

Игромания и ее последствия

Что надо знать об игромании

Игромания («лудомания», где «лудо» в переводе с латинского означает – «играю», а «мания» на греческом языке имеет значение «безумие», «влечение») представляет собой патологическую **зависимость от игр**, чаще всего **азартных**. Ее относят к психологическим нарушениям из-за разрушительных последствий для личности зависимого.

Ученые, изучающие данное явление игровой зависимости выделили такое понятие как «яд азарта», играющее в большинстве случаев решающую роль в появлении у человека зависимости.

Кроме азартных игр, к игромании могут привести и компьютерные игры, которые доступны в огромном количестве людям всех возрастов, в том числе и детям. Возрастных ограничений для заболевания игроманией нет, так как ей может быть подвержен любой человек, в зависимости от предпосылок к возникновению данного заболевания.

Опросы показывают, что среди подростков 85% является игрозависимыми, большинство из них имеют проблемы в личной и социальной жизни. Но как узнать, есть ли у Вас или Вашего близкого игровая зависимость? Вот распространенные способы определить наличие зависимости от компьютерных и онлайн игр:

- Вы не прекращаете думать о той игре, в которую играли недавно.
- Игры являются для Вас основным, а то и единственным, средством релаксации, расслабления.
- Вы не можете найти себе места, поскольку некоторое время не играли.
- Игры являются основным средством Вашего взаимодействия с прочими людьми.
- Ваши родственники и реальные друзья больше не уговаривают Вас умерить, сократить время, которые Вы проводите за играми.
- Количество денег и времени, затрачиваемое Вами на игры, с течением времени только увеличивается.

Но даже если Вы не обнаружили у себя игровой зависимости, огромную пользу в собственную жизнь вы можете принести, просто умерив собственное игровое время. Вам должно быть известно, что долгие просиживания за компьютером или перед телевизором могут существенно ухудшить Ваше зрение и осанку, а ночные посиделки и вовсе нарушить внутренний цикл организма, результатом чего становятся хроническая усталость и серьезные проблемы со здоровьем.

Постоянная игра является губительной не только для общественной, социальной жизни человека. На самом деле потеря денег, работы и отчисление из учебного заведения всего лишь цветочки в сравнении с теми последствиями, которые отмечаются на физическом и психическом здоровье человека.

Игромания заставляет человека прерываться, откладывать игру только для удовлетворения самых сильных физических потребностей. Другими словами на полноценный сон, принятие пищи, отдых для глаз, прогулки и т.п. времени просто нет. Все эти надобности человек начинает воспринимать, как пустую трату времени, отвлекающую его от самого важного и интересного – от игры. Он даже в периоды сна

продолжает играть в игру, в плен которой попал. Резкая потеря зрения, гастрит, ослабление мышц, проблемы с позвоночником – далеко не все, чем угрожает игровая зависимость запойному игроку. Психика человека страдает еще сильнее: человек становится неадекватным, с каждым днем ему все труднее различать реальный и виртуальный миры. При том, что мир реальный начинает вызывать в нем негативные ассоциации, поскольку здесь он не обладает такими сверх способностями, какими наделен в игре, особенно, когда в реальной жизни все идет под откос. Что же касается виртуального мира, то здесь игрок силен, богат, всегда прекрасен, или даже совершенен и множество других игроков жаждет с ним пообщаться. Так зачем же в таком случае вообще нужна реальность? В итоге образуется замкнутый круг: перерывы в игре, которые игрок делает изредка, только приумножают его дальнейшее желание играть, укрыться в виртуальном мире.

Если вы осознаете, что у вас имеются все шансы попытаться без помощи специалистов избавиться от игровой зависимости близкого человека, тогда крепитесь и пользуйтесь следующими советами, которые дают люди, сумевшие ее побороть и выбраться из игровой паутины:

- 1. Нужно уменьшить доступ игромана к наличным деньгам.
- 2. Обратиться за помощью к друзьям, родителям.
- 3. Добиться, чтобы он честно признал себя и признался сам себе в зависимости от игры.
- 4. Попробовать заставить его посмотреть на игральный бизнес под другим углом, и поставить под сомнения свои прежние представления об этом.
- 5. Найти альтернативу, увлечься чем-то новым или вернуться к старым увлечениям, полезным во всех смыслах, и всегда обращаться к хобби в случае возникновения желания поиграть.
- 6. Научить зависимого, другими способами снимать эмоциональное напряжение, помимо игры, (релаксация, физическая активность, рациональное питание, поощрение себя).

Если вы обнаружили у себя признаки игровой зависимости, то простой список методов поможет вам избавиться от зависимости.

• ШАГ ПЕРВЫЙ: ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ.

Найдите в себе силы принять решение бросить увлечение играми. Поймите: ничего работать не будет, пока Вы лично не примите решение бросить играть и начать жить реальной жизнью.

Такое решение может прийти совершенно внезапно, а может накапливаться долго на протяжении многих месяцев и даже лет. Так или иначе, но решив, что пора остановиться, Вам нужно полностью посвятить себя реализации данной задачи.

• ШАГ ВТОРОЙ: СТАНЬТЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ.

Смиритесь с тем, что через это должен пройти любой зависимый человек: почти всегда за решением бросить курить следует фраза: «ещё одна, последняя, не навредит». Приложите все силы, чтобы быть жестким и неумолимым с самим собой. Устанавливайте для себя временные рамки, жестоко наказывайте себя, ограничивайте в благах, если перешли черту. Дисциплина в данном случае, означает, что Вам следует установить определенные правила для себя, которых Вы будете придерживаться.

• ШАГ ТРЕТИЙ: НАУЧИТЬСЯ НОВЫМ НАВЫКАМ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

Зависимые от игры люди, больше времени проводят за компьютерными играми или интернет сражениями, чем за реальной работой. Какая цель, какой у этого смысл? Вместо того, чтобы тратить время на бои с игровыми боссами или повышение игровых уровней, Вы бы могли научиться играть на гитаре или выучить иностранные языки.

Возможно, у Вас бы получилось откладывать деньги на то, чтобы потом поехать путешествовать по экзотическим странам. Наверняка, Вас будет подмывать, не поверить в то, что можно пережить в реальном мире такие же увлекательные приключения, как и в мире игровом. Однако, Вы никогда не узнаете этого наверняка, пока не покинете компьютер, не выйдете на улицу, и не станете познавать мир. Рискните! Вам, наверняка, понравится.

• ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ВОССТАНОВИТЕ ВАШУ СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ И ОТНОШЕНИЯ.

Задумайтесь, сколько друзей Вы успели потерять за время, проведенное Вами за играми? Как они сейчас, где они? Вас может удивить, что в реальной жизни ваших реальных товарищей, приключений намного больше, чем у партнеров по игре.

Выходите на улицу, идите на концерт с друзьями, пробуйте разговаривать с незнакомыми людьми, возьмите уроки танцев или запишитесь на курсы мастерства оратора. Поймите, что здесь, в нормальной реальной жизни, единственное, что на самом деле может стоять между Вами и Вашими истинными желаниями, - только Ваше собственное бездействие. Поэтому, не медлите, начинайте действовать прямо сегодня!

• ШАГ ПЯТЫЙ: ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИГР.

Вскоре в какой-то момент Вы поймете, что желание играть начало ослабевать. А это значит, что настало время, когда вам нужно избавиться от всех Ваших игр. Игровая зависимость может, со временем, ослабевать и снова усиливаться, и даже спустя несколько месяцев без игры, Вы можете ощутить дикое желание хотя бы на «мгновенье» вернуться в игровой мир. Переборите это желание. Уже минут через 5-15, без наличия игр, Вы обнаружите, что желание утихло, а через полчаса от него и следа не осталось.

Если Вам удалось найти в себе силы избавиться от онлайн зависимости или компьютерной, побороть ее, это значит, что только что Вы повысили собственный уровень и смогли заработать несколько очков, и самое время теперь переходить к новому уровню, новому заданию. Не забывайте, что игровой мир, так или иначе, ограничен воображением программистов, в отличие от реального, который ограничивается исключительно Вашей фантазией. И здесь количество, сложность и интересность «уровней» зависит только от Ваших желаний. Развивайте свою фантазию, и увлекательности Вашей реальной жизни не будет предела!

• ЕСЛИ НЕ ПОМОГАЕТ?

Если же все предпринятые меры никакого воздействия не оказывает, тогда нужно обратиться за помощью к психологам-специалистам. Человеку необходим курс психотерапии, квалифицированное лечение от игромании. Если и это нужных результатов не дает, тогда обращайтесь в центр для лечения зависимостей. Большинство таких специализированных центров уже имеют наработанную, проверенную на практике

методику, как избавиться от зависимости от компьютерных игр, как избавиться от игромании любых видов.

Напоследок хотелось бы подчеркнуть: зло заключается не в употреблении чего-то плохого, а в злоупотреблении чем-то хорошим. Если знать меру во всем, и тогда игры будут приносить только удовольствие.