**НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОМАНИИ!**

*Игромания (игровая зависимость, лудомания, гемблинг)* -болезненное состояние характеризующееся психологической неконтролируемой зависимостью от игры, эмоциональными расстройствами и как следствие депрессивным состоянием. Новый экономический путь привел нашу страну не только к изменению условий жизни, но и появлению новых психологических зависимостей. Некоторым игровые автоматы или лотереи кажутся развлечением и безобидным средством для снятия стресса. Однако в последнее время люди стали массово "подсаживаться" на игру. Именно "подсаживаться", поскольку научно доказано, что пристрастие к игре -это психологическая зависимость, называемая - игромания. Кроме азартных игр, к игромании могут привести и компьютерные игры, которые доступны в огромном количестве людям всех возрастов, в том числе и детям. Возрастных ограничений для заболевания игромания нет, так как ей может быть подвержен любой человек, в зависимости от предпосылок к возникновению данного заболевания.

**Причины игромании**

Для каждого человека это сугубо индивидуальный вопрос, однако, выявлено несколько основных причин появления игромании. Прежде всего, это чувство одиночества. Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз. Чувство неудовлетворенности. Это чувство заставляет человека проявлять себя в игре. Являясь недостаточно реализованным в реальной жизни, недовольным собой, человек пытается выразиться в игре, где гораздо легче стать победителем, чем в реальной жизни. И чем успешнее его результаты в игре, тем больше ему хочется вернуться к ней вновь и вновь.

Чувство легкой наживы. Это касается в первую очередь азартных игр, таких, как игровые автоматы, игры в казино и прочие. Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удается.

Легкая податливость разного рода зависимостям. Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотики, алкоголь.

Психические расстройства разной степени и характеристики. Люди, некогда лечившиеся от психических расстройств также подвержены такому заболеванию, как игромания. Установлен высокий уровень их податливости азартным играм, вследствие чего и возникает игромания. Следует помнить, что *игромания*- это достаточно серьезное заболевание. И если вы обнаружили признаки игромании у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно применять меры по его лечению. Иначе игромания может привести к непоправимым последствиям.

**Стадии игровой зависимости**

Игромания, как и любая из иных видов зависимости (алкогольной, наркотической и прочих) в своем развитии проходит через определенные этапы, которые условно можно разделить на три.

На первом этапе формируется основа игровой зависимости, которая начинает проявляться в усиленном желании играть. При этом четко выраженной зависимости еще нет, как и осознания этого, но частота игр возрастает, постепенно увеличиваются размеры ставок, да и игровые сеансы стают все длиннее и длиннее.

На втором этапе игровой зависимости игроку намного труднее только усилием воли подавить в себе желание играть. Возникает и превращается в настоящую борьбу мотив «играть - не играть». Сеансы игры еще больше удлиняются, увеличивается и частота игр. Характер игры приобретает безудержный характер. Возможные выигрыши тут же бросаются в игру. Да и поведение игромана определяется все возрастающим азартом и иллюзиями - он верит в свою счастливую звезду, везение, начинает выстраивать свои методы игры, определяет для себя "фартовые" числа и вообще, опутывает весь процесс игры мистикой и суевериями.

На третьем этапе игромания столь сильна, что у игромана уже отсутствует борьба мотивов. Он готов играть постоянно, ежедневно и сколь угодно длинный промежуток времени. В перерывах между игрой он грезит о ней. Деньги на этом этапе воспринимаются игроком, как атрибут для игры. Желание играть становится непреодолимым, целью игры становится сама игра, и неважны ни огромные долги, ни новая возможность проигрыша.

**Симптомы**

Симптомы, сопутствующие игромании:

Повышенная возбудимость;

Чрезмерная нервозность;

Раздражительность;

Необоснованный гнев;

Апатия к окружающим людям и вещам;

Неспособность самоконтроля (в том числе и неспособность прекратить игру, как после выигрыша, так и после непрерывных проигрышей);

Сниженная заинтересованность жизнью вне игры;

Постоянно нарастающее количество времени, проводимое за игрой;

Так называемая "ломка", когда нет возможности играть;

Непреодолимое желание возвращаться к игре вновь и вновь;

**Лечение игромании**

*Игровая зависимость* – игромания - стала серьезной проблемой общества, как с личностной стороны, так и с социальной. Игромания может привести к самым разным последствиям - от полного разорения до расстройства личности и даже до самоубийства. Очень важно при таком заболевании, как игромания, лечение которой должно проводиться при полном согласии больного, участие родственников и близких людей пациента. Поддержка со стороны близких поможет значительно быстрее и более эффективно справиться с этим недугом. И в то же время, каждому человеку следует помнить, что все хорошо в меру. Чрезмерная увлеченность азартными играми и состоянием во время игры может незаметно вовлечь каждого человека в зависимость, называемую игромания. Лечение этой зависимости может принести свои плоды, но важно не запускать болезнь, а еще лучше - совсем не допускать ее возникновения. Самым сложным в лечении игромании является то, что медикаментозных способов в лечение игровой зависимости нет. Зато приходится изрядно потрудиться как ближайшему окружению игромана, так и профессиональным психотерапевтам. Пациент в период лечения игромании нуждается в определенных ограничениях, особенно в отношениях с деньгами, ведь для его блага будет, если вы не будете одалживать ему деньги. Также не беритесь оплачивать долги, ведь этим самым вы спровоцируете очередное обострение. Когда у игромана нет возможности играть - наступает работа психотерапевтов. Их помощь состоит в оказании помощи пациенту в осознании разрушительного действия игровой зависимости, а также в прорабатывании ситуаций, которые однозначно ассоциируются с игрой, и возможностей их избежать. В завершение курса психотерапевтической помощи, пациент должен самостоятельно составить и реализовать в дальнейшей жизни собственный послелечебный план, в котором больше не будет места игре.

**Так в чём же кроется секрет зависимости от компьютерных игр?**

*Компьютерные игры* — это самая что ни наесть виртуальная реальность, то есть она не существует в физическом мире. Вся виртуальная жизнь проходит в вымышленных мирах. Это всего лишь электрические сигналы, которые бегают по проводам туда-сюда. И именно виртуальные, абстрактные миры привлекательны для людей, обладающих звуковым вектором. Звуковой вектор включает в себя желания, которые не относятся к материальному миру. Человек со звуковым вектором задается вопросами — Кто Я? В чём смысл жизни? Именно для того, чтобы найти ответы на все эти вопросы, ему дан абстрактный интеллект. Так как всё усложняется и совершенствуется, то развиваемся и мы. Увеличивается объём головного мозга, растёт величина наших желаний, мы хотим получать всё больше и больше. Молодых звуковиков уже не наполняют фантастические произведения, игра на музыкальном инструменте или философия, как это было еще век назад. Им хочется большего, и они пытаются наполнить свои желания через пребывание в виртуальных, компьютерных мирах, где чувствуют себя как в реальности, а в реальности ощущают себя как во сне. Со стороны может показаться, что звуковик рассеян и никак не может толком сосредоточиться. Его постоянно упрекают за это: «Вася, ты меня не слушаешь, витаешь непонятно где! Вася, да обрати уже внимание на меня!» Но на самом деле наш Вася постоянно сосредотачивается на своих внутренних состояниях в попытке найти ответ на вечные и порою даже не осознаваемые вопросы. Нужно понять, что звуковой вектор является сверхдоминантным, то есть желания в нём самые мощные. Там, где любой другой уже давно бы побежал за ужином, звуковик даже не замечает, как он голоден. Его голове приходится выполнять самую тяжелую работу – работу ума, и в ней он забывает обо всем. Уход в компьютерные игры – это попытка уйти от этой работы, уйти от себя и забыться. При сильном ненаполнении звукового вектора у такого человека отсутствует даже сексуальное влечение к противоположному полу. Когда у тебя непереносимо болит зуб, тебе нет дела ни до каких удовольствий. Ты хочешь только одного – чтобы боль прекратилась. Подобно этому и сексуальное влечение оказывается задавлено ненаполненным звуком. Не могу не привести здесь фразу, которая среди геймеров стала крылатой: «Почему у меня нет девушки? Я эльф 80 уровня!» И даже друзья ему говорят: «Ты не пьёшь, не куришь, спортом занимаешь, да и не урод. Почему у тебя нет девушки?», а он не знает чего сказать в ответ и какую из сотен рационализаций выбрать в этот раз… На самом деле у него самого нет ответа на этот вопрос. Интернет привлекателен для звуковика в любом случае. Там он находится наедине с собой, его не отвлекают посторонние звуки, картинки, эмоции и запахи. Звание же «Настоящего Сидельца» в виртуальном мире по праву принадлежит звуковикам с анальным вектором. Анальный вектор включает в себя такие свойства, как неторопливость, рассудительность, системность, профессионализм, хорошая память. Одним словом — золотые головы и руки. Спешить никуда не надо, есть время всё хорошо продумать, разложить по полочкам, разобрать всё на детали и сложить в систему. Анальный вектор очень хорошо дополняет звуковой, получается двойной интроверт. И именно анальных звуковиков тяжелее всего переключить с компьютерной зависимости на какую-то другую деятельность. Так как анальник обладает неповоротливой прямолинейной психикой и тяжелее всех расстаётся с прошлым, он не может поменять привычную деятельность на иную. Не так давно появилось новое понятие – киберспорт. Теперь люди не просто строят виртуальные замки, а соревнуются между собой в виртуальном пространстве. Популяризация киберспорта в основном происходит за счёт производителей компьютерной техники и игр. Так одна из популярных онлайн-игр собрала миллиард долларов за 16 дней, даже быстрей чем «Аватар» Джеймса Камерона. Эта затея больше подходит для кожных звуковиков. Здесь нужна быстрая реакция, желание победить, обогнать соперника. Кожный звуковик может полностью уйти в киберспорт. Неудивительно! Ведь помимо глушения своих звуковых желаний, на игре можно сделать неплохие деньги — за первое место в турнире можно получить не одну сотню тысяч долларов.

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ВЫХОД ЕСТЬ!**

Давайте посмотрим, что пишут современные психологи по поводу того, как выйти из компьютерной зависимости.

*Совет 1.* Надо переключить внимание игромана на что-то другое, наверняка у него найдутся более социально приемлемые интересы, их только надо найти. Вся работа перекладывается с плеч психолога на пациента, этот совет и так понятен без специалиста. Да и какие может ненаполненный звуковик найти интересы в окружающем мире? Рутина бытия ощущается стеной серой бессмысленности, тогда как в виртуальном мире я могу быть кем захочу, даже Богом, я могу повести свою армию на разрушительную войну или взорвать все одной кнопкой. Игра как она есть… и столько ощущений для моего страдающего звука не дают мне увидеть никакой альтернативы в реальном мире.

*Совет 2.* Причиной ухода в виртуальный мир может являться отсутствие должной любви со стороны близких, окружающих игромана людей. Проявите к нему больше любви и заботы, создайте с ним сильную эмоциональную связь. Опять же психолог ошибся — эмоциональная связь и любовь не имеет никакого отношения к человеку со звуковым вектором, и звуковик не сможет наполниться через них. Любовь и все эмоции исключительно в зрительном векторе.

*Совет 3.* Используйте рациональную и доказательную терапию, то есть логически покажите, что компьютерные игры — это виртуальная реальность. Заставьте его задуматься над вопросом, что игры дают в реальной жизни. Докажите, что успешным нужно быть в реальной, а не виртуальной жизни.Легко заметить, как психолог пытается обратиться к логике пациента, рациональному зерну в игромане, но логика в кожном векторе, а не в звуковом. Это для кожника сработает «ну ты же видишь, что тебе не выгодно тратить столько времени на игры». Для депрессирующего же звуковика время не имеет никакой ценности – скорей бы уже кончилась эта жизнь, скорей бы прошла в череде событий несуществующего мира. По сути, все советы психологов могут заключаться лишь в том, чтобы переключить человека с желаний звукового вектора на желания в других векторах. Никто из «профессионалов» не знает, что желания и свойства векторов не пересекаются, что каждый вектор требует наполнения, и тем более не имеют представления, как наполнить звуковые нехватки. При переключении звуковика на иные желания мы действительно можем получить результат. Но во-первых, сделать это не так-то просто и не всегда возможно. А во-вторых, эффект будет временным. Да, возможно на время он выйдет из своего состояния, вечно блуждающий непонятно где взгляд прояснится, и он станет похож «на обычного человека». Но потом мы получим обратный эффект, когда какое-то время он будет держаться, а потом сорвётся и уйдёт еще глубже в виртуальный мир. Понятно, что все эти подходы изначально ошибочные. Из-за непонимания сути происходящего классическая психология принимается предлагать больному «отвлечься» вместо того, чтобы лечить. А лечить есть что. Запойные игры — очень тревожный звоночек, говорящий о том, что звуковой вектор не может наполниться в полной мере. Ощущающий всё большую пустоту, звуковик будет играть ещё интенсивнее, закрываясь в себе. А дальше — депрессия и практически полная потеря связи с внешним миром. Даже “простой” человек, не связанный с психологией, видит, как игроман уходит из реального мира и перестаёт «существовать».

Не пытайтесь справиться с болезнью своими силами, доверьтесь профессионалам.

Игровая зависимость излечима!

Желаем удачи!