Игромания среди детей – как предотвратить проблему

Что такое игромания, насколько она опасна?

Игромания (гемблинг, лудомания) – это патологическая склонность к азартным играм, с частыми эпизодами участия в них, которая является основной доминантой в жизни такого человека и влечет за собой обесценивание прежних ценностей для субъекта (семейных, профессиональных, социальных, материальных). Лудомания включена во Всемирную классификацию болезней.

По степени серьезности лудоманию приравнивают к наркотической и алкогольной зависимости. Эта мощная стихия покоряет человеческие умы по всему миру. Яркий пример роста игровой тенденции – количество пользователей игры «World of Warcraft». Собственниками официальной версии стало более 4 млн. человек. Остается только предполагать, сколько игроманов используют пиратские версии игровых платформ.

Действительно, игромания является серьезной проблемой. В некоторых странах она захватывает от 2 до 5 % населения. Даже невинная покупка лотерейного билета у некоторых людей может вызывать волнение и возбуждение, тогда как процесс азартных игр провоцирует целый ряд химических изменений в организме зависимого от игр человека. Яркие игровые автоматы, особая атмосфера игровых клубов, страстное желание одержать победу и сорвать выигрыш… Все это работает на формирование и поддержание зависимого поведения.

Люди с игровой зависимостью теряют ощущение реальности. Тяга к игре мешает им выполнять повседневные задачи. Все мысли, стремления и намерения игромана напрямую связаны с компьютерными или азартными играми.

Человек утрачивает интерес к окружающему миру, близким людям, профессиональной деятельности и учебе. Они забывают об обязанностях перед близкими, забрасывают собственные цели, направляя все усилия на поиск себя в игровом мире. Закрывать глаза на это нельзя. Безобидное увлечение может перерасти в серьезную психологическую проблему. Мы можем долго не обращать внимания на проблему, если она не касается наших родных и близких. Осознание приходит, когда юные игроманы теряют интерес к учебе, спорту, музыке. Игровая зависимость у взрослых грозит потерей работы и семьи.

Однако, внешняя атрибутика – не главная причина возникновения зависимости от азартных игр. Как предполагается, существует определенная генетическая предрасположенность к азартным играм, так же, как и к другим видам зависимостей, в частности, дефицит норадреналина в организме. На степень зависимости влияют также личностные особенности игрока, уровень его психологической зрелости.

Игровая зависимость является ничем иным, как расстройством контроля над побуждениями, а в некоторых случаях,- прогрессирующим заболеванием, которое характеризуется непрерывной или периодической потерей контроля

над азартными играми. Патологическая зависимость от азартных игр сродни другим видам расстройств импульсного управления, таким, как клептомания, пиромания и трихотилломания, антисоциальное расстройство личности и более серьезные заболевания. Для игровой зависимости характерны постоянная озабоченность зависимого человека от процесса игры, получения денег, иррациональное мышление (в том числе, с магическими элементами и верой в судьбоносный выигрыш) и дальнейшее продолжение иррационального, привычного поведения, несмотря на явные неблагоприятные последствия.

Почему люди начинают играть?

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.

Игровая зависимость ведет: к снижению настроения, ухудшению общего самочувствия, социальной активности; наблюдается повышенная тревожность и нарушение адаптации в обществе. По мере развития игровой зависимости у взрослых формируется неудовлетворенность собой, теряется смысл жизни, развивается глубокая депрессия.

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.

Стадии игровой зависимости:

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;

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

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.

В качестве профилактики игромании помогут советы Калифорнийского комитета, занимающегося проблемами игровой зависимости.

Необходимо решить для себя заранее, сколько времени и денег вам потребуется на азартную игру.

Если вы играете, то следует осознавать, что вы с большей вероятностью проиграете, чем выиграете. Поэтому надо постараться потратить именно такую сумму, которую вы можете легко себе позволить проиграть.

Вам стоит принимать взвешенные решения насчет предстоящей игры — учитывать случайности.

Относитесь к азартной игре как к развлечению, а не как к источнику получения возможного дохода.

Если вам удалось выиграть — радуйтесь! Но не стоит забывать, что, скорее всего, еще раз получить денежный бонус не получится.

Никогда не играйте в азартные игры, если вы утомлены или вам скучно, тем более — если вы нервничаете либо чем-то взволнованы.

Необходимо систематически записывать, сколько времени и денежных средств вы израсходовали на игру.

Вам надо хорошо относиться к своей семье и близким друзьям. Возможно, они встревожены и переживают из-за вашего увлечения игрой и желают вам помочь, чего вы не хотите замечать.

Если вы играете в азартные игры, делайте ставки только на собственные средства. Никогда не просите одолжить вам денег на игру.

Поймите и запомните, что в азартных играх вы не можете влиять на ход игры — результат всегда непредсказуем.

В процессе игры следует делать перерывы. Можно пройтись, перекусить или выйдите на свежий воздух, чтобы проветриться.

Постарайтесь сохранить ясность мышления во время участия в азартной игре. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки.

Замените азартную игру другими вариантами отдыха — сходите в кино, цирк или музей.

Лучше идти в игровое заведение с тем человеком, кто умеет контролировать свои эмоции во время игры.

Не стоит усугублять положение — лучше не пробуйте отыграть проигранные ставки.

Не следует брать с собой банковские и кредитные карточки, если решили посетить игровое заведение.

Необходимо установить для себя лимит времени на игру.

Вам надо самому принимать решения по поводу участия в азартных играх — не стоит играть из-за того, что так пожелали другие.

Не старайтесь использовать азартную игру как возможность избежать негативных эмоций или проблемных ситуаций.

Если вас тяготит пристрастие к азартным играм, необходимо поговорить с людьми, которым вы по-настоящему доверяете.

Как избавиться от игровой зависимости?

Лечение игровой зависимости предполагает использование разных психологических приемов и способов. Перечислим наиболее действенные из них.

Профилактика игровой зависимости.

Следите за тем, чтобы казино и онлайн автоматы из развлечения не трансформировались в страшную проблему. Не позволяйте себе или близкому человеку проигрывать более 3-5% своего месячного дохода. Не выходите за эти границы. Не пытайтесь «отыграться». Тогда вы не столкнетесь с вопросом, как избавиться от игромании, когда все уже зашло слишком далеко. Что же касается компьютерных игр, тут тоже должны быть жесткие меры. Вы можете разрешить ребенку или себе поиграть полчаса, чтобы отвлечься. Но по истечении этого времени не должно быть никаких оправданий. Игровой процесс должен быть окончен безоговорочно. Блокирование нарастания азартного интереса – принцип, который преследует профилактика игровой зависимости.

Осознание проблемы – первый и самый трудный шаг в лечении игромании.

Посещение казино, игру в азартные игры онлайн или лотерею мы подкрепляем стремлением улучшить свое финансовое благосостояние. Компьютерная игровая зависимость воспринимается игроманом, как способ отвлечься и приятно провести время. На самом деле обогатиться таким способом удалось не многим. А пристрастие к компьютерным играм забирает все свободное время игромана, занимает все его мысли, мешает самореализации. Пока вы не поймете, что игромания – серьезная проблема, вы так и останетесь в неведении и будете шаг за шагом разрушать свою психику и жизнь.

Лечение игровой зависимости сильными эмоциями.

Азартные игры – источник адреналина. Процесс компьютерной игры восполняет запасы гормона дофамина. Найдите другое занятие, которое станет для вас источником счастья и удовольствия. Новое увлечение поможет легче и безболезненно вытеснить зависимость от игровых автоматов.

Подавление желания играть.

Нужно осознанно подходить к ситуации. Осознание, что игра для вас — уход от реальности, — уже первый шаг на пути к избавлению от игровой зависимости. В наиболее сложных случаях используются техники подавления подсознательного желания играть. Наиболее эффективные методики – гипноз, внушение.

Мотивация.

Вы находитесь в поиске ответа на вопрос, как избавиться от игровой зависимости? Тогда найдите мощную мотивацию. Без сильных целей и мощных установок избавиться от проблемы будет трудно. Дайте своему мозгу целевую установку к действию. Подумайте, чего вы себя лишаете, проводя время в игре. Задайтесь новой целью в жизни, не оставляя себе времени на укрепление зависимости.

Вознаграждение.

Поощряйте себя чем-нибудь приятным за успехи. Покупка новой вещи, поход в кино, путешествие, вкусная еда – те небольшие призы, которые вы можете себе позволить. Так зависимость от игровых автоматов будет вытесняться чем-то более приятным. Стресс от отсутствия игрового процесса

будет замещаться новыми позитивными эмоциями. Разумеется, к этому вопросу нужно подходить осознанно: нельзя заменить игровую зависимость алкогольной или начинать переусердствовать в еде.

Занятость.

Люди с игровой зависимостью не должны страдать от скуки. Она — основная причина усиления зависимости. Безделье может спровоцировать срыв. Загрузите себя работой, спортом, музыкой. Ищите новые занятия. Начните повышать профессиональные компетенции. Сделайте все, чтобы у вас не оставалось свободного времени. Если речь идет о ребенке, то занимайте его любыми возможными способами. Закрепите за ним обязанность по дому, запишите на в спортивную секцию. Не забывайте о поощрении.

Увидеть все минусы — первый шаг на пути к избавлению от игромании.

Компьютерная игровая зависимость устраняется формированием отрицательного мнения об игровом процессе. Важно чтобы человек понял, сколько вреда приносит ему игра. Желательно, расписать это в красках, показать яркие примеры того, как зависимость от игр портит психику и разрушает судьбы. Стоит обсудить физические аспекты (ухудшение зрения, искривление осанки) и психологическую сторону (профессиональная деградация, потеря интереса к реальной жизни, сложности в общении).

В случае если Вы сами не можете справиться со своим «увлечением», пристрастие к играм, которое негативно сказывается на Вашем здоровье, материальном благополучии, отношении с окружающими, рекомендуем обратиться за помощью специалиста (психиатра, психотерапевта).

Игромания (игровая зависимость, лудомания, гэмблинг-зависимость) – разновидность психологической зависимости, заключается она в потребности в азартных играх, при этом утрачивается интерес к материальным, семейным, социальным ценностям. Наиболее распространенный вариант игромании – зависимость от компьютерных игр.

Среди основных причин развития игровой зависимости выделяют:

отсутствие ярких моментов в реальной жизни;

несформированную психику (фиксация в детском или подростковом возрасте)

Про наличие игровой зависимости свидетельствуют следующие симптомы:

нежелание зависимого человека отвлечься от компьютерной игры, появление ярко выраженного раздражения при вынужденном отстранении от игры, при возобновлении компьютерной игры наблюдается эмоциональный подъем;

неспособность спрогнозировать время завершения компьютерного сеанса, откладывание этого момента на длительное время;

постоянные разговоры зависимого человека о его любимой компьютерной игре;

отсутствие интереса к еде (прием любой пищи, не отходя от компьютера);

нерациональный режим дня, сокращение времени на сон с целью удлинения компьютерного сеанса;

забывание о служебных, домашних делах, отсутствие интереса к ним;

пренебрежение личной гигиеной.

Многие люди увлекаются компьютерными играми, но далеко не все становятся игроманами. Условно всех игроков можно разделить на 4 категории:

играющие ситуационно – чтобы начать играть, таким людям необходимы внешние факторы, например, конкуренция, наличие свободного времени. Если внешнее воздействие отсутствует, тогда и интереса к игре не будет;

играющие эпизодически – время от времени такие люди начинают играть в компьютерные игры, однако они способны контролировать себя, ставить временные рамки;

играющие систематически – такие люди могут увлечься компьютерными играми, посвятить им много времени, однако потраченное впустую время, не выполненные из-за игры обязанности вызывают у таких людей угрызение совести, благодаря чему они могут прекратить играть;

азартные игроки (игроманы) – для людей этой категории игра – смысл жизни. Компьютерные игры занимают практически все время. Если такой человек не имеет возможности играть в данный момент, он все равно мысленно планирует ход игры, ждет, когда же наступит тот момент, когда он сможет вернуться к игре. Проигрыши и невыполненные дела не только не отстраняют такого человека от игры, а наоборот подстегивают его к продолжению игры.

Развитие игромании происходит в несколько стадий:

На первой стадии появляется усиленное желание играть, удлиняются игровые сеансы. Увеличиваются ставки в игре (если требуются финансовые вложения). Правда, борьбы между желанием играть и не играть на данной стадии еще нет. Даже при желании сесть за компьютер и погрузиться в мир игры человек может отказаться играть.

На второй стадии игровой зависимости появляется борьба мотивов «играть – не играть», при этом «не играть» все сложнее и сложнее. Возрастает азарт, возникают определенные суеверия, ритуалы, связанные с игрой. Время пребывания за компьютером увеличивается, отказаться от игры очень сложно. При наличии денежных выигрышей все полученные средства снова возвращаются в игру.

На третьей стадии зависимости компьютерная игра становится центром всей жизни. Деньги воспринимаются лишь как символ игры. Преодолеть желание играть такой человек самостоятельно не может. Цель игры на этой стадии – сам процесс игры, а не выигрыш или ликвидация долга. Период воздержания от игры очень мал и возникает лишь принудительно (например,

отсутствие электроэнергии). Даже в свободное от компьютерной игры время зависимый человек погружен в игровые фантазии.

Последствия игровой зависимости:

постоянные конфликты в семье, возможен даже распад семьи; потеря друзей;

утрачивается социальный статус;

большой денежный долг (если игра велась «на деньги»); деградация личности.

Лечение игромании

На начальной стадии игровой зависимости можно попробовать справиться с данным недугом, не прибегая к помощи врачей. Необходимо стабилизировать обстановку в семье, избегать конфликтов, скандалов, которые только усугубляют игроманию. Постарайтесь «переключить» зависимого человека – активный отдых, встречи с друзьями, другие хобби, путешествия способны отвлечь игромана. Покажите ему, что жизнь вне компьютерной игры тоже может быть интересной, пусть он ощутит, что может быть значимым и нужным не только во время компьютерной игры, но и в реальной жизни. И тогда проблема зависимости от компьютерных игр может исчезнуть.

Если игровая зависимость достигла второй, а тем более третьей стадии, необходима специализированная помощь психотерапевта. Учитывая психологический причины развития зависимости, особенности конкретной личности, психотерапевт разработает индивидуальную эффективную методику лечения зависимости от компьютерных игр.

Первые сигналы опасности

Рекомендации для родителей:

1. Чтобы виртуальный мир – не стал заменой реальной жизни, старайтесь проводить больше времени с ребенком, тогда вы обязательно заметите первые признаки зависимости.

2. Обратите внимание на то:

– сколько времени ваш ребенок проводит за компьютером и предпочитает ли ему реальное общение со сверстниками;

– дублирует ли он в обычной жизни свое поведение в игре, проявляет ли агрессивное настроение;

– проследите, как ребенок реагирует на компьютерный запрет – у игроманов может начаться депрессия, приближенная к суицидальной склонности;

– оцените его состояние здоровья – дети, которые проводят много времени за компьютером, испытывают частые головные боли, у них снижается зрение, портится осанка;

– зависимость от компьютера влияет на концентрацию внимания, собранность.

«Погружение в себя», молчаливость и замкнутость – сигнализируют о том, что простое детское увлечение принимает серьезные обороты.

Как предотвратить беду

Компьютерная игра – это дань сегодняшней моде, поэтому ваш окончательный запрет не является верным решением проблемы. Поговорка о запретном плоде была придумана не зря и только увеличивает интерес школьников.

Принимайте профилактические меры:

Подавайте личный пример – дети очень часто копируют поведение взрослых. И ваша привязанность к монитору – не сыграет в пользу хорошего подражания. Здорово, если у родителей и детей есть общее хобби, возможность проводить время на природе или в спортивном зале. Компьютер не должен стать источником жизни вашей дружной семьи. Время у компьютера – награда за хорошее поведение и успеваемость. Ребенок должен привыкнуть к тому, что разрешения на компьютерные игры нужно заслужить. Гармоничное распределение времени между образованием, домашними делами и интересами, не сможет превратить мир подростка в виртуальную зависимость. На это просто не останется лишней минуты. Использование защитных технологий. Если ребенок проводит много времени самостоятельно, и вы не уверены в его интересах – установите специальные сетевые фильтры и современные программы, которые не позволят превысить дозволенный лимит общение ребенка с компьютером. Следите за коллекцией тех игр, в которые играет ваш ребенок. Обсуждайте с детьми все, даже стратегию и тактику виртуальной игры. Хорошие родители знают, в какие игры играют их дети, могут дать совет, подсказать нужный ресурс. Пропагандируйте развивающие игры и сайты, следите за эмоциональным состояние ребенка после игры, старайтесь чередовать пристрастия, избегая прямого «подсаживания» на одно направление. Даже если вы заметили прямую зависимость ребенка от компьютера – не паникуйте. Резкие запреты и скандалы не смогут моментально изменить его интересы, а только усугубят проблему. Сегодня, решением таких задач занимаются компетентные психологи, которые профессионально подскажут родителям, плавную тактику избавления от вредной привычки.