**Игровая зависимость у подростков** 

**Игровая зависимость** — это одна из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде патологического влечения к азартным играм (казино, игровые автоматы, онлайн – игры, букмекерские конторы «ставки на спорт», компьютерными играми).

**Актуальность проблемы**

В последнее время среди подростков широкое распространение сетевые игры. В мире известны летальные случаи (в основном среди несовершеннолетних) после многочасовых или многосуточных игр. Виртуальный мир настолько сильно захватывает человека, что он уже не хочет общаться с близкими и друзьями, боится вербального общения, ему гораздо легче это делать на расстоянии. Компьютерные игры сильно воздействуют на психику человека, что он не может потом найти замену своей любимой игре. Геймеры очень часто не признают свою зависимость.

Немецкие исследователи считают игровую зависимость такой же тяжелой болезнью, как наркомания и алкоголизм, хотя официальная медицина это не признала как болезнь, и не внесла в МКБ-10.Велись длительные дебаты среди врачей, но в настоящий момент считается, что игромания не опасна для общества.

По наблюдению психиатров геймеры отказываются от нормальной еды, не общаются с друзьями, у них нет личной и половой жизни, они бросают учебу и работу ради игры, у них повышена агрессивность и имеется склонность к насилию.

По мнению некоторых психологов, опасными для психики человека являются «ролевые» компьютерные игры, где человек входит в мир игры и уже отождествляет себя с компьютерным героем, теряет свою индивидуальность и интерес к жизни. В «ролевых» компьютерных играх отсутствует элемент азарта.

У людей с игровой зависимостью наблюдается снижение настроения, плохое самочувствие, повышен уровень тревожности, признаки астенизации организма, повышение возбудимости нервной системы, происходит социальная дезадаптация человека.

Наблюдая за поведением некоторых «троллей» западные неврологи приходят к выводу, что современная молодежь деградирует, у многих подростков наблюдаются признаки деменции.

Игровая зависимость или патологический гемблинг приводят к обнищанию человека, разрушению его социальной и семейной жизни, в некоторых случаях даже к суициду.

Причины

* некоторые люди начинают играть из любопытства, за компанию;
* «чтобы отключить мозги» и на время уйти от бытовых проблем, освободиться от однообразия, уйти от скуки и одиночества;
* неудовлетворенность жизнью, нереализованность в личном и профессиональном плане; сексуальная неудовлетворенность;
* незрелость психики у подростков и детей;
* желание в очередной раз испытать состояние «игрового транса»;
* один из легких способов получения денег;
* азарт, желание испытать удачу.

Признаки

Существует два типа игроков: одни играют эпизодически, позволяют себе проиграть определенную сумму в казино или в игровых автоматах, другие входят в состояние игрового транса, теряют счет времени и деньгам.

Игровой транс — это один из видов измененного сознания, когда человек входит в виртуальный мир, полностью забывает о том, что его волновало в реальной жизни. В состоянии игрового транса в организме человека выбрасывается значительное количество нейрогормонов, в результате чего он испытывает множество острых эмоциональных ощущений. Он играет до тех пор, пока не закончатся деньги или он обессиленный не упадет возле компьютера или игрового автомата.

После очередного большого проигрыша, человек сам себе и окружающим клянется, что больше никогда не будет играть, даже близко не подойдет к казино, автомату или компьютеру. Но через некоторое время он чувствует непреодолимое желание испытать состояние игрового транса. Некоторым патологическим игрокам становится обидно, что они проиграли большую сумму денег и в очередной раз они пытаются отыграться, искренне веря, что в этот раз им обязательно повезет.

Состояние игрового транса можно сравнить с зависимостью от наркотических и психотропных веществ. У человека развивается очень сильная тяга к азартным играм, теряя интерес к реальным жизненным событиям. Чем выше денежная ставка в игре, тем более сильные эмоции испытывает игрок. Многие игроки стремятся не только к легкой наживе, для них очень важно доказывать себе и окружающим, что они лучше, сильнее, умнее, талантливее.

Победа в игре – как символ власти и способности побеждать. Некоторые геймеры являются в жизни успешными бизнесменами, с хорошим образованием и воспитанием, проявляют во всем свою деловитость, соревновательность.

Достигая успеха в игре, человек чувствует полноту жизни, ощущает моральное удовлетворение.

**Стадии**

1.Нет зависимости. В самом начале формирования игровой зависимости человек увлечен игрой, но он может еще от нее отказаться, найти себе другое занятие в свободное время;

2.Средняя зависимость. Отказаться от игры становиться труднее. Геймер уже заработал много очков, у него есть внутиигровая валюта и какое-то количество внутриигровых бонусов или вещей;

3.Тяжелая зависимость. Человек увлечен игрой, не может от нее отказаться, все свободное время посвящает игре, тратит уже реальные деньги. В разговорах с друзьями у него только одна тема – любимая игра, ведется пропаганда этой игры среди окружающих. Даже в этой стадии взрослому человеку трудно признаться себе и окружающим в своей игровой зависимости.

**Симптомы**

Лурдоманы выглядят бледными, истощенными, с синяками под глазами, раздражительны, суетливы, малоразговорчивы. Патологические игроки постоянно озабочены, где взять деньги для очередной игры. Родственники игрока могут заметить, что он стал более замкнутым, раздражительным, плохо спит, контролирует все расходы в семье, скрывает свои доходы, прячет деньги, занимает у друзей, берет кредиты.

В некоторых семьях взрослые игроманы могут воровать деньги у родственников, выносить и продавать бытовую технику, ценные вещи. Игроки часто проводят свободное время вне дома, ссылаясь на сильную профессиональную занятость, становятся изворотливыми, постоянно обманывают близких людей. Патологическая страсть обнаруживается, когда человек пришел к огромному финансовому краху.

Многие игроки пытаются отыграть то, что потеряли, но это им, как правило, не удается. Игровая зависимость у взрослых людей приводит к депрессии, преступлениям, распаду семьи, самоубийству.

Зависимость от игровых автоматов появилась несколько десятков лет назад. «Однорукие бандиты» с мигающими лампочками, музыкой, крутящимися барабанами разорили тысячу людей, разрушили большое количество человеческих жизней. Патологические игроки часто признаются, что они могут идти по улице и совершенно не думать об игре, но в какой-то момент они оказываются возле игрового автомата, где проигрывают последние деньги. Лудоман сам не может вспомнить, каким образом он оказался в зале.

Формирование зависимости от игровых автоматов очень многогранный процесс, здесь все продумано, начиная от законов нейрофизиологии (рефлекторная дуга Павлова) и заканчивая психологическими моментами, не маловажную роль отведено употреблению алкоголя в игорных заведениях.

Современные компьютерные технологии с объемной визуализацией и стереозвуком позволяют проигрывать огромные деньги, не выходя из дома. Определенные звуковые частоты воздействуют на различные участки головного мозга, правильно подобранные цвета и символы позволяют действовать на подсознание человека, на его психику.

**Проявления у подростков**

Игровая зависимость у подростков формируется очень быстро, большую роль в этом играет возрастные особенности психики ребенка и наследственная предрасположенность.

Подростки, которые находятся на стадии полового и психического созревания без труда погружаются в виртуальный мир игры. Дети в пубертатный период переживают ощущение своей ненужности, ущербности и одиночества. В мире компьютерных игр они получают массу впечатлений, уходят от реальности, в какой-то мере реализуют себя.

Подростки совершенно перестают интересоваться учебой, пропускают школьные занятия, не ходят в кружки и спортивные секции, плохо питаются, мало гуляют. Многочасовые компьютерные игры приводят к тому, что у подростка появляются проблемы с осанкой, искривление позвоночника, симптомы гастрита, снижение зрения, нервно-психическое возбуждение, нарушение сна, снижается память и внимание, происходит общая астенизация организма. У таких детей нет желаний и стремлений, весь их мир и кругозор направлен в сторону игры, они не могут определиться с будущей профессией, их не интересует карьера. Со своими друзьями они общаются с помощью компьютера.

Дети, увлеченные компьютерными играми очень раздражительны, агрессивны, не слушают родителей и учителей. По мнению детских психологов, безобидное увлечение компьютерными играми и социальными сетями приобретает масштабы катастрофы. Некоторые дети начинают воровать деньги у своих родителей и друзей, для того чтобы пойти в игровой центр и проиграть в автоматах.

Некоторые подростки перечисляют огромные деньги на различные сервера, предоставляющие онлайн-игры. Они могут экономить на еде, только для того, чтобы купить новую игру или «подпитать» своего монстра.

Большую роль в формировании игровой зависимости у подростков играют родители. Некоторые мамы считают, что лучше пусть ребенок сидит дома и играет в компьютер, чем он пойдет на улицу и попадет в «плохую компанию». Педагоги и врачи должны донести до родителей, какую опасность представляет для их детей игровая зависимость.

**Как решить проблему?**

Самое интересное, но в данной ситуации лучший помощник – это разговоры. Конечно, не обойтись без введения ограничений, разработки нового дневного рациона, однако все это можно делать, постоянно общаясь с ребенком, объясняя, почему теперь все будет иначе.

Конечно, если вашему ребенку всего 10-12 лет, то ему еще можно попытаться что-то запретить, а вот, если мы имеем дело с подростком, то запреты здесь уже вряд ли подействуют.

В основном погружение детей в виртуальную реальность происходит из-за недостатка внимания со стороны родителей, они могут быть постоянно заняты на работе или решением своих жизненных забот, однако ни одно оправдание со стороны взрослого не сможет помочь в лечении компьютерной зависимости.

Удивительно, но большинство детей старшего возраста осознают о своей проблеме, иногда даже пытаются с ней бороться, но в одиночку у них ничего не выйдет.

Попробуйте занять свое чадо, организовывайте семейные обеды-ужины, вылазки на природу и на море, займитесь спортивным воспитанием своего ребенка, ведь при занятиях спортом выделяются все те же гормоны радости, что и при игре в компьютерные игры.

Введите ограничение на компьютерные игры, например, не больше одного часа в день, причем основное занятие за ним – это подготовка домашних заданий и рефератов.

Подавайте собственный пример, не сидите за компьютером больше положенного, лучше уделите время своей семье. Если вы видите, что не можете справиться самостоятельно, то обратитесь за помощью к психологу. Заранее настраивайте ребенка позитивно, этот поход не должен быть для него наказанием, скорее, очередным познавательным моментом.