные проблемы в общении с другими людьми, они неуверенные в себе, имеют заниженную самооценку. Внутреннее одиночество и стремление к утверждению себя становятся мостом в виртуальную реальность. Уход в виртуал - легкий способ решения проблемы, и часто иллюзорный. Еще одной причиной возможного втягивания в виртуальную реальность может являться непереносимая обстановка в семье, на работе. И опять человек сбегает от реальности в игру. Также к причинам возникновения компьютерной игромании можно отнести азартность человека, высокую возбудимость нервной системы, слабость.



Наиболее опасными ситуациями для возникновения компьютерной игромании являются возрастные кризисы, особенно подростковый. Поэтому подростков-игроманов больше, чем взрослых.

Основной задачей подросткового возраста является эмоциональное отделение от родителей и наработка нового социального опыта, социальных ролей. Поэтому Интернет для подростка становиться территорией, на которую доступ взрослому запрещен или ограничен. Компьютерные игры предлагают широкий спектр ролей, которые можно безопасно примерить на себя. В реальной жизни получать новый опыт не всегда приятно, можно испытать боль, обиду, разочарование, нужно учиться находить компромисс, конструктивно отстаивать свою точку зрения, т.е. вкладывать свои силы, душевные и физические.



Компьютерные игры обладают невероятной привлекательностью для подростков, дают почувствовать себя освободителем, мстителем, повелителем, хозяином положения. Любая игра с активным сюжетом сопровождается выбросом адреналина в кровь, подросток быстро привыкает к этому, и уже сам начинает искать этого ощущения. В подростковом возрасте авторитетом становится группа сверстников, подростку важно быть принятым группой, не стать «белой вороной». Поэтому, если большинство подростков увлечены новой игрой, а ты в ней не разбираешься, то можешь стать аутсайдером.

Часто подростки, заигравшись, переносят этот мир в реальную жизнь. Учеными-психологами давно уже установлена взаимосвязь между жесткостью в компьютерных играх и агрессивным поведением в жизни. Подростки, активно участвующие в компьютерных войнах, считают агрессивное поведение нормой, насилие - эффективным способом разрешения конфликтов.

**ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**



* У ребенка появляется навязчивое желание играть на компьютере. Любому, даже самому любимому некогда занятию, он с радостью предпочтет общество «железного» друга;
* Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре;
* Ночные бдения у компьютера и отказ от еды, потому что в Сети идет «очень важная битва»
* «Потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
* Невыполнение обещаний, данных самому себе или другим относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
* Намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
* Утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
* Оправдание собственного поведения и пристрастия;
* Смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером;
* Раздраженное поведение, которое появляется в случае, если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

**Как предотвратить развитие игромании у ребенка**



1. Обязательно отдайте вашего ребенка в спортивную секцию или любой другой кружок по интересам (только не компьютерный). Главное, чтобы ваш ребенок проводил дома наедине с компьютером как можно меньше времени.
2. Постарайтесь приучить его играть в интеллектуальные компьютерные игры.
3. Поощряйте общение вашего ребенка со сверстниками.
4. Хорошо продумывайте распорядок дня ребенка, чтобы у него не было свободных часов на пустое времяпровождение.
5. Покажите ему, что на основе каких-то конкретных компьютерных умений можно хорошо зарабатывать (когда он вырастет). Тот же веб-дизайнер, программист, иллюстратор и т.п.

**ДВОРНИК MICROSOFT**



Мужик приходит устраиваться дворником в компанию. Менеджер отдела кадров сначала задает ему несколько вопросов, потом проводит небольшой тест (предлагает подмести часть территории) и наконец объявляет решение:

— Вы приняты, оставьте ваш электронный адрес, чтобы мы могли вам сообщить, в какой день вам нужно будет в первый раз прийти на работу.

— Но у меня и компьютера-то нет, — растерянно отвечает мужик, — не то, что электронного адреса.

— В таком случае мы не можем взять вас на работу, поскольку виртуально вы не существуете.

Мужик выходит грустный, не зная, что делать, когда в кармане осталось всего 10 долларов. Однако тут ему в голову пришла мысль: он заходит на рынок и покупает 10 кг помидоров. Затем он начинает ходить по домам и предлагать товар, и меньше чем за 2 часа ему удается удвоить капитал. После того, как он повторил то же самое 3 раза, у него в кармане было уже 160 долларов. И тут он понимает, что с такими доходами вполне можно жить и без работы! Каждое утро он выходит из дома все раньше и возвращается все позднее, каждый день удваивая, а то и утраивая капитал. Через какое-то время он покупает машину, затем грузовик, а еще через некоторое время открывает фирму по доставке товаров населению. Спустя 5 лет он уже является владельцем крупной сети супермаркетов. И тут, задумавшись о будущем, он вдруг решил застраховать свою жизнь и жизнь всей своей семьи.

После переговоров со страховым агентом тот просит его оставить электронный адрес, на который можно было бы отправить наиболее выгодное предложение, на что коммерсант, как и несколько лет назад, отвечает, что у него нет ни электронного адреса, ни даже компьютера.

— Это удивительно, — недоумевает страховой агент, — у вас такой крупный бизнес, и нет электронного адреса! Вы только представьте себе, кем бы вы стали, если бы у вас был компьютер!

Поразмыслив, коммерсант отвечает:

— Я бы стал дворником компании Microsoft.