

## **Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком**

Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.

Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.

Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.

Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.

Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.

Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.

Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому – скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.

Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.

Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.

## **ИГРОМАНИЯ – ЭТО НЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ, А ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ**

Развитие современных технологий, доступность для населения участия в азартных играх, привел нашу страну не только к изменению условий жизни, но и появлению новых психологических зависимостей. Некоторым игровые автоматы или лотереи кажутся развлечением и безобидным средством для снятия стресса.

Агенты игровой зависимости бесконечно разнообразны. Кроме игровых автоматов, к ним относятся картежные игры (покер, Блек-Джек и др.), домино и рулетка. Азартные игры как форма досуга или развлечения существуют повсеместно, и подавляющее большинство людей иногда играют в казино, на игровых автоматах, ходят на бега, бьются об заклад, покупают лотерейные билеты. В связи с этим многие американские исследователи считают азартные игры серьезной социальной проблемой, представляющей угрозу для части населения. Проблема усугубляется тем, что в процессе игры в ряде случаев возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения,

отвлечение от неприятных проблем и игра рассматривается как приятное проведение времени. По этому механизму постепенно наступает втягивание и развивается зависимость.

В современной психологической литературе азартная игра определяется как перераспределение благ в условиях преднамеренного риска, когда одна сторона теряет, а другая сторона приобретает, без участия в производстве данных благ, при единственном детерминирующем факторе случая. Игроманию можно определить как такую форму привычной зависимости, когда приобретение благ в результате игры случая становится главным способом удовлетворения возникающей напряженной потребности с целью обогащения.

Актуальность проблемы патологической зависимости от игр рассматривается в связи с тремя основными причинами. 1) Возникновение социальных и финансовых проблемы у патологических игроков: 23% игроков имеют финансовые проблемы, 35% разведены, у 80% нарушены межличностные отношения в браке. 2) Распространенностью противоправных действий – до 60% среди зависимых от азартных игр совершают правонарушения. 3) Высоким суицидальным риском – от 13 до 40% патологических игроков совершают попытки самоубийства, у 32-70% отмечаются суицидальные мысли.

Опрос, проведенный в прошлом году в ряде стран Европы, показывает, что 33% **подростков** в возрасте от 12 до 17 лет играют в бесплатные **азартные игры** онлайн. Такие игры удобны и легкодоступны, а так же к ним можно получить доступ из дома, часто без родительского контроля. Их новизна, высокий уровень стимуляции и низкий уровень физической нагрузки так же является призывом для молодых людей, многие из которых технически развиты.

Патологическое влечение к азартным играм относится к группе психических расстройств. В Международной классификации болезней 10-го пересмотра, основным диагностическим критерием данного заболевания является постоянно повторяющееся участие в азартной игре, которое продолжается и часто усугубляется, несмотря на социальные последствия.

Не во всех странах, игровая зависимость принята как болезнь. В России она внесена в официальный диагностический справочник. В США тоже. Во многих странах Европы подход к этому вопросу гораздо менее лоялен, игровая зависимость считается чем-то вроде вредной привычки.

За рубежом на проблему игровой зависимости обратили внимание около 30 лет назад. Игровая зависимость в США включена Американской ассоциацией психиатров в список психических заболеваний, которой подвержены 2-3% взрослого населения. Четыре из пяти случаев игровой зависимости приходится на мужчин (в основном в возрасте 20-30 лет), и более 90% начинают играть с подросткового возраста. Зависимые игроки идут на большие затраты денег и сил, а также предпринимают активные мыслительные усилия для достижения выигрыша.

Данная зависимость относится к нехимическим видам аддикции и известна как гэмблинг. Она проявляется в безудержном желании постоянно участвовать в бесконечных эпизодах азартной игры, превращаясь в потребность и доминанту, подавляя все другие проявления потребностей – начиная с физиологических и заканчивая высшими духовными.

Показательно, что даже потребность в безопасности, базальная для человека, нейтрализуется и перестает быть движущей силой поведения в условиях охватившего азарта. Проблема характера и степени игровой зависимости, познание личностных особенностей играющего человека и характера осуществляемой психологической деструкции его в контексте вышесказанного приобретают особый смысл и актуальность.

**Гемблинг** (от англ. слова *Gamble*) – рискованное предприятие, азартная игра. Выделяют «нормальную» и патологическую разновидности гемблинга.

Непатологический гемблинг – действие с риском утраты чего-то ценного (обычно денег) при неопределенном исходе и надежде выиграть что-то большей ценности. Непатологических игроков еще называют социализированными азартными игроками, т.е. людьми, еще не утратившими самоконтроля в игре.

Патологический гемблинг, согласно американской классификации DSM-IV: расстройство контроля над влечениями, характеризующееся дезадаптирующим повторяющимся поведением в виде игромании,

имеющим разрушительные последствия для семейной, профессиональной и социальной жизни. Игроманией, как правило, называют патологический гемблинг.

Некоторыми авторами игромания рассматривается как частный вариант зависимого поведения. По их мнению, актуальность проблемы определяется тем, что расстройство характеризуется:

-поражением лиц молодого возраста;

-быстрой десоциализацией этих людей, влекущей значительный прямой и косвенный экономический ущерб для каждого из них, их семей и общества в целом;

-высокой общественной опасностью этого расстройства – криминализацией и виктимизацией больных;

-наличием большого числа коморбидных расстройств;

-отсутствием единого понимания природы психопатологии, клинической динамики, подходов к терапии и профилактике данного расстройства.

В США существуют специальные критерии, по которым человека можно диагностировать как патологического игрока. Их девять: частое участие в игре и добывание денег для игры; частое участие в игре на большие суммы денег в течение более длительного периода, чем субъект намеревался; потребность увеличивать размеры и частоту ставок, чтобы достигнуть желаемого возбуждения; беспокойство или раздражительность, если игра срывается; повторная потеря денег в игре и взятие их займы «до завтра», чтобы отыграть потерю; неоднократные попытки уменьшить или прекратить участие в игре; учащение игры в ситуации, когда грозит выполнение своих профессиональных или социальных обязанностей; принесение в жертву некоторых важных социальных, профессиональных или увеселительных мероприятий ради игры; продолжение игры, несмотря на неспособность заплатить растущие долги.

Подводя итог, можно сказать следующее. Патологическое влечение к азартным играм относится к группе психических расстройств. Данная зависимость относится к нехимическим видам аддикции и известна как гемблинг. Она проявляется в безудержном

желании постоянно участвовать в бесконечных эпизодах азартной игры, превращаясь в потребностную доминанту, подавляя все другие проявления потребностей.

Признаки игровой зависимости: давно увлечен игрой в ущерб работе, финансовому состоянию и семейным отношениям; хочет прекратить игру, но не может остановиться; задолжал денег родным, знакомым; говорит им неправду о том, где провел время и на что тратил деньги; в случае выигрыша не может остановиться и уйти в плюсе, а

продолжает игру с целью выиграть еще больше, и в результате уходит в минус. Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли.

В процессе игры возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем и игра рассматривается как приятное проведение времени. По этому механизму постепенно развивается зависимость. Аддикция к игре начинается тогда, когда после участия в ней человек продолжает с большим постоянством думать об игре и стремится снова участвовать в ней.

#### Факторы формирования и признаки аддикции от азартных игр.

В случаях участия в азартных играх бывает довольно трудно определить начало становления аддиктивного процесса, так как аддикция развивается постепенно, исподволь и к ней полностью отсутствует критическое отношение.

В настоящее время можно выделить некоторые предрасполагающие факторы, создающие повышенный риск развития этой формы аддиктивного поведения. К ним относятся неправильное воспитание в семье, включая его различные варианты: недостаточную опеку, непостоянство и не прогнозируемость отношений, чрезмерную требовательность, сочетаемую с жестокостью, установки на престижность. Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка или подростка. Имеются данные о том, что благоприятную почву для развития игровой аддикции создает «вещизм», переоценка значения материальных благ, фиксирование внимания в семье на финансовых возможностях и затруднениях, зависть к более богатым родственникам или знакомым, убеждение в том, что все проблемы в жизни связаны только с отсутствием денег.

Венгерский психоаналитик Шандор Ференци выдвинул другое объяснение, которое получило название «гипотеза инфантильного всемогущества». Ференци считал, что совсем маленький ребенок не догадывается о своей беспомощности. Лежа в кроватке, он управляет поведением взрослых, повелевая кормить, переодевать и развлекать маленького тирана. Со временем, когда ребенок учится ходить, падает и ушибается, иллюзия всемогущества начинает рассеиваться. Большинство из нас теряет чувство всемогущества к детсадовскому возрасту. Но время от времени оно вновь оживает – например, во время игры, когда игрок впадает в иллюзию, будто он может угадать номера, которые должны выпасть. Каждому, кто когда-нибудь играл в казино или на бирже, знакомо это чувство абсолютной уверенности в успехе, которое является отголоском инфантильного всемогущества.

Помимо психоаналитических существуют и другие объяснения поведения игроков. Страсть к игре связывают, например, со склонностью к риску или потребностью в острых ощущениях. Социологические исследования показывают, что в азартные игры чаще

всего играют люди двух типов. Большая их часть имеет очень спокойные и даже скучные профессии (бухгалтер, библиотекарь, ветеринар), а остальные заняты профессиональной деятельностью, связанной с высоким риском (полицейские, биржевые маклеры, хирурги). Первые делают это из-за нехватки острых ощущений в повседневной жизни, а у вторых склонность к риску является, по-видимому, устойчивой чертой характера.

Генетические исследования, проводимые на детях и взрослых показали, что существуют определенные различия в интенсивности синтеза эндорфинов в популяции людей. Оказалось, что существуют ферменты (катализаторы), которые разрушают опиоидные пептиды. У людей, подверженных состоянию зависимости, активность этого фермента повышена, вследствие чего наблюдается внутренний дефицит опиоидов, которые обеспечивают состояние удовольствия и положительных эмоций.

Человек чаще всего эту зависимость любит, потому что она приносит ему удовольствие. Чаще всего любая зависимость, в том числе и игровая, фиксируется на состоянии комфорта, в случае игроков – это выигрыш. Игра заполняет собой в сознании и в жизни игрока некую пустую нишу, потребность в заполнении которой очень высока. Это может быть нехватка любви, внимания, восхищения.

Вместе с тем, выявлено несколько основных причин появления игромании (лудомании, игровой зависимости).

Прежде всего, это чувство одиночества. Чувство одиночества заставляет человека впервые прибегнуть к игре, а полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться к ней в очередной раз.

Чувство неудовлетворенности. Это чувство заставляет человека проявлять себя в игре. Являясь недостаточно реализованным в реальной жизни, недовольным собой, человек пытается выразиться в игре, где гораздо легче стать «победителем», чем в реальной жизни. И чем успешнее его результаты в игре, тем больше ему хочется вернуться к ней вновь и вновь.

Чувство легкой наживы. Это касается в первую очередь азартных игр, таких, как игровые автоматы, игры в казино и прочие. Получив один раз выигрыш, и ощутив приток адреналина от обладания столь легко доставшимися деньгами, человек пытается повторить свой успех в игре, который зачастую не удается.

Легкая податливость разного рода зависимостям. Игромания (лудомания, игровая зависимость) является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотическую или алкогольную.

Психические расстройства разной степени и характеристики. Люди, некогда лечившиеся от психических расстройств также подвержены такому заболеванию, как игромания (лудомания, игровая зависимость). Установлен высокий уровень их податливости азартным играм, вследствие чего и возникает игромания (лудомания).

Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:

-высокую «социальную смелость» – склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;

-«подверженность чувствам» – склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;

-«экспрессивность» – эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;

-«напряженность» – активная неудовлетворенность стремлений;

-«неустойчивость самоконтроля» – конфликтность представлений о себе; неадекватность самооценки (независимо от возрастной группы).

Устойчивые ремиссии в основном отмечались у лиц с высоким реабилитационным потенциалом, благополучным преморбидом, монозависимостью, состоящие в браке, имеющие постоянную работу, участвующие в продолжительных лечебно-реабилитационных программах.

Следует помнить, что игромания (лудомания) – это достаточно серьезное заболевание. И, если вы обнаружили признаки игромании (лудомании) у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно принимать меры по его лечению. Иначе игромания (лудомания) может привести к непоправимым последствиям.

**Лечением игромании** занимаются **врачи-психиатры-наркологи, психотерапевты** и успех лечения зависит в первую очередь от того, насколько истинным является желание пациента излечиться и как врач заинтересует пациента на преодоление этого недуга. В первую очередь лечение должно быть последовательным и непрерывным. Очень важно при таком заболевании, как игромания, лечение которой должно проводиться при полном согласии больного, участие родственников и близких людей пациента.

Поддержка со стороны близких поможет знач