

Как уберечь подростка от игромании, компьютерной и интернет зависимости

- Проводите больше времени со своими детьми. Играйте с ним в настольные, подвижные игры. Демонстрируйте ребенку привлекательность и разнообразие реального мира.
- Будьте последовательны при предъявлении своих требований.
- Аргументируйте запреты.
- Выражайте эмоциональную поддержку подростку.
- Уважайте право выбора подростка, в том числе и право на ошибки.
- Не затрагивайте в разговоре личность своего ребенка.

Необходимо знать!

- ⇒ Игромания - это не привычка и не безобидное времяпрепровождение.
- ⇒ Игромания - это болезненная зависимость с непреодолимой тягой к азартным играм.
- ⇒ Самостоятельно справиться с этой бедой невозможно.
- ⇒ Вырваться из иллюзорного мира игромании возможно только при помощи специалистов: психиатров-наркологов, психотерапевтов, психологов.



Буклет составлен по материалам
Московского научно-практического
центра наркологии <http://narcologos.ru/>

Телефоны Горячих линий в Омской области

«Горячая линия» Наркологической помощи
+7 (3812) 53-94-83 (круглосуточно)

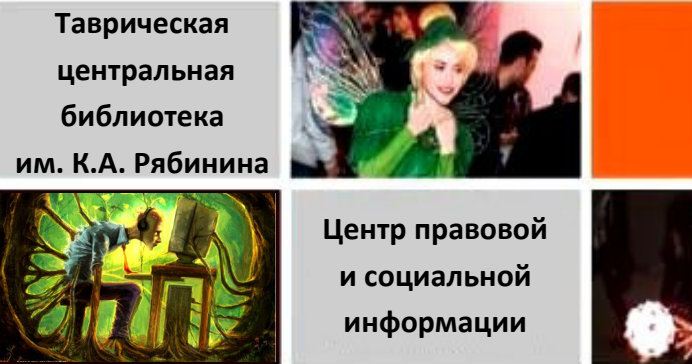
**«Горячая линия» Срочной
психологической помощи**
+7 (3812)-565-665 (круглосуточно) 275-511
(дневной)
МТС – 052-83

МегаФон – 8-923-699-3003

Билайн – 8-965-971-7045

TELE 2 — 670

«Горячая линия» Суицидологической службы
+7 (3812) 230-236



Социальная проблема общества



Памятка для родителей и педагогов



2017 г.

В последнее время врачи и психологи все чаще сталкиваются с такими пагубными явлениями как **компьютеромания и игромания**. Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ (например, спортивных), ненормированная работа в интернете, длительный просмотр высококонтрастных картинок из множества мелких разноцветных деталей чрезвычайно опасны для здоровья. Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух как ребенка, так и взрослого человека.

Подросток и игромания

В подростковом возрасте продолжается развитие личностных структур, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер. Этот возраст можно назвать переходом из детства во взрослую самостоятельную жизнь.

Но этот период характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, гормональной перестройкой организма. Бурные эмоциональные всплески нередко сменяются подчеркнутым внешним спокойствием, ироническим отношением к окружающим, попираанием авторитетов.

Повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе.

Потребность в общении - желанием уединиться; развязность соседствует с застенчивостью; романтизм, мечтательность, возвышенность чувств, нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью; искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Факторы, способствующие развитию игровой зависимости у подростков:

- отставание в психическом развитии; повышенная активность и различные отклонения в поведении;
- нарушенные внутрисемейные отношения;
- отсутствие адекватного эмоционального контакта с родителями или значимыми другими лицами; нейтрально попустительское отношение к азартным играм в семье; низкая мотивация к продуктивной деятельности;
- стереотипная модель получения удовольствия без особых усилий;
- переоценка роли денег в жизни.

Подросток охотно заменяет реальный мир на иллюзорный, если настоящая действительность не отвечает его представлениям и ожиданиям.

В иллюзорном мире все проще: ты успешен, богат, красив, востребован и не прикладываешь к этому особых усилий.

Возвращаться в мир реальный и достигать цели, преодолевая трудности, подростки порой не хотят, да и не всегда умеют.



Психологический портрет игрока

- ◆ Человек испытывает постоянную нехватку денег.
- ◆ Выносит из квартиры вещи, золото, аппаратуру.
- ◆ Экономит на необходимых вещах, хотя явно деньги у него имеются.
- ◆ Раздражается и грубит в случаях отсутствия доступа к компьютеру, игровому залу.
- ◆ Теряет интерес к своему внешнему виду (не соблюдает личную гигиену).

Последствия игромании

- ⇒ Потребность играть становится частой, поскольку игра приносит удовольствие, и первые выигрыши окрыляют, вселяя «надежду» на то, что так будет всегда.
- ⇒ Мысли и поведение человека направлены только на одно: раздобыть денежные средства для того, чтобы пойти играть.
- ⇒ Пренебрежение другими интересами ради возможности пойти поиграть.
- ⇒ Структурирование дня под игру. Освобождается время для игры за счет семьи, работы, учебы.
- ⇒ Вся жизнь превращается в ожидание игры и добычи для этого материальных средств.
- ⇒ Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, - удовлетворить патологическое влечение к азартной игре.