**ВРЕД КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких.
          Человек, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка отлучаясь . Крайняя степень игровой зависимости – когда у игромана пропадает аппетит ,ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи, и сон ,он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов. Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью – когда она становится очевидной.
Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют подростки. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.
           Впрочем, вред компьютерных игр сказывается и на взрослых. И если рядом с подростком может и должен оказаться взрослый, который обязан вырвать его из игровой зависимости, то за взрослым геймером мало кто следит. А между прочим, компьютерные игры, наряду с пьянством и изменами, становятся одной из наиболее популярных причин разводов в молодых семьях. К тому же, со временем геймер становится невнимательным, рассеянным, у него не ладится с работой, он игнорирует свои обязанности.
Многие геймеры идут дальше и готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх. Стать за несколько минут самым сильным и крутым.  И создатели онлайн-игр «услужливо» подсовывают игрокам такую возможность. Конечно, не бесплатно. А поскольку одной игрой все не ограничивается, из семьи потихоньку начинают уплывать деньги, геймер со временем залазит в долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в  виртуальной жизни он – король.

         Особую опасность представляют стрелялки.
          Стрелялки это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. Часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком.
         Кроме того, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

**ПОМОГИ ДРУГУ**

        Болезнь игромания - это именно заболевание, связанно оно с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм, как-то, казино, игровые автоматы, карты и интерактивные игры. Игромания может проявить себя как заболевание и, что происходит намного чаще, как один из симптомов другого психического заболевания: депрессии, маниакальных состояний, даже шизофрении.

     Что делать если ваш друг игроман? Главное это вовремя понять, что болезнь его одолела. Видишь — твой друг стал больше времени проводить за компьютером, говорит непонятные фразы , бормочет про соревнования на следующей недели, не выходит на улицу, постоянно занят. По ходу твой друг подсел на игру.
      Если ты хороший друг и тебе не плевать на приятеля, то ты должен помочь ему избавиться от игровой зависимости и вылечить друга от этой болезни. Как быть, что делать и куда идти?
     Первое, что нужно запомнить это, то что наркоман никогда не признается, что он наркоман. А это значит, что бороться с этим вам придется одному. Второе, вы должны сделать так, чтобы друг понял, что игра — это всего лишь игра, а для этого нужно создать правильную обстановку.

      Если вы решили помочь, и провести лечение от игромании, то не стоит делать резких «движений». Не бейте в лоб. Не начинайте высмеивать товарища в присутствии других людей, в том, что он болен игровой зависимостью. Не выдвигайте ультиматумы, не удаляйте любимую игру друга

     Ваша задача объяснить, что игра это пустая трата времени, и что жизнь может пройти мимо.

     Не одна виртуальная победа, пусть даже самая большая не стоит даже самой маленький победы над собой и над другими в реальном мире.

      Игромания, это не просто баловство, а реальная психологическая зависимость, приравниваемая к алкогольной и даже наркотической зависимости. В одиночку справиться с этим тяжелым недугом практически невозможно. И без помощи окружающих больному зачастую не справиться.

ИГРОМАНИЯ - болезнь двадцать первого века

Из-за игромании жизнь превращается в мучительное существование! Рушится все: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимыми, друзьями. Практически невозможно находиться наедине с самим собой, вся жизнь со стремительной скоростью летит под откос! Сердце наполняется горечью, отчаянием и негодованием…

Игромании подвержены люди практически любого возраста, пола и социального статуса. Игромания — это болезнь «души». Больной погружается в интерактивный мир, в котором находит воплощение своих фантазий, которых возможно, не получает в реальном мире. Люди, больные игроманией, зачастую теряют связь с реальным миром, они забывают на семью, друзей, учебу, работу и т.д. Игроманы погружаются в виртуальный мир и тем самым отдаляются от реальности

- Многие молодые люди начинают играть, не достигнув 11 лет. Те, кто начинает играть раньше, как правило, имеют более долгие и тяжелые проблемы, связанные с игрой.

- Азартная игра затягивает детей из любых семей, независимо от их экономического положения, этнической группы и религиозных верований.

- Общество с возрастающим неодобрением относится к курению, потреблению алкоголя и наркотиков среди молодежи, но при этом азартная игра может считаться «законной, приятной и безопасной» забавой.

- Сегодняшняя молодежь – это первое поколение, которое растет в условиях не только дозволенности азартных игр, но и широкой их рекламы.

- Проблемы каждого игрока влияют на жизнь других 6-8 человек.

- Одержимость азартной игрой – это прогрессирующее заболевание, такое же, как алкоголизм и наркотическая зависимость.

- Среди одержимых игроков количество попыток самоубийства выше, чем в обществе в целом. Посетители и жители основных игорных территорий значительно больше подвергаются риску суицида.

**МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УВЛЕЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ**

**1. Повреждённые джойстиком игровой приставки пальцы**

Этот недуг встречается у любителей игр с использованием контроллера типа D-pad. Симптомы включают потерю чувствительности, покалывание и крупные волдыри, на лечение которых уходят недели.

**2. Найнтендонитис и виайтис** **.** Термин найнтендонитис (от Nintendo и tendinitis – воспаление сухожилия) используется для описания повреждений сухожилий кистей рук и запястий от слишком долгих сеансов игры. Виайтис – заболевание, связанное с частым нажатием на кнопку игровой консоли Wii, которое представляет собой хроническую усталость плечевого сустава и лечится при помощи обезболивающих препаратов и полного отказа от игры. К этой же категории относятся травмы, связанные с игрой в тесных помещениях.

**3. Припадки.** В некоторых случаях увлечение играми может вызывать судороги. Научных доказательств того, что компьютерные игры могут спровоцировать припадок обычной эпилепсии, не существует. А вот припадок фотосенситивной эпилепсии может быть вызван такими визуальными раздражителями, как мигающий свет, ряд повторяющихся геометрических форм или движущихся объектов.

**4. Зависимость.** Зависимость от компьютерных игр – это расстройство контроля импульсов, похожее на то, что возникает у пристрастившимся к азартным играм (вроде рулетки). Симптомы включают изменения веса (в любую сторону), пренебрежение личной гигиеной, снижение социальных взаимодействий и нарушение сна.

**5. Агрессия и психические расстройства**. Исследования показали, что зацикленные на играх люди чаще переживают депрессивные и беспокойные состояния, чем остальные. У детей это выражается в повышенной возбудимости, отсутствии навыков общения. Тревожные сигналы: неспособность сконцентрироваться, нарушение сна, тревога, раздражение и социальные фобии. У детей, которые играют в игры с элементами жестокости, чаше возникают фантазии, связанные с агрессией; они больше склонны к агрессивному поведению. Кроме того, они и сами с большей вероятностью могут стать жертвами чужой агрессии.

**6. Ухудшение зрения.** Видеоигры могут стать причиной проблем со зрением. Напряжённое вглядывание в светящийся экран вызывает напряжение глаз, а продолжительное использование компьютера может закончиться даже глаукомой, особенно среди пользователей, страдающих близорукостью. Это становится особенно опасно, когда вы перестаёте моргать и поверхность глаза пересыхает.

**7. Мигрень.**Длительная игра может привести к интенсивной пульсирующей боли в голове и сопровождаться тошнотой, рвотой и необычайной чувствительностью к свету или звуку. Приступы мигрени могут длиться от нескольких часов до нескольких дней.