**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 компьютерых 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 компьютерых 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 отметился 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 больном 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 многогибайтных 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:

Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.

Изменение круга интересов, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игрой.

«Потеря контроля», выражающаяся в неспособности вовремя прекратить игру.

Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающееся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре.

Постепенное увеличение частоты участия в игре и стремление к всё более высокому риску, если речь идет об азартных играх.

Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре.

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, 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 – 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 вертуальный 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 вертуальный 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:

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.

Продолжает игру при увеличении ставок, чтобы достичь желаемой остроты ощущений.

Предпринимал неоднократные, но безуспешные попытки контролировать свое пристрастие к игре, играть меньше или совсем прекратить игру.

Проявляет беспокойство и раздражительность при попытке играть меньше или совсем отказаться от игры.

Играет, чтобы уйти от проблем или снять чувство беспомощности, вины, тревогу или депрессию.

Возвращается к игре на следующий день после проигрыша, чтобы отыграться (мысль о проигрыше не дает покоя).

Лжет семье, врачу и другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в игру.

Совершал уголовные преступления (подлог, мошенничество, кража, присвоение чужого имущества) для того, чтобы добыть деньги для участия в игре.

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, 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.

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.