В последнее время все больше и больше стали наблюдаться случаи развития зависимости к азартным играм, в том числе и компьютерным. Проведенный научной анализ показал, что наиболее уязвимыми в плане формирования зависимости азартных и компьютерных игр являются подростки. Переживая сложный период физиологического и психического развития личности, подростки не обладают еще устоявшимися стратегиями поведения в отношении с взрослыми и сверстниками, испытывают трудности в социальной адаптации, находят решение собственных проблем в уходе от реальности в виртуальный мир игры. Тревогу вызывает тот факт, что в процессе азартной игры подростки часто поддерживают свое состояние эйфории, употребляя алкоголь или психоактивные вещества. Это является основанием относить особенности подросткового возраста к факторам риска формирования у молодых людей аддиктивной стратегии взаимодействия с миром.

Исследователями доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имеют много общих признаков и механизмов возникновения и развития. Однако проведенный анализ позволяет нам констатировать факт, что в настоящий момент еще недостаточно изучены последствия формирования игровых зависимостей у подростков, блокирующих механизмы развития социально значимой личности, не исследованы условия педагогической профилактики данных зависимостей в общеобразовательном учреждении, отсутствуют достаточно эффективно работающие профилактические программы.

Азартными считаются игры, в которых выигрыш полностью или в значительной степени зависит не от искусства играющих, а от случая. Азартные игры связаны не только с многочисленными неблагоприятными межличностными финансовыми, криминальными и психиатрическими последствиями, но и с опасностями ранней сексуальной жизни, например беременностью.

Азартные игры провоцируют у подростков повышение сексуальной активности. Эту закономерность выявили ученые из США при исследовании темнокожих подростков имеющих пристрастие к азартным играм в начальной школе. Предыдущие исследования на аналогичную тему уже продемонстрировали, что существует связь между азартными играми и проблемами поведения подростков.

Нарушение поведения детей зависит от незрелости, несформированности личности, обусловлено сложным взаимодействием биологического фактора, резидуально-органической церебральной недостаточности и социального фактора.

В настоящее время с повсеместным распространением игровых автоматов проблема зависимости не только подростков, но и взрослых людей стала ещё более актуальной.

Расстройство поведения у подростков определяется такими качествами, как ложь, воровство, вандализм, импульсивность, злоупотребление психоактивными веществами, а также словесной и физической агрессией, жестокостью по отношению к людям и домашним животным. Результаты анализа также продемонстрировали, что 89% подростков, играющих в азартные игры, вступали в сексуальные связи до 18 лет, причем у 9% опрошенных были случаи заболеваний, передающихся половым путем. Доктор Сильвия Мартинс (Silvia Martins) комментируя эти данные отметила, что есть определенно связь между азартными играми, ранним наступлением половой жизни и повышенной сексуальной активностью.

**Причины возникновения компьютерной зависимости могут быть различными:**

отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных взаимоотношений в семье;

отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;

неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;

общая неудачливость ребенка, пожалуй, наиболее распространенная причина формирования компьютерной зависимости.

Основные признаки формирования зависимости от компьютерных игр:

нежелание отвлечься от игры с компьютером;

раздражение при вынужденном отвлечении;

неспособность спланировать окончание игры, определить временные рамки нахождения за компьютером;

забывчивость о домашних делах и учебе в ходе игры на компьютере;

пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;

готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;

угрозы, шантаж в ответ на ограничение или запрет игры на компьютере.

Учреждения образования обладают большими потенциальными возможностями для профилактической работы в рассматриваемом направлении. Однако сегодня эта деятельность затруднена в силу отсутствия у педагогов четкого представления об особенностях возникновения и развития у подростков игровых зависимостей, недостаточности знаний форм и методов ведения педагогической профилактики, умений определять и создавать условия для ее эффективного осуществления в общеобразовательной школе.

Старшеклассники прослеживают все ступени, по которым спускаются вниз к проблемной игровой зависимости:

1. Сначала победа дает тебе «кайф», ты возвращаешься за еще большей «дозой», ты уже не замечаешь денежные потери или оправдываешь их временным невезением, жизненные трудности и проблемы тебя уже не волнуют.

2. Затем, начинаешь чувствовать вину, тебе не везет, ты «лузер», начинают преследовать денежные потери, берешь деньги в долг, чтобы продолжить игру, ставишь уже большие суммы на кон игры, ты продолжаешь думать, что ты еще сможешь выиграть в следующий раз.

3. Ты все еще думаешь, что ты сможешь отыграть хоть какую-то сумму, чтобы отдать долги, но терпишь опять неудачу, ты снова решаешь, где достать деньги, чтобы продолжить игру, но ты уже все варианты использовал, больше брать их негде, остается только последнее - нелегальный способ, ты «увяз по уши», у тебя начинается паника. Все ученики выражают единое мнение, что они бы не хотели оказаться в таком состоянии. Работа с транспарантом «Путешествие назад» дает представление о том, с чего надо начинать возвращение к здоровому образу жизни, и как помочь тому, кто уже на пути к игровой зависимости.

**Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков)**

Ответы даются по 5 – балльной шкале:  
1 – очень редко  
2 – иногда  
3 – часто  
4 – очень часто  
5 – всегда  
Вопросы.  
1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?  
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?  
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?  
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?  
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?  
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?  
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?  
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?  
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?  
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?  
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?  
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?  
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите, или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?  
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?  
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?  
16. Как часто вы замечаете свои слова "еще пару минут...", когда находитесь в сети?  
17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?  
19  
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?  
19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?  
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

    При сумме баллов 50 – 79 стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, вам необходима помощь психолога.

***Советы по профилактике игровой зависимости***

1. Необходимо решить для себя заранее, сколько времени и денег вам потребуется на азартную игру.
2. 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.
3. Вам стоит принимать взвешенные решения насчет предстоящей игры — учитывать случайности.
4. Относитесь к азартной игре как к развлечению, а не как к источнику получения возможного дохода.
5. Если вам удалось выиграть — радуйтесь! Но не стоит забывать, что, скорее всего, еще раз получить денежный бонус не получится.
6. Никогда не играйте в азартные игры, если вы утомлены или вам скучно, тем более — если вы нервничаете либо чем-то взволнованы.
7. Необходимо систематически записывать, сколько времени и денежных средств вы израсходовали на игру.
8. 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.
9. Если вы играете в азартные игры, делайте ставки только на собственные средства. Никогда не просите одолжить вам денег на игру.
10. Поймите и запомните, что в азартных играх вы не можете влиять на ход игры — результат всегда непредсказуем.
11. В процессе игры следует делать перерывы. Можно пройтись, перекусить или выйдите на свежий воздух, чтобы проветриться.
12. Постарайтесь сохранить ясность мышления во время участия в азартной игре. Не рекомендуется употреблять спиртные напитки.
13. Замените азартную игру другими вариантами отдыха — сходите в кино, цирк или музей.
14. Лучше идти в игровое заведение с тем человеком, кто умеет контролировать свои эмоции во время игры.
15. Не стоит усугублять положение — лучше не пробуйте отыграть проигранные ставки.
16. Не следует брать с собой банковские и кредитные карточки, если решили посетить игровое заведение.
17. Необходимо установить для себя лимит времени на игру.
18. Вам надо самому принимать решения по поводу участия в азартных играх — не стоит играть из-за того, что так пожелали другие.
19. Не старайтесь использовать азартную игру как возможность избежать негативных эмоций или проблемных ситуаций.
20. Если вас тяготит пристрастие к азартным играм, необходимо поговорить с людьми, которым вы по-настоящему доверяете.

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).













