

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.

Внимание! Признаки зависимости от азартных игр

Алкоголизм, наркомания, компьютерная зависимость, зависимость от азартных игр — это все понятия, стоящие в одном ряду. Механизмы формирования всех зависимостей, к сожалению, одни и те же. Как правило, в их основе чаще всего лежат и похожие психологические механизмы. В самостоятельное заболевание зависимость от игры — гэмблинг, лудомания, игромания, — была выделена совсем недавно. Сейчас к ней относятся так же, как и к другим зависимостям — алкоголизму, наркомании. Выделяют такие симптомы «игровой наркомании»:

1. Каждый день, без пропусков, играете на компьютере;
2. После начала игры теряете чувства времени;
3. Не хочется оставлять игру незавершенной;
4. Едите без отрыва от монитора;
5. Не признаете, что слишком много времени проводите за игрой на компьютере;
6. Окружающие начинают упрекать вас тем, что вы проводите много времени возле монитора;
7. Не прекращаете игру, если достигнете какой-то уровень сложности, идете дальше;
8. Сравниваете свои результаты со старыми и гордитесь этим, сообщаете об этом всем, ком только можно;
9. Играете в разгар работы, учебы;
10. Как только члены семьи направляются из дома, бросаетесь к компьютеру и с чувством облегчения начинаете играть.

Классический сценарий быстрого развития игровой зависимости таков: человек, только что познакомившийся с той или иной игрой, практически тут же становится обладателем крупного выигрыша. Подавляющее большинство людей в данном случае не принимают решения остановиться на этом, а продолжают делать ставки с целью обрести еще больший доход. Это, в конце концов, приводит к исчезновению как выигрыша, так и начального капитала. Горький опыт не служит поводом прекратить пагубное увлечение азартными играми. Наоборот, проигрыш разжигает еще большее желание возместить потерю, и человек продолжает играть в ущерб себе. Такой особенностью психического поведения по отношению к азартным играм большинства людей пользуются игорные дома и казино. Они зачастую специально сразу дают новичкам выиграть, чтобы у тех возникло желание играть дальше и дальше ради еще большей прибыли. В отличие от родственных заболеваний наркомании и алкоголизма, эта более близка к психическим болезням, не затрагивает физического здоровья. Но принцип самого влечения у нее схож. Если при наркомании и алкоголизме физические симптомы указывают на болезненное состояние, то в случае игромании такого естественно не наблюдается.

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 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.

Факты, которые должны насторожить родителей:

- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

Какие советы можно дать тем, у кого в семье существует проблема увлечения азартными играми: 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.

Несколько рекомендаций родителям:

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
3. Будьте другом и помощником своему ребенку.

4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах. 5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
7. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
8. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
9. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.
10. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
11. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры. 12. Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить