

У вашої дитини залежність від комп'ютерних ігор?

«Цей світ чудовий, але не забути б мені повернутися»

Брати Стругацькі

Мова піде про віртуальний світ комп'ютерних іграшок та відео забавок, які можуть заманити гравця до цілком реальної пастки.

Коли під загрозою опиняється все: навчання, відносини з батьками, друзями.

Термін «комп'ютерна залежність» вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують, як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

Факти свідчать, що більшість 16-18 літніх юнаків, які мають доступ до Інтернету та грають у он-лайн ігри, місяцями, а то й роками не виходять з дому! Один хлопець звернувся до психіатрів з проханням надати йому інвалідність через агорафобію (страх перед відкритим простором). Ніяких відхилень у нього не знайшли, але дізналися, що він просто не міг відірватися від улюбленої гри.

Психологи виділяють такі стадії залежності:

Стадія легкого захоплення. Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

Стадія захоплення. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби — грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.

Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній з двох форм: соціалізований та індивідуалізований. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ці гравці люблять грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Ця форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма. Людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі.

Давай проаналізуємо. Чи може підліток, для якого гра стала самоціллю та сенсом буття, розвиватися, як гармонійна особистість, реалізувати свої здібності? Треба розуміти, що залежність у будь-якій формі – це рух по замкнутому колу, де немає розвитку.

Щоб в'яснити, чи захоплення грою це лише хобі чи уже патологія, треба проаналізувати поведінку гравця.

Виділяють досить чіткі симптоми залежності від комп'ютерних ігор:

Психологічні симптоми:

- Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- Нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- Дедалі більше часу витрачається на комп'ютерні ігри;
- Ігнорування друзів та сім'ї;
- Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером;
- Перекладання повсякденних турбот на плечі членів сім'ї;

Фізичні симптоми:

- Зап'ястний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців;
- Сухі очі;
- Головні болі (схожі на мігрень);
- Болі у спині;
- Нерегулярне харчування — відсутність апетиту;
- Недотримання гігієни;
- Розлади сну.

Більшість гравців – дуже самотні люди. Навіщо, коли живе спілкування заміняють ігри! Окрім того, приваблюють складні системи завдань та досягнень.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками і однолітками. Ігри для них – це шлях самоствердитися, бо у віртуальному світі, все залежить тільки від твого уміння грати, а не від особистих якостей та умінь. Виникає ілюзія, що ти чогось досягаєш, а в житті може бути навпаки.

Не хочеш стати ігроманом, пам'ятай :

- Не можна грати під час депресії, при серйозних змінах у житті.
- Не варто грати, коли гостро відчуваєш самотність. Гравці погані співрозмовники.
- Набагато зменшують ризик пристрасті до гри цікаве життя, знання, розуміння того, що алкоголь, наркотики та надмір ігор – це все один

ланцюжок, кінцевий пункт якого – повна самоліквідація особистості. Імунітетом тут мають бути чуття міри та відповідальності. Згадай народну мудрість: «Що занадто, то нездорово».

За грою можна розважитися, та не більше. Робити з неї свій спосіб життя, повір, не варто!

Документальні свідчення про наслідки комп'ютерної залежності:

Квітень 1999 р.

Найгучніша трагедія, зв'язана з комп'ютерними іграми. Двоє підлітків розстріляли дванадцять однокласників, вчителя і поранили ще кілька людей, розкидаючи саморобні гранати. Після цього покінчили життя самогубством. У знятому перед тим фільмі один з них говорить, що відбуватиметься щось на зразок думу. Саме ця фраза і подібність інциденту із сюжетом комп'ютерної гри послужили приводом для позову батьків загиблих дітей до виробників комп'ютерних ігор.

Серпень 2001 р.

Двадцятидворічний житель Таїланду вмер під час гри в Counter-Strike. Відпрацювавши зміну на заводі, він пішов до інтернет-клубу, а щоб зайве не відриватися від комп'ютера, закупив по дорозі провізію. Друзі знайшли його в критичному стані тільки наступного дня. Молоду людину доставили в лікарню, однак було вже пізно і він помер не приходячи до тями. Причиною смерті стала серцева недостатність — геймер просто перехвилювався під час гри.

Вересень 2001 р.

У Тюмені затримано сімнадцятилітнього юнака, що забив своїх батьків залізними прутами, бо вони не пускали його в комп'ютерний клуб. Убивство скоїв підліток зі своїм приятелем. За їхнім задумом цей злочин мав покласти початок серії убивств у місті: горе-гравці збиралися грабувати й убивати батьків інших фанатів комп'ютерних ігор.

Вересень 2001 р.

Двадцятидворічний безробітний китаєць украв у матері 2900 юанів (майже 300 доларів), що збирався витратити на комп'ютерний клуб. Коли мати влаштувала своєму чаду скандал, той її просто отруїв. Батько нещасного знайшов труп дружини через півтора місяці після вбивства в шухляді для білизни. Убивцю страчено.