

## **Информация для родителей: Игровая зависимость у подростков: как найти выход?**

К сожалению, современный мир высокоразвитых технологий оказывает не всегда положительное влияние на наших детей. Игровая зависимость у подростков – прямое тому подтверждение.

Приобретая для подростка компьютер, родители полностью уверены, что их чадо должно расти и развиваться в ногу со временем, и что его никогда не коснется эта ужасная игровая зависимость. Процесс привыкания длительный и, на первый взгляд, незаметный. И только когда все симптомы зависимости налицо, родители начинают бить тревогу.

### **Игровая зависимость у подростков: признаки**

Когда ребенок сидит за компьютером, для большинства родителей это удобно, поскольку подросток находится всегда в их поле зрения, а не гуляет без дела на улице. Момент привыкания ребенка к компьютеру уловить довольно трудно, поэтому родители замечают неладное только тогда, когда компьютерная зависимость полностью поглотила помыслы их ребенка.

#### **Признаки игровой зависимости у подростков:**

- плохая успеваемость;
- апатия, отсутствие интереса к жизни и окружающему миру;
- депрессия;
- отсутствие аппетита;
- нарушение сна;
- чрезмерная агрессия при отсутствии доступа к компьютеру;
- повышенный интерес к денежным средствам.

При появлении таких признаков зависимости родителям следует, прежде всего, найти причину, по которой подросток чрезмерно увлекся компьютерной игрой. Возможно, понадобится помощь профессионального психолога или психиатра.

#### **Игровая зависимость у подростков: как вылечить**

Процесс лечения компьютерной зависимости довольно длительный и трудоемкий. Причем в положительном результате должен быть заинтересован не только сам подросток, но также все его окружение (родители, родственники, друзья). Игровая зависимость у подростков не лечится быстро, возможно у вас уйдет немало времени и сил, но выход есть. В данном случае нужно понимать, что после того как ребенку придется отказаться от игр, в его жизни образуется ниша, которую нужно будет заполнить более полезными увлечениями, занятиями, делами.

Лечением зависимости подростков должен заниматься опытный психолог, который путем психоанализа поможет устранить как причины, так и последствия вредного для здоровья ребенка увлечения компьютерной игрой. Помимо других методов, врач назначит комплекс медикаментозного лечения в зависимости от степени сложности заболевания. Показаниями для медикаментозного лечения чаще всего являются такие нарушения состояния здоровья ребенка, как депрессия, апатия, возникшие в результате отказа от компьютерных игр.

*Следует отметить, что в группе риска игровой зависимости находятся подростки от 12 до 16 лет, у которых при обследовании обнаруживается завышенная или заниженная самооценка. В любом случае, проблему необходимо решать незамедлительно, а не пускать на самотек.*

#### **Компьютерная зависимость**

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям. Наверное, многие помнят, как американский подросток расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, другой пример, гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала.

Выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Как не попасть в рабство современной техники? Есть ли способы предотвращения или преодоления компьютерной болезни? В нашей клинике «Альтернатива» разработана комплексная программа лечения компьютерного рабства.

### **Как формируется зависимость?**

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

### **Основные типы компьютерной зависимости**

- **Зависимость от Интернета (сетеголизм)**
- **Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)**

#### **Сетеголизм**

Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски к близким.

**Есть некоторые признаки сетеголика:**

- **навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;**
- **предвкушение следующего сеанса он-лайн;**
- **увеличение времени, проводимого он-лайн;**
- **увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.**

#### **Кибераддикция**

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:  
I. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).  
II. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

#### **Признаки компьютерной зависимости:**

- **Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,**
- **Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,**
- **Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам,**
- **Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,**
- **Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,**

- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от общения с друзьями.

**Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:**

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

### **Диагностика компьютерной зависимости**

Как при большинстве психических заболеваний, именно окружающие первыми замечают изменение характера и поведения больного. Убедить же самого игромана в том, что он болен очень сложно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание своей патологической зависимости от компьютера. Очень важно позитивно настроить больного на визит к психотерапевту, иногда для этого может быть использован какой-либо предлог в виде психологического тестирования, профессионального ориентирования. Всю остальную работу Вы можете смело доверить профессионалу. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенны в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью, имеющие низкую самооценку и комплексы. Уже после первого сеанса у психотерапевта игроман начинает более критично воспринимать свое пагубное пристрастие. Окончательно изменить себя и избавиться от компьютерной зависимости можно после курса психотерапии.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Основой лечения являются сеансы психотерапии. В случае обнаружения скрытой депрессии поводится лекарственное лечение. Психокоррекция проводится как индивидуально, так и в группах. В результате лечения улучшаются взаимоотношения с близкими и сверстниками, воспитываются волевые качества, повышается самооценка, формируются новые жизненные увлечения. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными. На индивидуальных лечебных сеансах психотерапевт освобождает пациента «игрового гипноза», формирует у него безразличие к азартной игре.

### **Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков**

- Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
- Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

### **Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

### **Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
  10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
  11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
  12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
  13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
  14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
  15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
  16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
  17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
  18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
  19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
  20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничаете, когда находитесь вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?
- При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.
- При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

### **Реально ли вылечить подростка от компьютерной зависимости**

Увлечшись играми, парень перестал спать и есть

16-летним Алексеем Марьиным, почти отличником и спортсменом, родители гордились. И за хорошую учебу как раз и решили подарить сыну компьютер. Леша от подарка был в восторге!

- Мам, так здорово: и книг никаких не надо - в Интернете можно найти все! - Глаза юноши светились счастьем.

Но в какой-то момент прежде жизнерадостный Лешка стал раздражительным, замкнутым, все больше молчал. Все реже встречался с друзьями.

Его нервозность родители списывали на трудности подросткового возраста. Но прошел год, а Лешка становился все мрачнее. Сильно похудел, забывая поесть за игрой. У парня начали болеть спина и правая рука, которая постоянно сжимала компьютерную мышку. От сидения за монитором воспалились глаза.

- Я почти не спал: в голове постоянно крутились образы виртуальных героев, - вспоминает Леша. - Если не получалось одолеть их в игре и перейти на новый уровень, то спать вообще не ложился. Страшно злился, если меня отвлекали от игры.

В школе Леша незаметно скатился на тройки, забросил тренировки - учителя недоумевали...

- Ты больше не подойдешь к компьютеру! - объявил папа.

Но контролировать Лешу было не так-то просто. Без игры парень не мог продержаться и пару часов.

Отчаявшись справиться своими силами, родители повели сына к психотерапевтам...

Врачи, надо сказать, не удивились. Таких пациентов за последнее время медики видят все чаще. Почти три месяца школьник ходил на занятия с психологами. Врачи использовали методику внушения, помогли мальчику восстановить нормальную систему ценностей. Медики говорят, что гипноз и сильнодействующие таблетки они не применяли - просто разговаривали с парнем, объясняли ему разницу между реальной и виртуальной жизнью. Да и не было в том же гипнозе необходимости: все-таки дети более внушаемые, а вот со взрослым пациентом пришлось бы куда тяжелее.

Компьютер дома родители Леша оставили, но включает он его теперь реже. Наученные горьким опытом, мама с папой уделяют сыну больше внимания: устраивают семейные вылазки, вместе занимаются спортом.

- Обычно виртуальные игры затягивают тех, кто испытывает трудности в общении, поиске собеседников, - объясняет врач-психотерапевт Республиканской психиатрической больницы Оксана БРЮХАНОВА. - При этом реальный мир начинает казаться чужим и полным опасности.

В группе риска компьютерной зависимости - не только мальчишки 10 - 18 лет, но и взрослые люди. Они обычно понимают, что попали в беду. И даже пытаются бороться с этой зависимостью самостоятельно, но без помощи врача сделать это очень трудно.

#### **Сорваться можно от переутомления**

- Как любая зависимость, компьютерная не лечится до конца, могут быть рецидивы, - говорит психотерапевт Оксана БРЮХАНОВА. - Поэтому мы продолжаем наблюдать за Лешей каждые два месяца. В остальное время он под неусыпным контролем родителей. Сейчас парень проводит за компьютером максимум 20 минут в день: он тратит их только на учебу, подготовку рефератов. Хотя мальчик прекрасно помнит о своей болезни и о том, что ему пришлось перенести, оставлять его один на один с компьютером все равно нельзя. Сорваться можно от переутомления, недосыпания, стрессов, например, проблем в школе. Но Леша все-таки еще ребенок. Когда он станет взрослым и психика сформируется окончательно, возможно, компьютерная зависимость полностью исчезнет и контроль врачей ему больше не понадобится.

#### **КСТАТИ**

##### **Затягивают именно ролевые игры!**

Как известно, компьютерные игры делятся на ролевые и неролевые. К неролевым играм относятся: головоломки, аркады, игры на быстроту реакции (но, как правило, без сюжета), азартные игры (компьютерные варианты карточных игр, рулетки и игровых автоматов). Они не опасны.

Из ролевых игр больше всего засасывают те, в которых геймер видит мир глазами компьютерного героя. Через какое-то время игрок начинает терять связь с реальной жизнью, он практически переносит себя в виртуальный мир. Пройти игру для него становится чуть ли не смыслом жизни.

#### **МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ**

##### **Дети подсаживаются на ощущение счастья...**

Игорь СПРЕЙС, старший научный сотрудник лаборатории нейрофизиологии Иркутского института усовершенствования врачей:

- Причина компьютерной зависимости - в том, что игрок получает только положительные эмоции, адреналин, а вместе с ними - мощный выброс в мозг гормона удовольствия. На ощущение счастья легко подсесть. Похожий процесс идет в мозгу наркомана. Не ест и не пьет человек потому, что гормон удовольствия сильно снижает потребности в этом. Даже обычный здоровый компьютерщик может просидеть трое суток перед компом на одном кофе.

Но только таблетками и внушением такое не лечится. Есть еще китайский метод. Зависимого помещают в клинику, где нет компьютеров. И мощно нагружают физически. Тогда человек получает те же гормоны удовольствия (эндорфины), что и в случае игр. И только потом психолог подбирает зависимому адекватную замену играм. Спорт, хобби, например. Нужно помочь решить проблему общения со сверстниками.

В Китае же придумали «автоматический» способ борьбы с зависимостью от игр. Через два часа «стрелялок» или «стратегий» сервер сам вырубает компьютер. Причем сразу его не включишь. Женская половина населения имеет меньший риск подхватить компьютерную зависимость, ведь именно мужчины получают истинное удовольствие от азарта, победы и рекордов.

**Эта зависимость опаснее казино!**

**Анатолий ГЕРМАН, семейный психолог, консультант центра «Здоровая семья»:**

- Компьютерная зависимость является частью лудомании (научное название игровой зависимости). И, на мой взгляд, она в какой-то мере даже опаснее казино. Ведь сейчас игры на компе доступны практически всем.

Любая игромания с огромным трудом поддается лечению, потому что по сути является сочетанием наркомании и навязчивости. ВОЗ внесла ее в разряд опасных психических расстройств. А компьютерная зависимость страшна еще и просто для физического здоровья. Например, совсем недавно в одном из российских городов от обширного кровоизлияния в мозг погиб 12-летний мальчик, который без отрыва играл дольше суток. Я считаю, что специализированные клиники по лечению от компьютерной зависимости нужны. Ведь психотерапевт общего профиля вряд ли будет вживаться в этот мир, чтобы говорить с пациентом на одном языке.

### **ЛИКБЕЗ «КП»**

#### **Пора бить тревогу, если...**

хорошее настроение у игрока только за компьютером. Если его отвлекают, он раздражается, становится агрессивным;  
геймер становится замкнутым, начинает врать (популярное вранье - «готовлюсь к контрольной»);  
сухость в глазах от постоянного нахождения перед монитором с мелькающим экраном и излучением, боли в спине;  
игрок худеет, вовремя не ест, ему снятся кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния;  
проводит за компьютером целые дни. Не может сказать себе: я через час отойду от компьютера и займусь чем-нибудь другим;  
разговаривает компьютерными терминами.

### **ТЕСТ**

#### **Не грозит ли вам игровая зависимость?**

**На каждый вопрос отвечать нужно «да» или «нет»**

1. Выходите ли вы из себя даже по незначительному поводу?
2. Бойтесь ли вы разозлить человека, который заведомо сильнее вас физически?
3. Начинаете ли скандалить, чтобы на вас обратили внимание?
4. Любите ли ездить на большой скорости, даже если это связано с риском для жизни?
5. Увлекаетесь ли лекарствами, когда заболите?
6. Вы пойдете на все, дабы получить то, что очень хочется?
7. Любите ли вы больших собак?
8. Нравится ли вам сидеть на солнце часами?
9. Вы уверены, что когда-нибудь обязательно станете знаменитым?
10. Умеете ли вовремя остановиться, если чувствуете, что начинаете проигрывать?
11. Вы привыкли много есть, даже если не очень хочется?
12. Вы обожаете узнавать заранее, что вам подарят или же чем кончится непрочитанная книга?

*Считаем баллы:*

За положительные ответы на 2-й и 10-й вопросы - по 1 баллу.

На все остальные вопросы - по 1 баллу за каждый отрицательный ответ.

От 8 баллов и выше. Наверняка у вас полно недостатков, но нездоровый азарт - не из их числа. Вы - сама рассудительность. Вы вряд ли променяете реальные радости (да и проблемы) на виртуальные.

От 7 до 4 баллов. В увлечениях вам удастся придерживаться золотой середины. Вы не азартны, а скорее любознательны. Можете сыграть в новую игру, но из чистого интереса - оценить графику, какие-то прикормы. Но вы здравомыслящий человек и вряд ли втянетесь.

Меньше 4 баллов. Вы азартны и безрассудны. Это врожденные качества, и лучше не испытывать судьбу. Лучше и не начинать играть, чтобы потом не было мучительно больно...