**Чем опасны азартные игры/игромания**

Появление во многих семьях компьютеров и почти в каждом  городе игровых автоматов (игральных залов) привело к увлечению большей части молодежи азартными играми.

*Игромания*, игровая зависимость - этими терминами называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клубах, тотализаторах и др.). По международной классификации болезней основными признаками является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается и часто углубляется, несмотря на социальные последствия – обнищание, разрушение внутрисемейных взаимоотношений и личной жизни у взрослых. А у подростков – возникновение опасности попасть в криминальные группировки; влезть в долги и, как правило, совершать кражи; расстройство нервной системы и потеря реалий жизни; резкое ухудшение здоровья и появление психических заболеваний.

Втягивание в игру происходит быстро, порой за считанные недели. Стоит этим людям начать выигрывать, как им кажется, что удача будет сопутствовать им постоянно. На процессе игры они начинают тратить все больше сил в надежде получить за это награду в виде денежного приза, но проигрыш гарантирован, а выигрыш вероятен. Проигрыш рождает чувство вины и досады, злости и попытку во что бы то ни стало добиться желаемого успеха, а, следовательно, разжигает азарт. Объединяет проблемных игроков и то, что они любят только выигрывать, но не умеют проигрывать.

Конечно, не все подростки становятся патологическими игроками, кто-то играет с относительно холодной головой. Эти люди имеют высокий уровень самоконтроля. Проводят довольно мало времени за игрой, играют исключительно для отдыха, эпизодически, не преследуя корыстных и тщеславных целей, умеют сдержанно реагировать на выигрыш.

Когда же игроки распаляются, то незаметно для себя начинают погружаться в так называемый игровой транс, когда забывают о том, что собирались выиграть или отыграться. Выигрывая, они не знают, что делать с выигранными деньгами, и вновь делают ставки (реальные – в игровых автоматах, виртуальные – в компьютерных играх), продолжая играть до упора, пока не закончатся деньги. Подобное трансовое состояние сопровождается выбросом гигантского количества нейрогормонов, что обеспечивает получение сильных эмоций, которые трудно получить в реальности. Игроки погружаются в некое виртуальное состояние, полностью теряя счет времени и деньгам. Очнуться от игры они могут только тогда, когда закончатся деньги или они упадут без сил после многодневной игровой гонки.

Под влиянием сильнейшего и непреодолимого влечения игроманы становятся коварны, хитры, придумывают самые разные предлоги, чтобы отлучиться и начать игру.

Долгое время проблемные игроки убеждают себя в том, что ничего страшного не происходит, что они в любой момент прекратят играть, только еще чуть-чуть поиграют и остановятся. Многие говорят: «Вот отыграю свое и больше никогда к игре не вернусь». Постепенно желание повторять свое участие в игре становится настолько непреодолимым, что это приводит лишь к утяжелению игровой зависимости. Стремление любой ценой раздобыть средства для игры (или приобрести новую компьютерную игру) часто заставляет патологических игроков идти на преступление.

В конце учитель делает вывод, что ребята должны разумно организовать свое свободное время, не забывать, что как бродяжничество, так и игромания могут привести человека к преступлению и разрушить его личную жизнь.

**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.

Общеобразовательные учреждения 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. Изменить ситуацию, на наш взгляд, может разработка и практическое применение комплексных программ педагогической профилактики игровых зависимостей у подростков.

В целях профилактики   в  школах  необходимо  внедрять   в учебно-воспитательный процесс модели педагогической профилактики игровых зависимостей, а  также  научить  несовершеннолетних  преодолевать проблемы социальной адаптации, с ориентированием молодых людей на позитивные виды деятельности, альтернативные азартным играм.

**Вред из компьютера**

   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. 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.

**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.

 **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.

***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.

**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.