**Игровая зависимость от**

**компьютерных игр**

Зависимость от компьютерных игр — одна из серьезных проблем современного общества. О ней говорят наряду с алкоголизмом и наркоманией, ведь по сути, у всех трех недугов общее влияние — они подчиняют себе людей, отвлекая их от реального мира яркой приманкой и очень быстро вызывают болезненное привыкание. Избавиться от неадекватного пристрастия к компьютерным играм довольно сложно — этот процесс требует вмешательства специалиста и чуткости со стороны окружающих игромана людей, а так же его собственной силы воли и желания вернуться в настоящий мир. По сути, отказ от подобного развлечения — настоящее психологическое лечение, неотложная помощь «заболевшему», которой нельзя пренебрегать.

Содержание

* [Что такое игровая зависимость](https://zavisimost03.ru/drugie-vidy-zavisimostej/igrovaya-zavisimost-ot-kompyuternyx-igr/#770-ChtotakoeigrovaYazavisimost)
* [Признаки игровой зависимости, требующие лечения](https://zavisimost03.ru/drugie-vidy-zavisimostej/igrovaya-zavisimost-ot-kompyuternyx-igr/#770-PriznakiigrovoyzavisimostitrebuYushchielecheniYa)
* [Профилактика игровой зависимости](https://zavisimost03.ru/drugie-vidy-zavisimostej/igrovaya-zavisimost-ot-kompyuternyx-igr/#770-Profilaktikaigrovoyzavisimosti)
* [Избавление от компьютерной зависимости](https://zavisimost03.ru/drugie-vidy-zavisimostej/igrovaya-zavisimost-ot-kompyuternyx-igr/#770-IzbavlenieotkompYuternoyzavisimosti)
* [Психотерапия для родственников игромана](https://zavisimost03.ru/drugie-vidy-zavisimostej/igrovaya-zavisimost-ot-kompyuternyx-igr/#770-PsihoterapiYadlYarodstvennikovigromana)

**Что такое игровая зависимость**

Чаще всего зависимости как от игр, так и от интернета и вообще компьютера, подвержено молодое поколение. Случаи, когда бы взрослый сознательный человек проводил сутки за подобным развлечением, довольно редки. Развивается эта компьютерная болезнь постепенна, но если вовремя ей не помешать, то игровая зависимость проявится в крайне тяжелой форме. Настоящий игроман испытывает психологические и физические муки в случае, если его хотя бы на пару часов оторвать от любимой игры. В этом случае просто так избавиться от проблемы не получиться, обязательно потребуется лечение.

[Юрий Николаев: "Я избавился от алкоголизма за 7 дней..."](https://zavisimost03.ru/)

[Как известный ведущий вылечился от алкогольной зависимости](https://zavisimost03.ru/)

[http://knownblogs.com](https://zavisimost03.ru/)

[Муж алкоголик? Есть простое решение!](https://zavisimost03.ru/)

[Обычная домохозяйка помогла мужу победить алкоголизм с помощью...](https://zavisimost03.ru/)

[http://blogistarters.com/](https://zavisimost03.ru/)

Механизм воздействия игр на головной мозг предельно прост. По сути, они действуют аналогично наркотикам — воздействуют на организм, заставляя его выделять гормон удовольствия, называемый эндорфин. Вот только если наркотики «добиваются» выделения этого вещества путем химических реакций, то игры принимаются организмом более легко, ведь эндорфин он выделяет «добровольно», на основе испытываемых человеком азарта, радостей от побед и прочих успехов и других переживаний.

**Признаки игровой зависимости, требующие лечения**

Зависимость от компьютерных игр делиться условно на две группы: тяга к обычным компьютерным играм и зависимость от сетевых игр. Симптомы, при появлении которых стоит задуматься о необходимости лечения, выражаются в изменении поведения человека. Некоторые конкретные признаки помогают отличить зависимого игромана от простого игрока:

* навязчивое стремление проверять обновления игры;
* постоянное увеличение времени, проводимого за компьютером;
* постоянное увеличение денежных расходов на платные игры и дополнения к ним;
* значительно улучшается настроение от игр и резко портиться при их недоступности;
* ничто не может отвлечь зависимого от компьютерной игры;
* проявление агрессии по отношению к отвлекающим факторам;
* пренебрежение всеми важными делами в пользу игр;
* неспособность как-либо планировать свое время;
* полный отказ от общения с реальными друзьями, замена их виртуальными спутниками;
* пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и другими личными факторами в полью все тех же развлечений.

Особенно серьезными симптомами являются два последних пункта. При подобном поведении у игромана лечение нужно обязательно. Впрочем, при менее опасных симптомах оно тоже желательно, но, возможно, проблему может решить и простая беседа с родными и близкими.

Физические проявления зависимости от компьютерных игр:

* постоянная усталость и сонливость;
* проблемы со сном;
* мигрень и другие головные боли;
* повышенная утомляемость;
* снижение уровня иммунитета;
* боли в спине и запястьях.

Разумеется, медицинское вмешательство в случае подобных нарушений в функционировании организма уже будет более серьезным. Простая психологическая помощь и последующая реабилитация вряд ли поможет, лечение должно быть направлено не только на избавление игромана от зависимости, но и еще на избавление его от приобретенных физических недугов.

**Профилактика игровой зависимости**

Предотвратить развитие психологического недуга и избежать последующего лечения может профилактика, которая заключается в следующем:

* попытаться выяснить, что в виртуальной жизни нравится человеку, чем его не устраивает реальные события;
* избежать резкой и негативной критики увлечений игромана, выражать свое мнение максимально мягко;
* проконсультироваться с психологом, предложить зависимому от компьютерных игр встречу со специалистом;
* попытаться понять суть и процесс любимых игр человека, это поможет пойти на сближение и установить контакт;
* ограничить доступ игромана к фильмам, книгам и играм, основанным на насилии и жестокости, это поможет избежать усиление приступов агрессии.

**Избавление от компьютерной зависимости**

Лечение зависимого должно быть мягким и продуманным. Радикальные меры, которые некоторые считают самыми действенными, недопустимы. Запрет на выход из дома, постоянные упреки и замечания, избавление от компьютера и всех игр могут лишь усугубить ситуацию. Зависимый может просто замкнуться в себе, и в таком случае психотерапия не окажет должного влияния, если вообще хоть как-то сможет подействовать на создание пациента. Последствия, к которым могут привести такие карательные попытки лечения, могут оказаться весьма плачевными. Итоги радикальной борьбы с игровой зависимостью вызовет, как минимум, постоянные продолжительные вспышки агрессии или, как максимум, побеги из дома и попытки суицида.

**Психотерапия для родственников игромана**

Родственникам и всем близким игромана так же советуют проходить психотерапию, чтобы избавиться от лишних стрессов и наладить контакты в семье. Помощь специалиста необходима и пациенту, и его окружению в том случае, если ни один из членов семьи не разбирается в проблеме и не может грамотно помочь с ее решением. Семейная психотерапия приведет к положительным результатам и поможет игроману быстрее и легче перенести реабилитацию и в последующем отказаться от игр.

В любом случае, не стоит забывать, что игроман — это человек, нуждающийся в помощи. В случае появления и осложнения симптомов зависимости от компьютерных игр семья не должна отворачиваться от игромана, а, напротив, сплоченно ему помогать. Без поддержки родных и внимательно руководства профессионала психолога пациент не сможет избавиться от своего недуга и полноценно жить в современном обществе. Но при сплоченной работе трех сторон — игромана, семьи и врачей — такое вполне возможно.