

## **“Что наша жизнь – игра?” или Осторожно: игромания.**

Игра. Не так давно при упоминании этого слова на ум обычно пришли бы шахматы, шашки, лото или любимые спортивные игры. Сейчас все чаще одной из первых ассоциаций, особенно у подрастающего поколения, будет виртуальная, компьютерная игра.

Мы все меньше внимания обращаем на то, сколько времени проводят наши дети за виртуальными играми в компьютерных клубах или за домашними компьютерами и вовсе не считаем это проблемой. А между тем многие из заядлых любителей виртуального мира или уже подвержены, или имеют большие шансы впасть в зависимость, которая по единодушному мнению психологов по силе тяжести приравнивается и даже превышает алкогольную и наркотическую. Многие из таких игроков уже больны, имя этой болезни – игромания.

*Наибольшую угрозу несет игромания у подростков. В юношеском возрасте для развития этой зависимости необходимы определенные предпосылки — это может быть как генетическая предрасположенность, так и воспитание, примеры, которые ребенок мог наблюдать в собственной семье или в кругу близких людей.*



*У подростков психика наиболее уязвима, так как, попросту, не сформирована. А значит, подросток не умеет справляться со стрессовыми ситуациями, самостоятельно находить решение жизненных проблем. Ввиду этого игромания у подростков развивается намного быстрее, поэтому лучше избегать даже самого минимального участия в игровом процессе.*

*Игромания, возникшая как механизм защиты от внешнего мира, при несформировавшейся личности может стать причиной серьезных психических нарушений, в частности, повлиять на способность подростка контролировать свои эмоции, чувства, справляться со стрессами. В результате негативные изменения могут произойти и в физиологическом развитии.*

*Однако, больше всего игромания у подростков опасна тем, что преодолеть зависимость, полностью ликвидировав все ее последствия, практически невозможно. Только*

длительное лечение в специальных учреждениях может помочь подростку вновь стать полноценным членом общества и адекватно воспринимать окружающую реальность. К сожалению, процент подростков, которые проходят такое лечение, достаточно мал — это связано как с невнимательностью родителей, так и с прогрессирующим заболеванием.

Если необходимая медицинская помощь не была оказана своевременно, игромания влечет за собой другие виды зависимостей — алкогольную или наркотическую. При этом зависимость от игр существенно ослабевает, уступая место более серьезным заболеваниям, которые основательно разрушают жизнь, психическое и физическое здоровье подростка.

## Признаки детской игромании

По мнению врачей до 10% компьютерных игр приводят к серьезной психологической зависимости. Убедитесь, что высокотехнологическое хобби не испортит ребенку жизнь.

Вот несколько самых распространенных признаков детской игромании:

1. **Защитная активность.** Стоит призадуматься, если ребенок оправдывается, когда его ругают за длительное время, проведенное за компьютером. Попытки защитить «железного друга» или преуменьшить его влияние на психику — верный признак компьютерной зависимости.
2. **Пренебрежение другими увлечениями.** Тревожный признак игромании, это когда в жизни кроме компьютера больше ничего не надо. Прежние увлечения давно забыты, футбольный мяч или любимая кукла пылятся в углу? Пора спасать ваше чадо и немедленно!
3. **Плохая успеваемость.** Неудовлетворительную оценку в школе можно получить случайно. На общую успеваемость это не должно повлиять. Но если в дневнике только «двойки» и замечания от учителей, при этом ваш ребенок игнорирует занятия в школе, не выполняет домашнее задание, а только часами сидит, уставившись в монитор, — это очень плохо!
4. **Время, проведенное за компьютером.** Ради эксперимента засекайте, сколько времени в среднем ваш ребенок тратит на компьютерные игры. Врачи-офтальмологи рекомендуют не более 1-2 часов подряд. Проверили и ужаснулись? Тогда самое время вводить ограничения. Только так можно устранить проявления аддиктивного поведения у детей.
5. **Рассеянное внимание.** Зависимые от компьютера подростки страдают хроническим дефицитом внимания. В некоторых случаях это лишь клиническое определение, однако, хотя и частичная, взаимосвязь с компьютерными играми все же имеется.

Игровая зависимость может повлиять на становление личности. Постоянно играющий ребенок вырастет человеком одиночкой, переместившимся из реальности в виртуальный мир компьютерных игр.

А ведь именно сбалансированный жизненный график, расписание дня и навыки общения позволяют приспособиться, вписаться в общественные устои и найти свое место в жизни. Помните об этом!

## Осторожно, спайс!

Спайс - марка травяной смеси продающейся в магазинах Европы. Они стали известны из-за необычного воздействия на человека после её курения. Спайс вызывают психологическую и физическую зависимость у тех, кто их курит, по своему воздействию на организм они в несколько раз крепче, чем марихуана. Выход из состояния опьянения, вызванного курением Спайса сопровождается более болезненными ощущениями, чем при потреблении даже наркотических веществ.

Спайс оказывает на организм губительное воздействие: повышается артериальное давление, ухудшается память, внимание и умственные способности в целом. Часто бывает, когда появлялась необоснованная паника после курения Спайса. Эффект от этой курительной смеси во многом схож с эффектом от тяжелых наркотиков.

Спайс может вызвать привыкание, сопровождаемое, так называемой, «ломкой». Говоря о безвредности Спайса, люди занимаются самообманом. Курение смеси Спайс оказывает большой вред на организм человека, особенно на организм несовершеннолетнего.

## Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей «СПАЙС»

Согласно перечню наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих государственному контролю в Республике Беларусь, утвержденному Постановлением Минздрава Республики Беларусь от 28.05.2003 № 26, «курительные смеси» отнесены к особо опасным психотропным веществам.

ч. 1 (хранение) и 3 (сбыт) ст. 328 УК Республики Беларусь. За незаконный оборот особо опасных психотропных веществ предусмотрена уголовная ответственность.

ч. 1 ст. 328 Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов - наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

ч. 2 ст. 328 Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов - наказывается лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.

ч. 3. ст. 328 Действия, предусмотренные ч. 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327-329 или 331 настоящего кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо

иных массовых мероприятий - наказываются лишением свободы на срок от восьми до тринадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

