

## Как бороться со страстью к игре

Что наша жизнь - игра!

Целые отрасли науки исследуют законы безопасной жизнедеятельности человека и общества. Одна из них - валеология - изучает всё, что влияет на здоровый образ жизни: питание, труд, факторы окружающей среды, а также вредные привычки. Валеологи выяснили, что страсть к игре – такая же опасная зависимость, как наркомания или алкоголизм. Что такое игромания и как с ней бороться?

Игра, водка, наркотики - одно и то же?

Несколько лет назад, чтобы пойти в казино, человек должен был прилично одеться и взять N-ную сумму денег. Теперь чуть ли не на каждом углу нас ждут игровые автоматы – только держи «пяточок» в кармане! Возле них всегда есть народ - нас с детства воспитывают на сказках о скатерти-самобранке и «щучьем велении». Вера в чудесное, не требующее ни ума, ни труда обогащение живёт и крепнет в русском человеке.

Причин появления игровой зависимости несколько: это и желание снять стресс и простое любопытство «от нечего делать». Играть человека заставляют стремление к победе, власти, превосходству, страсть к обогащению.

Зачастую игра заменяет человеку недостаток общения в реальной жизни. Как распознать игромана? Он равнодушен, перестает следить за собой, не замечает близких, ежедневно лелея надежду на выигрыш.

Игромания делится на несколько стадий:

1. Эксперимент. Человек пробует играть, может вовремя отказаться. Но люди, имеющие предрасположенность, быстро переходят к более тяжёлой стадии.

2. Привыкание. С каждой новой игрой человек всё меньше контролирует процесс, теряя чувство меры и времени. После выигрыша он продолжает игру, а не уходит.

3. Глубокая психологическая зависимость. Самая тяжёлая стадия, из которой непросто выйти. Контроль за игрой отсутствует, кроме игры человека

больше ничего не интересует. Когда он прекращает игру – может наступить психическое расстройство, симптомы которого сродни алкогольному похмелью.

Как лечить игромана?

На стадии эксперимента человек сам может выкарабкаться. Помните: ваш выигрыш в автомате - это чей-то проигрыш. Вы выигрываете не у хозяина автомата, а у того, кто был перед вами. Если чувствуете, что азартны, лучше не пробуйте играть! Никто не застрахован от быстрого перехода на стадию психологической зависимости. Когда игра вытесняет все другие интересы, вы - игроман. Если раньше вы смотрели телевизор, читали книжки, а теперь только играете - бегом к специалисту! Но чаще всего игроман не критичен к своей зависимости, думает, что может бросить в любой момент, поэтому к психологам в основном обращаются его близкие.

Риску стать игроманами подвержены в равной степени и мужчины, и женщины. Самый высокий риск у подростков 12-17 лет. Они, как правило, оказываются пленниками компьютеров и игровых приставок. Если играет ребёнок, родителям стоит задуматься: чаще всего так дети компенсируют недостаток любви и внимания родителей. Как вернуть ребенка к нормальной жизни? Для начала выясните причины его увлечения: что заменяет ему игровая приставка – недостаток вашего внимания, неумение общаться и отсутствие друзей? То, чего ему не хватает в жизни, он и получает в игре. Попробуйте вместе с сыном развить другое увлечение, где он будет так же успешен, как и в игре. И признайте, что увлечение компьютерными играми сегодня модно, так что разговоры о них – это всего лишь желание быть «своим». Поговорите с сыном, может, компьютер – это его будущая профессия, и стоит поддержать его в этом направлении? Если же ваш сын уже «завяз», то стоит обратиться к психологу.