



ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ, ЛУДОМАНИИ.

Материалы подготовил педагог-психолог Мезен Т.А.

Игровая зависимость — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными и видеоиграми.

Причины формирования игровой зависимости:

- **Особенности характера** - застенчивость, закомплексованность или склонность к аддиктивному поведению нередко приводят к игровой зависимости.
- **Недостаток общения** - человек - крайне социальное существо, и при нехватке общения он может пытаться его восполнить в онлайн играх, проводя в них огромное количество времени.
- **Внутрисемейные конфликты** - чтобы избежать семейных скандалов, люди погружаются в придуманный мир, чем только усугубляют ситуацию.
- **Социальные фобии** - когда человек боится межличностных отношений и реального общества. Компьютерные игры помогают ему уйти от реальной жизни, почувствовать себя значимым и сильным. Компьютер для него становится собеседником и другом.



Зависимость от азартных игр (*лудомания, игромания, гемблингзависимость*) - патологическая склонность к азартным играм, которая заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Азартные игры — так называются игры, результат которых исключительно или главным образом зависит от случая, а не от ловкости или искусства игроков, причем главный интерес направлен не на процесс игры, а на её исход.

Причины появления лудомании:

- ***Чувство одиночества.*** Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз.
- ***Чувство неудовлетворенности.*** Являясь недостаточно реализованным в реальной жизни, недовольным собой, человек пытается выразиться в игре, где гораздо легче стать «победителем», чем в реальной жизни. И чем успешнее его результаты в игре, тем больше ему хочется вернуться к ней вновь и вновь.
- ***Чувство легкой наживы.*** Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удается.
- ***Легкая податливость разного рода зависимостям.*** Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотическую, алкогольную, пищевую.
- ***Психические расстройства разной степени и характеристики.*** Люди, некогда лечившиеся от психических расстройств, также подвержены такому заболеванию как игромания.

Признаки психологической игровой зависимости:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером/телефоном, мощное психическое возбуждение во время игры, все мысли только об игре;
- Хвастовство выигрышами, скрывание и ложь по поводу проигрышей;
- Равнодушие к окружающим людям, апатия, потеря интереса к живому общению, удаление от семьи и друзей;
- Постоянно нарастающее количество времени, проводимое за игрой, отсутствие самоконтроля в ограничении времени для игры;
- Так называемая «ломка», когда нет возможности играть, вспышки агрессии и гнева, раздражительность и нервозность;
- Расход больших сумм денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств, одалживание денег на игру, появление долгов;
- Забывание о домашних делах, служебных обязанностях, встречах и договоренностях в ходе игры, уклонение от учебы;
- Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером/телефоном.

Физические нарушения человека, страдающего игровой зависимостью:

• нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Психологические нарушения личности игромана:

- угрызения совести, чувство раскаяния, безнадежности;
- ненависть к другим людям;
- совершение незаконных действий, преступлений;
- паника, эмоциональные нарушения;
- злоупотребление алкоголем,
- уход в себя.
- суицидальные мысли и попытки.



Общая профилактика игровой зависимости:

- Нельзя принимать пищу у монитора компьютера или за телефоном.
- Не пренебрегать личной гигиеной, учебными делами и общением с друзьями.
- Развивайте интересы в различных видах деятельности: искусстве, спорте, науке.
- Строго регламентировать время, проводимое за играми.
- В процессе использования телефона (планшета, компьютера) следует делать перерывы. Можно пройтись, перекусить или выйти на свежий воздух, чтобы проветриться.
- Обратить внимание на причины, заставляющие уходить с головой в виртуальный мир. Обратиться за консультацией психолога.

Куда обратиться за помощью?

Телефон экстренной психологической помощи «Телефон доверия»: **8 (0222) 71-11-61**

Консультация детского психотерапевта в УЗ «Могилевская областная психиатрическая больница» (диспансерное отделение) или в поликлиниках по месту жительства.