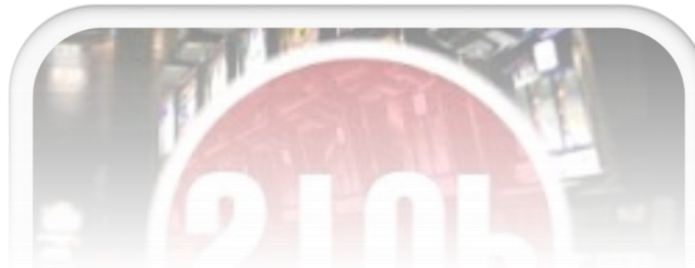




*Чувство азарта
свойственном многим людям.*

*Другое дело,
на что оно направлено*



ГУО «Верхменская средняя школа
им. В.А.Тумара»

Минская обл., Смолевичский р-н,
аг. Алесино, ул. Школьная, д. 14 А

Телефон: (01776) 41 3 48, 41 3 20
Эл. почта: verhmen-school@tut.by
Сайт: www.verchmen.schools.by

ГУО «Верхменская
средняя школа
им. В.А.Тумара»

Полезный разговор
о вредных привычках

**Игромания—
болезнь века**



аг. Алесино

Игромания—игровая «наркомания»?

Зависимость... Как это страшно – быть зависимым! Любая зависимость отбирает нашу свободу, волю, умение распоряжаться собой. Не о наркотической зависимости пойдет сегодня речь, когда на химическом уровне человек доведен до такого состояния, что не в силах владеть собой. Речь пойдет об игровой зависимости, которая разрушает человеческую личность на психическом уровне, превращает его в раба игры.



Игромания (игровая зависимость, лудомания, гэмблинг-зависимость) – разновидность психологической зависимости, заключается она в потребности в азартных играх, при этом утрачивается интерес к материальным, семейным, социальным ценностям. Наиболее распространенный вариант игромании – зависимость от компьютерных игр.

Условно всех игроков можно разделить на **4 категории:**

⇒ **играющие ситуационно** – чтобы начать играть, таким людям необходимы внешние факторы, например, конкуренция, наличие свободного времени. Если внешнее воздействие отсутствует, тогда и интереса к игре не будет;

⇒ **играющие эпизодически** – время от времени такие люди начинают играть в компьютерные игры, однако они способны контролировать себя, ставить временные рамки;

⇒ **играющие систематически** – такие люди могут увлечься компьютерными играми, посвятить им много времени, однако потраченное впустую время, не выполненные из-за игры обязанности вызывают у таких людей угрызение совести, благодаря чему они могут прекратить играть;

⇒ **азартные игроки (игроманы)** – для людей этой категории игра – смысл жизни. Компьютерные игры занимают практически все время. Если такой человек не имеет возможности играть в данный момент, он все равно мысленно планирует ход игры, ждет, когда же наступит тот момент, когда он сможет вернуться к игре. Проигравши и невыполненные дела не только не отстраняют такого человека от игры, а наоборот подстегивают его к продолжению игры.

Последствия игровой зависимости:

- постоянные конфликты в семье, возможен даже распад семьи;
- потеря друзей;
- утрачивается социальный статус;
- большой денежный долг (если игра велась «на деньги»);
- деградация личности.



Признаки игровой зависимости:

- ухудшение отношений в школе, семье, с друзьями;
- одалживание денег у других лиц, чтобы расплатиться с уже имеющимися долгами, вызванными игрой;
- хорошее самочувствие или эйфория в процессе игры;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за игрой;
- ощущение пустоты, депрессии или раздражения;
- проблемы с учебной или другой деятельностью;
- постоянные разговоры зависимого человека о его любимой игре;
- отсутствие интереса к еде;
- иррациональный режим дня.

Лечение игромании

На начальной стадии игровой зависимости можно попробовать справиться с данным недугом, не прибегая к помощи врачей. Необходимо стабилизировать обстановку в семье, избегать конфликтов, скандалов, которые только усугубляют игроманию.

Постарайтесь «переключить» зависимого человека – активный отдых, встречи с друзьями, другие хобби, путешествия способны отвлечь игромана. Покажите ему, что жизнь вне игры тоже может быть интересной, пусть он осознать, что может быть значимым и нужным не только во время игры, но и в реальной жизни. И тогда проблема зависимости от компьютерных и других игр может исчезнуть.

Если игровая зависимость достигла второй, а тем более третьей стадии, необходима специализированная помощь психотерапевта. Учитывая психологические причины развития зависимости, особенности конкретной личности, психотерапевт разработает индивидуальную эффективную методику лечения игровой зависимости.