Как уберечь подростка от игромании, компьютерной и игровой зависимости

1. Необходимо помнить, что игроман стал зависимым не просто так. Таким образом, в игре он удовлетворяет какую-то свою потребность, которую в реальном мире удовлетворить не может.
2. Чтобы справиться с игровой зависимостью, следует постепенно уменьшать время, проведённое за компьютерными и азартными играми; уяснить опасность игровой зависимости.
3. Найти альтернативу; начать больше времени проводить вне дома (широкие интересы, эффективное время родителя с подростком).
4. Демонстрируйте подростку привлекательность и разнообразие реального мира.
5. Не затрагивайте в разговоре личность подростка.
6. Увеличивать физические нагрузки; чаще бывать на свежем воздухе.
7. Выражать эмоциональную поддержку подростку.
8. Уважайте право выбора подростка, в том числе и на ошибки.
9. Будьте последовательны при предъявлении своих требований.
10. Аргументируйте запреты.
11. Если нужен адреналин для ощущения своей значимости и всемогущества, можно направить силы на спорт.
12. Наша задача - помочь человеку почувствовать вкус реальной жизни. Вылазки на природу, сбор близких друзей, новые блюда, тренинги и постановка целей, объятия, знакомства – все это те радости и мелочи жизни, которых игроман сам себя лишил.

Вам нужна помощь и поддержка? Вы можете обратиться:

1. Лидский колледж – педагоги-психологи (кабинет 403о по адресу ул. Советская,18).
2. ГУ «Лидский районный территориальный центр социального обслуживания населения» (ул. Варшавская,9)
3. Телефоны доверия: Гродненская область – **80152 170**
4. Республиканская «Детская телефонная линия» **- 8-801-100-1611**
5. Диспансер психоневрологический (ул. Кирова,16) **- 80154-53-20-81**

Бесполезно ждать, что проблема исчезнет сама собой, взывать к совести или силе воли больного человека – слишком поздно. Необходима помощь специалистов!

Лидский колледж
УО «Гродненский государственный университет им. Я .Купалы

Профилактика игромании. Как уберечь подростка от игромании?

2021г.

Болезнь игромания - это именно заболевание, связанно оно с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм, как-то, казино, игровые автоматы, карты и интерактивные игры. Игромания может проявить себя как заболевание и, что происходит намного чаще, как один из симптомов другого психического заболевания: депрессии, маниакальных состояний, даже шизофрении.

Игромания - это не просто баловство, а реальная психологическая зависимость, приравниваемая к алкогольной и даже наркотической зависимости. В одиночку справиться с этим тяжелым недугом практически невозможно. И без помощи окружающих больному зачастую не справиться.

Из-за игромании жизнь превращается в мучительное существование! Рушится все: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимыми, друзьями. Практически невозможно находиться наедине с самим собой, вся жизнь со стремительной скоростью летит под откос! Сердце наполняется горечью, отчаянием и негодованием…

Игромании подвержены люди практически любого возраста, пола и социального статуса. **Игромания** — это болезнь «души». Больной погружается в интерактивный мир, в котором находит воплощение своих фантазий, которых возможно, не получает в реальном мире. Люди, больные игроманией, зачастую теряют связь с реальным миром, они забывают на семью, друзей, учебу, работу и т.д. Игроманы погружаются в вертуальный мир и тем самым отдаляются от реальности.

Игромания, лудомания («ludus» - игра), гемблинг («to gamble» - играть в азартные игры) - это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр.

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 вспышки нередко сменяются подчеркнутым внешним спокойствием, ироническим отношением к окружающим, попиранием 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 и компьютерной 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)