

Игромания

Игромания (игровая зависимость) или лудомания – это патологическое влечение к компьютерным и азартным играм, при котором увлечение перестает быть способом отдыха (развлечения) и превращается в устойчивое расстройство поведения. В последние годы игровая зависимость встречается все чаще. Это расстройство наблюдается и у подростков, и у взрослых людей, особенно при высоком уровне стресса и длительном увлечении гаджетами.

Игромания развивается незаметно. Вначале игра помогает расслабиться и отвлечься, затем становится привычным способом переживать стресс, а со временем превращается в навязчивую потребность. Человеку становится сложно контролировать время за игровым процессом, он откладывает рабочие задачи, нарушается бытовой ритм, игнорируются социальные обязанности.

Последствия игровой зависимости:

- ✓ финансовые проблемы, игрок тратит больше, чем может себе позволить, что ведет к долгам и конфликтам.
- ✓ снижение когнитивных функций;
- ✓ эмоциональная нестабильность, тревожность, раздражительность, склонность к перепадам настроения;
- ✓ социальная изоляция;
- ✓ ухудшение психического здоровья (депрессивные состояния, нарушения сна)

Спровоцировать развитие могут психоэмоциональные состояния, желание уйти от реальности, проблемы в семье, на работе, в учебе.

Какие бывают виды игромании:

- ✓ азартная (ставочная) – патологическое стремление участвовать в ставках и играть на деньги;
- ✓ компьютерная - зависимость от цифровых и онлайн игр;
- ✓ киберспортивная – чрезмерное погружение в соревновательные игровые форматы;
- ✓ социально-ориентированная - зависимость от игр, включающих взаимодействие с другими участниками.

Профилактика игровой зависимости направлена на формирование у человека здорового отношения к игре и предотвращении развития зависимого поведения. Профилактика особенно важна для подростков и для людей, переживающих стрессовые периоды в жизни.

Профилактические мероприятия включают:

- ✓ формирование устойчивых привычек управления временем и ограничение длительности игры;
- ✓ регулярные перерывы во время компьютерных и мобильных игр;
- ✓ создание условий, при которых у человека есть альтернативы игре: спорт, творчество, хобби, общение;
- ✓ участие в семейных и общественных активностях, укрепляющих социальные связи;
- ✓ обучение финансовой ответственности;
- ✓ соблюдение режима сна, питания;
- ✓ предупреждение перегрузок и переутомления, которые увеличивают потребность в «быстром отдыхе» за счет игр;
- ✓ обращение к психологу при первых тревожных симптомах развития игромании.

Цель профилактики заключается в том, чтобы человек видел в игре только один из способов провести свободное время, а не возможность уйти от реальности.

Игровая зависимость – это опасное психическое расстройство, требующее профессионального лечения, по симптомам схожее с наркотической или алкогольной зависимостью. Лечение данного заболевания занимаются психотерапевт, психиатр, психолог.

Для получения консультативной помощи и лечения обращаться в психоневрологический диспансер по адресу;

г. Орша, улица Владимира Ленина, д.38.

Телефоны для справок: 51-00-19(Телефон Доверия);

51-27-03(регистратура).

Микулич Т.Г., психолог

Оршанского психоневрологического диспансера