

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ПРИЧИНЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Вострякова Полина Сергеевна,

студентка 2 курса психолого-педагогического направления подготовки

Сочинского государственного университета (Россия, г.Сочи)

Михалькова Ольга Анатольевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогического и

психолого-педагогического образования

Сочинского государственного университета (Россия, г.Сочи)

Граф Яна Игоревна

студентка 2 курса психолого-педагогического направления подготовки

Сочинского государственного университета (Россия, г.Сочи)

АННОТАЦИЯ

В статье представлена проблема игровой зависимости – её причины и возможные последствия. Рассматриваются признаки игромании, её профилактика и лечение.

Ключевые слова: игра, зависимость, болезнь, игровая зависимость, проблема.

ABSTRACT

The article presents the problem of gambling addiction – its causes and possible consequences. We consider the signs of gambling addiction, its prevention and treatment.

Keywords: game, addiction, disease, game addiction, problem.

Игровая зависимость – это не просто проблема нынешнего мира. Игровая зависимость – это настоящая болезнь, вылечить которую игрок самостоятельно вряд ли сможет. Эта проблема достаточно актуальна на сегодняшний день. В этой статье мы рассмотрим причины, признаки и возможные последствия

зависимого положения от игр, а также ответим на вопрос – как проводить профилактику и чем лечить такую болезнь?

Игроманию можно условно разделить на две категории: азартные игры (ставки на различные виды спорта, покер, казино, рулетка, игровые автоматы, игры в лотерею) и компьютерные игры (чаще всего насильственного характера - с оружием, убийствами и др.)¹. Надо отметить, что любой вид игромании опасен и может иметь необратимые последствия для человека.

Почему же человек становится зависимым? Ответ прост. Он получает приятные ощущения от игры – в крови повышается содержание дофамина, удовольствие возрастает, возбуждается нервная система и в процессе игры происходит подкрепление различными эмоциями – как позитивными, так и негативными. Всё это приводит человека к зависимости от таких ощущений. Он желает испытывать их всё чаще и чаще, поэтому игромания становится для него болезнью.

Существуют также причины развития игровой болезни. Самые основные – это неуверенность в себе, закомплексованность, конфликты в семье и неблагополучие по жизни в целом. Игроманы часто таким образом уходят от реальности по каким-то личным внутренним мотивам. У них нет хобби, друзей и личной жизни. Всё их существование сосредоточено на вымышленном мире. Игроманами часто становятся люди с психическими отклонениями. Также риску стать зависимым от игр подвержены люди, которые имеют проблемы с материальным положением. Азартные игры затягивают их, принося поначалу небольшой доход. Но вскоре человек перестаёт выигрывать деньги и начинает проигрывать свои последние сбережения.

Но как же определить человека, который страдает данной болезнью? Для этого необходимо знать соответствующие признаки игровой зависимости. Главный признак – человек теряет интерес ко всему, кроме игры. Его общение

¹ Гагай В.В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности [Электронный ресурс]: монография/ Гагай В.В., Быкова Ю.Н. — Электрон. текстовые данные.— Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. — 160 с. – С. 34-77

в реальной жизни сводится к минимум – он предпочитает проводить время только с друзьями в игровых чатах. Всё свободное время человек проводит за компьютером, в казино или игровых автоматах. У него повышается тревожность, импульсивность, агрессия. Начинаются беспричинные конфликты с окружающими. На этом этапе близкие должны забить тревогу. Последствия могут быть необратимыми.

Человек продолжает уходить от реальности. Все заработанные деньги тратит быстро и не объясняет, на что тратит. Он безгранично лжёт своей семье и друзьям. Срывается на всех подряд без причины. Становится раздражительным и злым, нехотя отвечает на вопросы окружающих. Постоянно пребывает в плохом настроении. Вскоре появляются галлюцинации, сонливость и ночные кошмары. От этого человек начинает ещё больше раздражаться, теряется во времени и тратит все накопленные сбережения. Происходит постоянная мотивация и желание выиграть. В конце концов, случается полная отречённость и уход от реальности.

Пагубная привычка может развиваться достаточно долго – от нескольких месяцев до 3-х лет. Игрок теряет интерес ко всему происходящему вокруг, становится необщительным, раздражительным и озлобленным. Это вызывает страдание членов семьи, а также может спровоцировать полный распад личности. Известны даже случаи суицида как следствие игромании.

Последствия игровой зависимости могут быть самые различные. Это и испорченные отношения в семье (в браках часто наступает развод), и проблемы со здоровьем (такие как головные боли, боли в шее, пояснице и спине, бессонница, нарушение зрения, нарушение слуха, чрезмерная утомляемость и сонливость), и финансовые проблемы (актуально больше для азартных игр)². У человека могут проявляться различные психические отклонения вплоть до суицидальных наклонностей. Всё это сопровождается проблемами в

² Горбатюк В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Горбатюк В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 180 с. – С. 44-77

работе/учёбе, так как человек посвящает всё свободное время играм. У игромана проявляется агрессия к окружающим, потому что от денежных или обычных проигрышей часто шалют нервы. Зависимый человек может пристраститься к курению или алкоголю. Это как способ забыть проигрыш или расслабиться после потраченных в игре нервах и денежных средств. Ему также характерна потеря во временном пространстве (с каждым разом человек играет всё дольше и дольше, возможно даже днями и ночами) и чрезмерная тревожность и агрессия (часто от игр насильственного характера). Многие игроманы нарушают закон. Кража денег – это частое последствие зависимости от азартных игр. Близкие люди прекращают общаться с зависимым человеком. Происходит потеря друзей и семьи. В конце концов, это выливается в ограничение умственных способностей. Долгое отстранение от внешнего мира может привести даже к слабоумию. И это самая крайняя стадия игровой зависимости.

Но не всё так плохо. У игромании, как и у обычной болезни, есть профилактика и лечение. Существует несколько методов, которые помогут определить и избавиться от вредной привычки³.

1. Метод замены. Очень важно найти альтернативу пагубной привычке – чтение книг, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, встречи с друзьями, походы в кино или в театр, всевозможные хобби и развлечения. Не пытайтесь искать замену в алкоголе, сигаретах или наркотических средствах – от перечисленного избавиться будет гораздо сложнее.

2. Определение зависимости. В интернете существует множество тестов на определение компьютерной зависимости – так можно определить болезнь на ранней стадии и вылечить её, пока не произошло непоправимое.

3. Самостоятельная борьба. Превратите игру не в цель, а в отдых. Позволяйте себе играть только тогда, когда сделаете все важные дела по

³ Григорьев Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012.— 304 с. – С. 198-221

учёбе/работе, а также уделите время семье и своим потребностям. Важно ограничивать себя – попробуйте постепенно сокращать время, проведенное за компьютером, на 10-15 минут в день ежедневно. Или установите лимит – например, 1 час в день. Дисциплинируйте себя, и тогда всё получится!

4. Посещение специалиста. А если болезнь дошла до крайней стадии, и вы не можете помочь себе сами – это сделает только психолог или психотерапевт. Самостоятельно предпринимать меры (запрещать себе сидеть за компьютером, резко отказываться его) ни в коем случае не стоит. Важно ещё то, чтобы сам игрок хотел вылечиться – тогда это произойдёт быстрее.

5. Реабилитационные центры. Если есть возможность и желание зависимого вылечиться, то в этом ему помогут специалисты в реабилитационных центрах или клиниках, которые как раз специализируются на лечении данного заболевания.

6. Медикаментозные средства. Если болезнь находится в запущенном состоянии – психотерапевты назначают лекарственную терапию. Транквилизаторы, к примеру, пациентам помогают полностью вылечиться.

Игромания – страшная болезнь, которая развивает в человеке отрицательные качества, лишает друзей и семьи, а также всевозможных каждодневных радостей. А если игры азартного типа – это ещё и большие финансовые потери (и даже связь с преступным миром)⁴. Но излечившись, можно обрести главную ценность в жизни – свободу.

Игромания – беда современного мира. И с этим нужно бороться.

Список используемых источников информации

1. Гагай В.В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности [Электронный ресурс]: монография/ Гагай В.В., Быкова Ю.Н.— Электрон. текстовые данные.— Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014.— 160 с. – С. 34-77

⁴ Козлов В.В. Психология игровой зависимости [Электронный ресурс]/ Козлов В.В., Карпов А.А.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014.— 218 с.— С. 88-91

2. Горбатюк В.А. Профилактика зависимого поведения обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Горбатюк В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 180 с. – С. 44-77

3. Григорьев Н.Б. Психологическое консультирование, психокоррекция и профилактика зависимости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Григорьев Н.Б.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012.— 304 с. – С. 198-221

4. Козлов В.В. Психология игровой зависимости [Электронный ресурс]/ Козлов В.В., Карпов А.А.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014.— 218 с.— С. 88-91