

## Рекомендации родителям

### Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения значительно увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противопоставлен этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

По результатам исследований специалистов американской Академии детских врачей, и досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроков реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Родителям следует также уделять внимание тому, сколько времени ребенок тратит на просмотр телевизора. Просмотр телевизионных программ детям до двух лет не рекомендуется. Быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в этот период как раз учится создавать образы. Телевизор весьма опасен: он лишает детей возможности избирательно направлять свое восприятие и память. Специалисты-психологи также связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

#### 1. Увлечённость на стадии освоения.

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно.

В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

## 2. Состояние возможной зависимости.

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становится обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

3. Выраженная зависимость. Ребёнок не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак.

В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, расщепленность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

Если ребёнок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти в 4-ю стадию.

4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка (без каких-либо диагностируемых диагнозов). Вероятнее всего, что молодой организм, таким образом, проявляет защитные реакции – боли и проблемы с желудочно-кишечным трактом. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни.

Наступают необратимые изменения в мозге подростка. Нередко необходима изоляция и лечение, как при шизофрении. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психиатра, а психолог может выполнять только функцию диспетчера.

В процессе формирования компьютерной и игровой зависимости у детей четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Авторитарный стиль в воспитании, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера внутри семьи, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил, неспособности контролировать свои чувства, лености, безответственности, социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должна насторожить родителей, т.к. в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

Компьютерные игры всегда несовершенны. Их производители заинтересованы в том, чтобы игры продавались и менялись как можно чаще. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей. Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы: «Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьёт?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьёт ли она у него агрессивного стиля поведения?».

В игре не должно быть ни одного минуса. Компьютерная игра должна:

1. Развивать.
2. Не содержать бранных слов и выражений.
3. Не формировать циничного отношения к действительности.
4. Не содержать агрессивной информации.
5. Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям.
6. Не учить противозаконным поступкам.
7. Не уродовать внешний облик человека.
8. Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре родители должны подвергать и фильмы, которые смотрят их дети. Самый оптимальный вариант, когда родители оставляют мало времени своему ребёнку на игру в компьютерные игры, т.к. он занимается в спортивной секции, музыкальной школе, кружке и т.д.

Некоторые правила техники безопасности для родителей

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером –1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (творческие объединения по интересам, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на входение определённой информации.

### ***ВРЕД ИЗ КОМПЬЮТЕРА***

"Что наша жизнь? Игра!" - сказал когда-то Шекспир. Знал ли великий драматург, что уже через несколько столетий капиталисты перевернут эту фразу, и Игра будет сравниваться с Жизнью, а не наоборот? Сегодня миллионы людей добровольно заточают себя в матрицы компьютерных игр, приковав себя к клавиатурам зависимостью от виртуальной реальности. Увлеченные захватывающими фэнтезийными сражениями, жертвы зависимости живут в игре, оставляя в нашем мире лишь сгорбленное, ожиревшее тело. Иногда его системы жизнеобеспечения отказывают во время очередного сеанса компьютерных развлечений, и человек умирает. А тем временем безжалостная машина игровой индустрии пожинает на загубленных душах миллиардные прибыли, производя все более совершенные "заменители реальности". Геймер (так называют зависимого от компьютерных игр) уходит в виртуальные миры, откуда возвращаются лишь единицы.

А ведь "Минздрав предупреждал". В начале девяностых годов прошлого века только ленивый психолог не отметил публикацией о вреде компьютерных игр, тогда еще только поднимавших свою голову. Сейчас же на месте этих статей печатаются обзоры новых образцов виртуального дурмана: как-никак, XXI век на дворе, да и психологи уже не актуальны. Что мы, сами не разберемся? Разобрались, и теперь производители игр соревнуются в реалистичности виртуальных миров, возможностях для развития своего персонажа, количестве "бонусов". На первый план выходит показатель "времени на прохождение", что в общепринятой терминологии то же самое, что и сила наркотика.

Человек тратит реальное время на вымышленное развитие, обменивает свое здоровье на увеличение цифр, существующих лишь в памяти компьютера и большом воображении.

По воздействию на организм компьютерные развлечения сродни наркотикам. Но если с дурманящими веществами непримиримо борется весь мир, то до игромании есть дело лишь у отдельных энтузиастов. Особенно сложная ситуация с геймерской зависимостью обстоит в России, где процветает компьютерное "пиратство". Игры легко доступны, а население недостаточно образованно, чтобы оценить исходящую от них опасность. Чаще всего жертвами виртуальной реальности в нашей стране становятся дети и подростки - родители поощряют виртуальные приключения своих отпрысков, наивно думая, что это лучше дурной компании в подворотнях. Увы, учат убивать как раз компьютерные стрелялки. Сюжеты большинства игр культивируют обман и насилие как единственные способы решения проблемы, и, даже если ребенок не впадет в зависимость от виртуальности, его психика все равно будет повреждена железным монстром. Поведенческие основы формируются в детстве, знаете ли.

"Это не игра, это жизнь", - такими словами любят завершать обзоры очередных многогигабайтных стрелялок рецензенты игровых журналов. Красивые слова, вот только несколько жизней бывают лишь у героев компьютерных игр. Мы живем один раз, альтернативы у жизни нет, и "переиграть" ее нам никто не даст. Игровой индустрии остается лишь выпускать псевдореальный суррогат, медленно, но верно ведущий к смерти его потребителя. Самая интересная игра - это все-таки наша жизнь, о чем и говорил классик. Менять ее на мертвые мерцающие картинки не стоит, уж поверьте.

### *Игры недоброй воли*

В последнее время врачи и психологи все чаще сталкиваются с такими пагубными явлениями как компьютеромания и игромания. Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ (например, спортивных), ненормированная работа в интернете, длительный просмотр высококонтрастных картинок из множества мелких разноцветных деталей чрезвычайно опасны для здоровья. Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух как ребенка, так и взрослого человека. Что же происходит с тем, кто попал в «ласковые сети» компьютера?

#### Картина «компьютерной болезни»

Соматические расстройства проявляются в нарушении зрения, общем недомогании, ослаблении иммунитета и в болезнях, обусловленных сидячим образом жизни (геморрой, запоры и т. д. Сильно поражается и опорно-двигательный аппарат. Помимо остеохондроза позвоночника, выявлены так называемые профессиональные заболевания при плохой постановке кисти. Они отмечаются у художников, машинисток, мультипликаторов, пианистов, работников конвейеров и... заядлых пользователей компьютером. У последних это болезни, которые возникают из-за неудобного положения рук при продолжительной работе на неправильно расположенной клавиатуре компьютера:

- тендовагинит (воспаление сухожилий кисти, запястья и плеча);
- болезнь де Кервена (воспаление сухожилий большого пальца кисти);
- травматический эпикондилит (воспаление сухожилий предплечья и локтевого сустава);
- синдром канала запястья (ущемление срединного нерва руки).

Страдают также центральная нервная система и психика. Наблюдаются астено-невротические реакции: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и, сна, усиление возбудимости и раздражительности, утомляемость, головная боль.

Крайне опасны и стойкие духовные нарушения в виду энерго-информационного воздействия компьютера на личность. Во-первых, это погружение в мир иллюзий а во-

вторых, — психологическая зависимость от виртуальной (мнимой, искусственно созданной) реальности.



### **Против игромании**

#### **Признаки игромании:**

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
2. Изменение круга интересов, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игрой.
3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности вовремя прекратить игру.
4. Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающееся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре.
5. Постепенное увеличение частоты участия в игре и стремление к всё более высокому риску, если речь идет об азартных играх.
6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре.
7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игровая зависимость возобновляется.

Если, у Вас присутствуют 4 и более из вышеперечисленных признаков игромании, то Вы, либо уже ей страдаете, либо находитесь в группе риска.

Как помочь в этой беде?

Можно ли вылечиться от игромании?

Да, вылечиться от игромании можно. Это в отличие от алкоголизма не хроническая болезнь. И, как правило, после лечения человек, избавившийся от этой пагубной привычки, уже не возвращается к игре.

#### ***Какие советы можно дать тем, у кого в семье существует такая проблема:***

- Почаще собирайте дома друзей, которые отвлекут игрока от его проблем, помогут увидеть в жизни что-то, кроме игр.
- Не отказывайтесь поддерживать с ним беседу об играх. Если игнорировать эту тему, то человек уйдет в себя и его болезнь будет прогрессировать.
- Не устраивайте скандала по поводу его проигрышей, но и не стоит радоваться его выигрышам.
- Если в игру вовлечен ребенок, то одно лишение его денег не поможет. Он может начать воровать, побираться. Ребенка легче избавить от тяги к играм на деньги, нужно предложить ему любую разумную альтернативу .

### **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, связано 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 маленькой победы над собой и над другими в реальном мире.**

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

**Игромания – одержимость азартными играми признана эмоциональным заболеванием.**

**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, занятиям сексом, 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

**ИГРОМАНИЯ - болезнь двадцать первого века**

Лечение игромании – трудный процесс, требующий участия, как зависимого человека, так и его окружения.

**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, занятиям сексом, 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

Лечение игромании – трудный процесс, требующий участия, как зависимого человека, так и его окружения.

#### **ИГРОМАНИЯ: Когда «бить тревогу»?**

Часто мы до последнего не замечаем того, что происходит у нас под носом, не хотим «думать о плохом». Проверьте себя сейчас, ответьте честно на следующие вопросы. Вы или кто-то из Ваших близких – человек, который:

1. Поглощен игрой, например, постоянно возвращается в мыслях к прошлому опыту игр, намеренно отказывается от игры или, наоборот, предвкушает и готовится к реализации очередной возможности сыграть, или обдумывает способ достать денежные средства для этого.
2. Продолжает игру при увеличении ставок, чтобы достичь желаемой остроты ощущений.
3. Предпринимал неоднократные, но безуспешные попытки контролировать свое пристрастие к игре, играть меньше или совсем прекратить игру.
4. Проявляет беспокойство и раздражительность при попытке играть меньше или совсем отказаться от игры.
5. Играет, чтобы уйти от проблем или снять чувство беспомощности, вины, тревогу или депрессию.
6. Возвращается к игре на следующий день после проигрыша, чтобы отыграться (мысль о проигрыше не дает покоя).
7. Лжет семье, врачу и другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в игру.
8. Совершал уголовные преступления (подлог, мошенничество, кража, присвоение чужого имущества) для того, чтобы добыть деньги для участия в игре.

9. Ставит под угрозу и даже готов полностью порвать отношения с близкими людьми, бросить работу или учебу, отказаться от перспективы карьерного роста.

Ответили утвердительно хотя бы на 5 пунктов? Пришло время обращаться за помощью!

**Бесполезно ждать, что проблема исчезнет сама собой, взывать к совести или силе воли больного человека – слишком поздно. Необходима помощь специалистов!**

### **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, чаще 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.



### **Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком**

- 1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.**
- 2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.**
- 3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.**
- 4. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.**
- 5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.**
- 6. Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.**
- 7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.**
- 8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.**
- 9. Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.**