**Зависимость от компьютерных игр**

Сегодня очень многие семьи сталкиваются с такой проблемой, как зависимость от компьютерных игр. Она наблюдается как у детей, так и у взрослых. Проявляется дикой жаждой игры и отсутствием любых других интересов. Лечение зависимости проходит долго и представляет собой плавную замену жизненных приоритетов.

**Содержание:**

**Что такое игровая зависимость от компьютерных видеоигр?**

**В чем опасность?**

**Симптомы**

**10 способов, как избавиться от зависимости**

**Профилактика**

**Что такое игровая зависимость от компьютерных видеоигр?**

Такая зависимость, казалось бы, от безобидного увлечения выражается серьёзными последствиями. Проблема в основном касается молодых людей: она чаще встречается в подростковом возрасте. Однако в последние несколько лет зависимость начала возникать и у взрослых людей, которые тратят на онлайн-игры не только свободное время, но и деньги.

Человек теряет контроль над реальностью. Его мысли повязаны только на одном – компьютерных играх. Его мало что интересует в жизни. Все дни напролёт он проводит за компьютером, если не играя в игры, то читая тематические форумы и загружая очередной мод для своей «игрушки». Его сложно увлечь чем-то иным, меняется характер и даже внешность (а зачем за ней следить, если в игре это не поможет).

**В чем опасность?**

Чтобы понять проблему, нужно знать, зачем от неё следует избавляться, каковы опасности несёт в себе зависимость от компьютерных игр. Давайте их рассмотрим:

***Деградация.*** Главная опасность заключается в том, что человек перестаёт развиваться в любой сфере. Ему неинтересно учиться, зарабатывать деньги, читать книги, общаться, узнавать что-то новое. Он безразлично относится к своим близким. Игрока можно сравнить с растением, которое просто расположено перед компьютером. Если мы говорим о ребёнке, то он теряет интерес к школе, высоким оценкам, общению с одноклассниками. Такие люди становятся замкнутыми, одинокими, их неохотно принимает общество. У взрослых людей начинаются проблемы в семье.

***Ухудшение физического здоровья***. Возникают проблемы со спиной (ощущаются боли, рези, прострелы). Ухудшается зрение, причём весьма быстро. Из-за нерегулярного питания, а также употребления фастфуда (во время игры), появляется гастрит и язва. У «опытных» геймеров из-за отсутствия физической активности появляется песок в почках. Также может развиться геморрой. Зачастую понижается давление, и внешний облик заядлого компьютерного геймера схож с наркоманом – синяки под глазами, бледный цвет кожи и вялость.

***Ухудшение психологического здоровья***. Игра никогда не идёт гладко, зачастую, игрок нервничает, психует и переживает, что расшатывает его нервную систему. В таком состоянии контролировать свои эмоции очень сложно. Что ведёт к неконтролируемой агрессии, или наоборот, приступам депрессии.

***Трата денег***. Этот момент больше касается взрослых. В частности мужчин, которые любят играть в современные онлайн-игры, где нужно ещё и вкладывать деньги на улучшения персонажа.

***Трата ценного времени***. Игровая зависимость опасна ещё тем, что молодое поколение тратит свою драгоценную молодость на глупые вещи – компьютерные игры, которые ничего полезного не дают. Вместо этого они могли бы узнавать мир, заниматься спортом, читать полезную литературу, хорошо учиться, чтобы попасть потом на хорошую работу.

**Симптомы**

Теперь перейдём к основным признакам:

***Потеря контроля над временем***. Первый признак зависимости представляет собой простой факт: кажется, только сел играть, а уже прошло несколько часов. Значит, игра увлекает, а, следовательно, интерес к реальному миру падает.

***Неутолимая жажда игры***. Следующий симптом также можно явно заметить: постоянные мысли об игре. Даже когда садишься играть на несколько часов, тебе всё равно мало, и хочется ещё. Даже готов отказаться от еды, прогулки, общений – лишь бы только поиграть в любимую игрушку.

***Рост времени проводимого за игрой*.** Ещё одним показателем является увеличение времени, которое проводите за игрой. Если раньше хватало пару часов, чтобы удовлетворить «жажду», то сейчас уже может не хватать и 5 часов. В конечном счёте, всё свободное и несвободное время будет отдаваться игре.

***Отсутствие режима дня*.** Практически у всех наблюдается неправильный режим дня. Игрок может ложиться под утро и спать только несколько часов. После пробуждения вместо зарядки, утренней пробежки, вновь идёт за компьютер. Кушает он не регулярно, а когда заставят или сам не будет умирать от голода.

***Смещение приоритетов (развитие безответственности***). Игра настолько проникает в сознание компьютерного геймера, что реальные вещи уходят на второй план. Ему неважно, что происходит вокруг. Взрослые мужчины – не испытывают тягу к своим жёнам, а дети изолируются от социума и считает школу, домашние задания и прогулки – пустой тратой времени.

***Отказ от реального общения***. Практически все зависимые от компьютера люди, не хотят общаться и налаживать контакт в реальности. Максимум что они могут предложить, перекинуться несколькими фразами по Skype или мобильному телефону.

***Отсутствие любых других интересов***. У каждого из нас есть свои увлечения: спорт, шопинг, рукоделие, автомобили и т. п. Однако у человека, который зависим от игр на ПК, всего этого нет. С ним сложно найти общие темы для разговора, а попытки увлечь – ни к чему не приводят.

***Проявление агрессии***. Ещё один очень распространённый симптом. Практически каждый игрок становится очень агрессивным. Заводит истерику или скандал по поводу и без. Особенно это заметно, когда у него что-то не получается или нет доступа к игре.

***Проблемы со сном***. Нестабильная психика, отсутствие режим дня, физической нагрузки и плохое питание ведёт к проблемам со сном. Возникает бессонница, головные боли, плохой сон. Человек может даже поспать 8-10 часов, однако, будет чувствовать себя «разбитым» и уставшим.

***Повышенная утомляемость***. Усталость может вызвать даже элементарный поход в магазин или выполнение домашнего задания в выходной день. Игрок очень вялый, как в психологическом плане, так и в физическом.

***Боли в пояснице и плечах***. Часто мучают боли в области спины, связаны они с постоянным нахождением тела в сидячем положении, без какой-либо активности.

**10 способов, как избавиться от зависимости**

Лечение зависимости от компьютерных игр представляет собой комплексный подход, который включает в себя работу над сменой образа жизни. Она не пройдёт так быстро, как хотелось бы. И, естественно, отказ будет весьма болезненный. Поэтому внимательно прочтите способы и примените их.

***Постепенно уменьшать время, проведённое за играм*и**. Отказаться сразу и полностью от игр, заядлому геймеру – практически нереально, поэтому следует начать с постепенного уменьшения времени, проведённого за компьютером. Постарайтесь, каждую неделю играть на 1 час в день меньше.

***Уяснить опасность***. Захотеть побороть эту зависимость, можно только поняв всю опасность данной ситуации.

***Понять перспективу.*** Докажите себе или зависимому человеку, что бросив игру, получите куда больше, чем имеете сейчас: здоровый внешний вид, популярность в школе, перспективную работу, регулярный отдых, хорошее самочувствие и т. п.

***Найти альтернативу***. Ещё один важный момент, найти замену компьютерным играм. Следует понять, что компьютерная зависимость – по большей части эмоциональная и переросла в заядлую привычку (приходить со школы или работы, садиться за компьютер и вставать, только когда уже засыпаешь над клавиатурой). Подменой может в первое время выступать телевизор, просмотр фильмов, чтение книг и настольные игры с друзьями.

***Начать больше времени проводить вне дома*.** Находясь вблизи компьютера, всегда будет возникать искушение вновь сесть за него и начать играть. Поэтому лучше сходить с друзьями в кино или кафе.

***Увеличивать физические нагрузки.*** Хорошо поработав физически за день, желание сидеть за ПК сводится к минимуму, так как хочется поспать или поваляться на диване. Также физические нагрузки улучшат сон.

***Чаще бывать на свежем воздухе***. Свежий воздух оздоровит организм и улучшит настроение.

***Отмечать результаты***. Ведите дневник, каждый день, отмечая в нём сколько часов проверили за играми. Уменьшив время за ПК, вы будете видеть результат и будет стремление работать над собой и дальше.

***Избегать общества геймеров***. Сложно вновь не ввязаться в зависимость, если вокруг обсуждают и играют в игры, поэтому сведите такое общение к минимуму.

***Получить поддержку от близких***. И последний, но очень важный пункт. Никто так не способен помочь побороть зависимость от компьютерных игр, как близкие и родные люди. Пусть они больше проводят времени с вами, помогая забыть эту плохую привычку.

**Профилактика**

Очень важно регулярно проводить профилактические мероприятия, для исключений приобретения данной зависимости. Профилактика включает в себя следующие пункты:

***Поездка на природу***. Как только, чувствуете, что возникает свободное время на выходных, то сразу планируете поездку на природу: поход за грибами, пикник, отдых на пляже, катания на лыжах и тому подобные развлечения.

***Весёлое проведение праздников***. Компьютерные игры оставляют очень много эмоций, заменить эту порцию эмоций могут увеселительные мероприятия: дни рождения друзей, новый год, профессиональные праздники и т. п.

***Активный образ жизни***. Попробовав на вкус активную жизнь, вряд ли захочется возвращаться за компьютер и сидеть в четырёх стенах.

***Достижения поставленных целей***. В игре мы постоянно достигаем какого-то развития, однако, такого же развития мы можем добиваться и в жизни: становится отличником в школе, добиваться повышения по карьерной лестнице, достижения успехов в спорте и т. п.

Материал подготовил: психолог ПНД Комар Н.П.