

Что такое игровая зависимость у подростков и детей?

Игровая зависимость у подростков и детей является серьезной проблемой, требующей внимания и поддержки со стороны родителей, педагогов и здравоохранительных учреждений.

Игровая зависимость является патологическим состоянием, характеризующимся чрезмерной и неконтролируемой потребностью в играх. Она приводит к значительным проблемам в повседневной жизни, включая трудности в обучении, социальных взаимоотношениях и ухудшение физического здоровья.



В медицине патология известна как «игровое расстройство». Игромания характеризуется утратой контроля над поведением, приоритетом игр над другими важными аспектами жизни, возникновением сильного влечения к ним, увеличением времени, проводимого в играх. Заболевание приводит к изоляции, снижению академической и профессиональной производительности, а также к соматическим проблемам, таким как нарушение сна, неполноценное питание и недостаток физической активности.

Наибольшую опасность вызывает интерес подростков к играм на деньги, для обозначения этой проблемы введен специальный термин — гемблинг.

Кто больше подвержен игровой зависимости?

- Дети тех родителей, которые мало бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст — это 12-15 лет.
- Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков.

Признаки игровой зависимости у подростков

Игроманию у подростков важно выявить на ранней стадии. Родителей должны насторожить следующие проявления в поведении детей:

- Подросток часто теряет контроль над временем, проведенным в играх. Он играет дольше, чем планировал, и испытывает трудности с остановкой.
- Игры становятся главным приоритетом в жизни ребенка. Он игнорирует свои обязанности, как школьные, так и повседневные, и предпочитает проводить время за гаджетами.
- Игромания у детей сопровождается постепенным увеличением времени, проводимым в играх.

Причины игромании

- Недостаток общения со сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах;
- застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- желание быть «как все»;
- отсутствие увлечений или хобби.

Признаки компьютерной игровой зависимости:

- ❖ у ребенка наблюдаются нарушения сна;
- ❖ прогулы в школе;
- ❖ ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков, забывает поесть, почистить зубы;
- ❖ ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ❖ раздражение при вынужденном отвлечении;
- ❖ неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- ❖ конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет компьютерных игр.



Последствия игровой зависимости



Профилактика игровой и компьютерной зависимости

Показывать личный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом

Ограничить время работы с компьютером

Предложить другие возможности времяпровождения

**Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания,
в качестве поощрения**

Обращать внимание на игры, в которые играют подростки

Обсуждать игры вместе с подростком

**В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с
проблемой, обращаться к психологам, в специальные центры**





Профилактика азартных игр у несовершеннолетних

У вас проблемы с азартными играми, если:

1. Вы чувствуете необходимость скрывать тот факт, что вы азартный игрок. Вы никому не говорите о том, что вы играете, или значительно преуменьшаете проигранную сумму, чувствуя, что другие не поймут вашего увлечения, или хотите удивить их крупным выигрышем.
2. Вы не можете контролировать свой азарт. Вы не можете покинуть игру в процессе, даже понимая, что вам ничего не светит. Вы готовы проиграть все до последней копейки.
3. Вы делаете ставки, даже если у вас уже нет денег. Красным флагом должно стать ваше отчаяние вернуть проигранные деньги. Возникает желание одолжить денег, что-либо продать или даже украсть. Это порочный круг. Человек может быть уверен в том, что вернуть деньги можно только выиграв их.
4. Ваши друзья и семья обеспокоены вашим поведением. Отрицание лишь отдалает необходимость решения проблемы. Если близкие люди обеспокоены, стоит внимательно к ним прислушаться. Посмотрите на то, как азартные игры влияют на вашу жизнь с другой стороны. Просьба о помощи не является признаком слабости. Измениться никогда не поздно.

Лечение игровой зависимости

Каждый игрок по-своему уникален, и поэтому нуждается в индивидуальной программе лечения, которую составят профессионалы специально для него. То, что работает для одного человека, не обязательно сработает для другого. Самым большим шагом должно стать осознание проблемы. Чтобы прийти к этому, потребуются немало усилий и храбрости, особенно в ситуации, когда человек уже потерял огромное количество денег и разрушил свои отношения с близкими людьми. Лечение игровой зависимости никогда не было легкой задачей. Но если вы нашли правильное лечение и получаете поддержку, все возможно!

Зависимость от азартных игр еще иногда называют «скрытым заболеванием» потому, что очевидных физических признаков болезни нет, как, например, в случае с алкогольной или наркотической зависимостью. Проблемные игроки, как правило, отрицают, или сводят наличие проблемы к минимуму. Они также идут на многое, чтобы скрыть страсть к азартным играм от окружающих. Например, проблемные игроки часто отдаляются от своих близких, скрывают и лгут о том, где они были и что делали.

Как изменить свою жизнь и принимать только здоровые решения?

Единственный способ борьбы с желанием сыграть в азартную игру является анализ того, что становится причиной желания играть, проработать ситуацию, убрать причины и заменить их. Четырьмя элементами проблемной игромании являются:

Решение: перед тем, как начать игру, человек принимает решение в нее сыграть. Если у вас появляется такое желание, прекратите делать то, что вы делали до этого и позовите кого-нибудь, подумайте о последствиях своего решения, заставьте себя перестать думать об азартной игре, немедленно займитесь другим видом деятельности.

Деньги: играть в азартные игры без денег невозможно. Спрячьте свои кредитные и зарплатные карты, позвольте другому человеку следить за вашими финансами, при себе всегда держите ограниченное количество наличных денег.

Время: играть в азартные игры без свободного времени невозможно. Составьте расписание своего времени, добавьте в распорядок дня приятное активное времяпрепровождение, которое никак не связано с азартом, найдите время для того, чтобы расслабиться, планируйте больше мероприятий со своей семьей.

Игра: без игры или деятельности, где можно заключать пари, азартно играть невозможно. Избегайте соблазнов. Скажите своим друзьям о том, что у вас игровая зависимость, чтобы они не склоняли вас к вашей вредной привычке. Заблокируйте онлайн сервисы для азартных игр на своем компьютере.

*Профилактика компьютерной и интернет-зависимости:

- *1. Установления фильтра доступа к некоторым интернет ресурсам.
- *2. Включение подростка в различные виды деятельности (секции, кружки), а также совместное времяпровождение (поездки, экскурсии, игры и т.п.).
- *3. Контроль за временем нахождения за компьютером и выхода в интернет.
- *4. Формирование и соблюдение режима дня. Сон не менее 8 часов в сутки.
- *5. Чаще говорить с подростком о чувствах и эмоциях. С чем они могут быть связаны, т.к. Зависимость-это болезнь «замороженных» чувств.
- *6. Главное условие воспитания — безусловная любовь родителя к своему ребенку.