

Не будучи в состоянии обмениваться мыслями, люди перебрасываются картами.

Артур Шопенгауэр

### **Профилактика игровой зависимости:**

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. На сегодняшний день известна зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм, еде, сексу, видеоиграм и пр.

Характерными особенностями зависимостей различного типа являются: синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

### **Зависимость от азартных игр: причины, следствия, пути выхода.**

**Азартная игра** — распространенное, социально приемлемое и легальное занятие в большинстве культур мира. Это может быть игра со ставкой на что-нибудь ценное (обычно деньги) или на то, что произойдет событие, результат которого непредсказуем и обуславливается случайностью. Различные типы азартных игр, обычно доступные, — это национальная лотерея, скретч-карты, азартные игры по Интернет, игры в казино, ставки во время спортивных соревнований, бинго, игральные автоматы и заключение пари в частном порядке.

В МКБ 10, установленной международной классификации болезней, зависимость от азартных игр представлена как болезненная патология в разделе «Отклонение в привычках и нарушения контроля импульсов» и определяется как:

«Нарушение, выраженное в частой и регулярно повторяющейся азартной игре, которая доминирует над образом жизни пациента и ведет к утрате социальных, профессиональных и материальных ценностей и обязательств».

Патология игры выражается в продолжительной, повторяющейся и зачастую также возрастающей тяге к азартным играм, которая наносит ущерб социальной жизни человека и приводит к таким последствиям, как долги, разрушение семейных связей и снижение интереса к профессиональному росту.

Чтобы говорить об установившейся патологической тяге к азартным играм, необходимо зафиксировать по крайней мере два момента в течение как минимум одного года, когда тяга к игре являлась патологической.

В другой распространенной классификации болезней, DSM-IV, дополнительно упоминаются типичные для азартного игрока признаки искажения образа мышления:

- особая значимость денег для азартного игрока,
- стремление во что бы то ни стало опередить конкурентов,
- постоянная возбужденность при игре в азартные игры,
- повышенная потребность в социальном признании,
- тенденция к повышенному усердию в работе,
- частое проявление психосоматических заболеваний, вызванных стрессом.

Патологическая склонность к азартным играм обычно развивается в раннем подростковом возрасте у мужчин (позднее у женщин) и имеет хроническое прогрессирующее течение с чередующимися периодами воздержания от игр и с рецидивами. В настоящее время склонность к азартным играм больше распространена среди мужчин, однако распространенность среди представительниц противоположного пола на подъеме. Женщины обычно начинают увлекаться азартными играми в более старшем возрасте, чем мужчины, но у них быстрее формируются связанные с ними проблемы. В результате исследований по изучению распространенности патологической склонности к азартным играм Shaffer и коллеги (1999) установили, что частота этого расстройства на протяжении жизни и в течение предшествующего исследованию года среди взрослых составила соответственно 1,6 и 1,14% (среди подростков соответственно 5,77 и 3,88%). Важно

отметить, что распространенность патологической склонности к азартным играм у пациентов с психическими расстройствами колеблет от шести до 12%.

Подростки легче (по сравнению со взрослыми) втягиваются в азартные игры, и у них чаще возникают связанные с ними проблемы. Участие в азартных играх в этой группе имеет сильную связь со злоупотреблением алкоголем и другими психоактивными веществами, а также с депрессией. Кроме того, получены некоторые данные о связи между ранним началом участия в азартных играх и более тяжелой последующей склонностью к ним и более неблагоприятными последствиями.

Поворотным моментом, начальным толчком могут быть первоначальный выигрыш «большого куша» или какие-либо тяжелые события в личной жизни: проблемы с партнером, развод, беременность партнерши или профессиональные неудачи.

Возникновение зависимости от азартных игр – это комплексное явление, в котором играет роль множество различного рода факторов, однако наибольшее значение имеют:

- нарушения в области самооценки («нарциссизм»)
- нарушения в области межличностных отношений
- нарушение регуляции собственного состояния возбуждения
- нарушения в области самооценки

Особое значение имеет нарушение собственной оценки, которое сопровождается ощущением пустоты вокруг себя. Собственные, глубоко укоренившиеся детские комплексы неполноценности компенсируются фантазиями о собственном величии и всевластии.

Первоначальные прибыли укрепляют чувство собственного достоинства, осознание собственной важности, подтверждают определенную собственную исключительность. Часто в начале пути стоит «большой куш», легкий и быстрый выигрыш, стартовый толчок для ухода в собственный мир фантазий.

- Нарушения в области межличностных отношений.

Британский детский психиатр Джон Боулби в шестидесятые годы XX века создал теорию привязанности. Он установил, что в зависимости от чуткости матери и ее способности настроиться на ребенка возникают различные типы привязанностей.

При «неуверенно-избегающем» типе привязанности дети, например, не уверены в том, что для них доступен человек, к которому они привязаны. У них присутствует ожидание, что их желания принципиально отвергаются, такие симптомы обычно присутствуют у детей, которые в жизни часто отвергались. Дети с подобным типом привязанности гораздо более восприимчивы к разного рода психическим нарушениям по сравнению с детьми с «уверенным» типом привязанности.

Помимо этого у людей, одержимых азартными играми, часто обнаруживается состояние «разрыва с домом», в частности плохие отношения с отцом. Зачастую в предыстории болезни пациента можно обнаружить опыт обманутых ожиданий и разочарований.

- Нарушение регуляции собственного состояния возбуждения.

Неспособность регулировать собственное внутреннее напряжение и возбуждение проявляет себя, например, в особом постоянно присутствующем беспокойстве азартного игрока. Поначалу мотивацией к игре может быть стремление к выигрышу и успеху, желание победить скуку и однообразие или преодоление отрицательных эмоций, например, после развода или разрыва. Постепенно игрок попадает в замкнутый порочный круг, жертвами которого становятся все сферы жизнедеятельности личности.

Игрок попадает в состояние радостного возбуждения во время игры и пытается находить отговорки и логичные объяснения для своего бесконтрольного игрового процесса. У игрока может также развиваться суеверное и магическое мышление. Постепенно он все дальше уходит в мир собственных фантазий о величии и успехе. Происходит отчуждение человека от его привычного круга общения, он все глубже начинает погружаться в одиночество. Вместе с этим постепенно начинает изменяться и образ мышления. Игра становится главным жизненным занятием, что приводит к физическому, духовному и

социальному упадку в процессе развития личности.

Азартный игрок также отличается пониженной способностью контролировать собственные импульсы, то есть не может полноценно противостоять внутреннему стремлению к игре, так же как и пациент, лечившийся от алкогольной зависимости, после выписки из наркологической клиники зачастую не может сопротивляться тяге к бутылке, которая может неожиданно проявиться вновь. Вопреки многочисленным отрицательным последствиям у пациента усиливается стремление к тому, чтобы снимать напряжение посредством азартных игр.

Для азартных игроков характерны следующие заблуждения и ошибочные представления о собственном состоянии:

- *иллюзия контроля*

Это обусловлено тем, что в азартных играх личностный фактор играет довольно заметную роль в противовес объективному и не зависящему от игрока случаю. Поэтому игрок склонен объяснять выигрыши собственными способностями, а проигрыши списывать на невезение и сторонние обстоятельства.

- *«эффект Монте-Карло» («ложный вывод игрока»)*

Из результатов предыдущих явлений делается вывод об изменении вероятности наступления последующих событий. Пример: на рулетке три раза подряд выпало «черное», соответственно, по мнению игрока, теперь должна повыситься вероятность того, что в следующий раз выпадет красное.

- *ошибочное представление о степени вероятности выигрыша*

Игрок значительно переоценивает свои шансы на выигрыш. К примеру, в 98% случаев игра в лото является проигрышной.

- *эффект близкого попадания («подсознательное сожаление и небольшой промах»)*

Это явление встречается, к примеру, у игроков в игровые автоматы, когда для того, чтобы выиграть, необходимо появление на экране 3 одинаковых символов, а выпадают только два одинаковых значка. Вывод: «Я был совсем близок к выигрышу! Я должен попытаться еще раз!»

- *попадание в ловушку («западня»)*

В данном случае имеется в виду фиксирование ложного решения, чтобы оправдать уже совершенные инвестиции в банк. «Хорошо, скорее всего, я уже проиграл более сильной комбинации, но раз уж я дошел до терна, тогда надо бы посмотреть и карту ривера».

Доказано, что во время азартных игр у зависимых людей значительно повышается процент ошибочных решений.

Последствия зависимости от азартных игр.

Как следствие появляется типичная динамика развития зависимости, которая охватывает все сферы жизни. В конце концов, остаются очень ограниченные возможности для регулирования поведения человека, страдающего от подобных зависимостей.

Динамика развития зависимости проявляет себя в попытках немедленно отыграть проигранное. В покере это называют попасть в состояние тильта.

Это приводит к прогрессирующей социальной изоляции человека. Появляются чувства вины и стыда, утаивается факт игры. Человек все дальше интегрируется в определенную среду азартного игрока с соответствующим образом жизни, который опирается, прежде всего, на уменьшение прочих потребностей. Это также может привести к совершению криминальных деяний с целью добычи денег для игры.

Наконец, это может привести к финансовому банкротству, потере поддержки семьи, угрозе прекращения профессиональной карьеры. Пребывание в психиатрических лечебницах после попыток суицида может привести к криминализации человека.

Физически последствия постоянной беспокойной игры могут проявляться в различных психосоматических симптомах, вплоть до язвы желудка, головных болей и сердечных приступов.

## Стадии развития и фазы игровой зависимости.

Развитие игровой зависимости начинается, как правило, с одного яркого эпизода игры и неожиданного выигрыша. Р. Кастером (Custer, 1984) в динамике патологической игры выделено три стадии: стадия выигрышей; стадия проигрышей и стадия разочарования и отчаяния.

- *Стадия выигрышей* представлена следующими признаками: случайная игра, выигрыши с возможностью контроля игрового процесса, учащение случаев игры, увеличение размера ставок, фантазии об игре, беспричинный оптимизм.
- Для *стадии проигрышей* характерны: игра в одиночестве, размышления только об игре, затягивающиеся эпизоды проигрышей, неспособность контролировать игру, ложь и сокрытие своей проблемы, уменьшение заботы о семье или супруге, уменьшение рабочего времени в пользу игры, отказ платить долги, что сопровождается изменением личностного реагирования — раздражительность, утомляемость, угрюмость, необщительность. Появляется тяжелая эмоциональная обстановка дома, накапливаются большие долги, созданные как законными, так и незаконными способами, кредиты и пере заем денег. Отчаянные попытки прекратить играть остаются малоуспешными.
- Признаками *стадии разочарования* являются: потеря профессиональной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводимого за игрой, повышение размера ставок, нарастающее удаление от семьи и друзей. Возможно злоупотребление алкоголем. Постоянные угрызения совести, раскаяние, ненависть к другим, паника, безнадежность, проблемы с законом влекут за собой суицидальные мысли и попытки.

## Что делать при наличии игровой зависимости?

Сначала необходимо выяснить, действительно ли речь идет о пристрастии к азартным играм, которое уже дошло до стадии болезни. Для этого следует обратиться в специализированную консультацию.

Затем необходимо выбрать между амбулаторной или стационарной формами лечения. Если пациент все еще достаточно хорошо социально интегрирован и его заболевание еще не зашло слишком далеко, вполне достаточно регулярных посещений специализированных консультаций или амбулаторных сеансов психотерапии у психотерапевта, специализирующегося на подобных проблемах.

При более тяжелой и запущенной картине заболевания, когда предписывается стационарное наблюдение за пациентом, необходимо определиться с тем, какую клинику выбрать, психосоматическую специализированную клинику или наркологический центр. Если психосоциальные последствия еще обратимы или обострение зависимости от азартных игр произошло на фоне острых стрессовых ситуаций (развод, увольнение с работы), тогда следует обратиться в специализированную психосоматическую клинику.

Частью терапии, как правило, является договоренность о полном отказе от азартных игр. Простого сокращения объемов игры до умеренного состояния обычно недостаточно. Прежде всего, полный отказ от азартных игр помогает выявить первопричину, которая и вызвала появление зависимости от азартных игр. Существуют различные методы терапии, ориентированные как на глубокое проникновение в психологию пациента, так и на поведенческий анализ его состояния.

В любом случае, для выработки терапевтической программы очень важно точно определить роль, которую азартные игры имеют для пациента, обсудить причины изменения мышления и совместно с пациентом выработать программу для предотвращения повторения

данной ситуации. Необходима работа над всеми затронутыми областями жизнедеятельности игрока (нарушение ценностного регулирования, нарушения в области чувств и переживаний, проблемы в межличностных отношениях и отношениях в коллективе). Нарушения в области межличностных отношений лучше всего обсуждать посредством групповой терапии.

Не менее важно в подобной ситуации решение проблем, связанных с денежными долгами пациента, которые не должны отрицаться и отбрасываться в сторону, а наоборот, необходимо совместно разработать программу возврата денежных задолженностей.

Профилактической мерой могут служить рекомендации Калифорнийского Совета по проблеме игровой зависимости:

- Решите, заранее сколько времени и денег вы выделяете на азартную игру.
- Играйте, осознавая, что вы скорее проиграете, чем выиграете, поэтому играйте на такую сумму, которую вы можете позволить себе потерять.
- Принимайте обдуманное решение по поводу вашей игры – учитывайте случайности.
- Расценивайте азартную игру как развлечение, а не как источник дохода.
- Если вам достается хороший выигрыш – радуйтесь! Но помните себе, что, вероятно, это больше никогда не повторится.
- Не играйте в азартные игры, когда вы устали, вам скучно, вы взволнованы или сердиты.
- Регулярно записывайте, сколько времени и денег вы потратили на азартную игру.
- Воспринимайте вашу семью и друзей серьезно. Если они обеспокоены вашей игрой, они возможно, видят что-то, чего вы не замечаете.

#### **Компьютерная зависимость: причины, следствие, пути выхода.**

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игромания, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Причины возникновения компьютерной зависимости Человек – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером.

По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером это последовательность логических операций и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность, так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в

окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

**Признаками Интернет-зависимости** являются навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации различного рода в сети.

Немного по-другому обстоит дело с видеоиграми и зависимостью по отношению к ним. В данном случае компьютер является лишь средством реализации доступа к желаемой информации, сама по себе работа за компьютером, людей страдающих игровой зависимостью, не привлекает. Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста.

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

### **Стадии развития компьютерной зависимости:**

#### **Стадия лёгкой увлечённости.**

После того, как ребёнок (подросток) один раз поиграл в компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Он получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Специфика этой стадии в том, что потребность играть в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии ещё не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

#### **Стадия увлечённости.**

Фактом, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности – играть в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего. Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или игровая зависимость возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым. Как правило, компьютерная зависимость (или ее разновидности) вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером. Симптомы компьютерной зависимости хотя, как уже упоминалось выше, термин «компьютерная зависимость» все еще не признан на международном уровне, существуют ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером.

Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Ниже рассмотрим каждую из групп: Психические признаки компьютерной

зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия.

Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Самостоятельно провести диагностику компьютерной зависимости можно при помощи различных on-line тестов. Влияние компьютерной зависимости на человека.

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают когда время, проводимое за компьютером превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы ни кем не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера.

На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функций. Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью. Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью. Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом. При этом, эйфория и возбужденность, вызванная играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Чтобы не допустить развитие подобных заболеваний и нарушений, симптомы компьютерной зависимости необходимо вовремя распознать и принять меры, пока она не стала огромной проблемой для ребенка, для этого и существует **тест на компьютерную зависимость**. Стоит обратить внимание, изменяется ли настроение и общее состояние

вашего ребенка, когда он выключает компьютер. Старайтесь всегда быть в курсе того, что происходит в его жизни, интересуйтесь его делами. Будьте внимательны, часто у детей, у которых компьютерная зависимость уже наблюдается, наступает период «эмоциональной тупости», когда он перестает выражать свои эмоции по отношению к тем людям, которых раньше любил. Это очень важный звоночек.

### **Когда надо бить тревогу**

Тревогу пора начинать бить, когда ситуация выходит из-под контроля не только родителей, но и самого ребенка, когда имеют место такие симптомы компьютерной зависимости:

- ребенок не может по собственной воле покинуть игру;
- пренебрегает друзьями, родными, близкими;
- появляются проблемы в учебе;
- пренебрегает соблюдением правил личной гигиены;
- появляются расстройства сна.

### **Тест на компьютерную зависимость у детей. Тесты для детей и родителей**

Вот самый простой тест на компьютерную зависимость у детей для родителей.

Ответьте честно на следующие вопросы:

Ваш ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;
2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;
3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;
4. Принимает пищу возле монитора компьютера;
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;
6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;
7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;
8. Не делает уроки, не слушает замечания;
9. Если компьютер сломался, сильно раздражается;
10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

А вот тест на компьютерную зависимость, на вопросы которого попросите ответить ребенка:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?

- ежедневно – 3 балла;
- один раз в два дня – 2 балла;
- только когда нечего делать – 1 балл.

2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- более 2-3 часов – 3 балла;
- 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
- не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;
- бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
- выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?

- конечно, на компьютер – 3 балла;
- зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
- вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

- да, было такое – 3 балла;
- пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
- нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

- почти все время думаю об этом – 3 балла;
- могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
- почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

- компьютер - для меня все – 3 балла;
- большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
- компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
- каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;
- точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Теперь подсчитайте сумму баллов.

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

Вот такой совсем простой тест на компьютерную зависимость поможет вам выявить проблему. Часто родителям трудно признать существование проблемы у их ребенка. Но даже если вы проблему не признаете, это не значит, что ее нет, она сама по себе не исчезнет. Пускать на самотек ситуацию никак нельзя, последствия могут быть весьма плачевны.

**Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

**Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда**

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безинтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в

сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

**При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь. При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.**

#### **Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, интернета.**

Для установления компьютерной зависимости от компьютерных и интернет-игр предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?
11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?
12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)?
13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?
14. В последнее время у вас было сильное желание играть?
15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?
16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25 % и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

#### **Памятка: Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?**

1. Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
2. Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. Культивируйте семейное чтение.

5. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
7. Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
11. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
13. Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
15. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

#### **Как ограничить время ребенка за компьютером.**

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.
7. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы.

#### **Как избежать игровой зависимости.**

Необходимо:

- быть уверенным, что зависимость может возникнуть даже после первого раза.
- осознавать, что казино, рулетка, лотереи и другие азарты — это не игра, а отнимание денег.
- при получении денег — откладывать на обязательные повседневные нужды неприкосновенный запас.
- вести свой бюджет, подсчитывать доходы.
- для азартных игр как вида отдыха использовать не более 2% от дохода.
- понять, что надежда счастливой жизни после выигрыша — это далекий мираж.
- никогда не занимать денег для игры и никогда не давать в долг игроку.
- не стоит искушать себя хождениями в казино и общением с игроками.
- научитесь решать жизненные проблемы конструктивно, разрабатывать действующие стратегии вместо “побега” в игру.

Поскольку игровая зависимость может возникнуть с подросткового возраста родителям важно не терять связи в подростковом, доверия. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если ребенок не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких. Покажите ребенку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с азартными играми. Проводите время с детьми, гуляйте с ними в парке, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите для себя и своих детей источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Помните, что против Вашего выигрыша работает целая индустрия азартных развлечений, эффективно применяющая знание нашей психологии, психологии игры. И единственный, кто в конечном итоге выигрывает – казино.

Если у Вас или ваших близких есть зависимость к азартным играм можно обратиться за психологической помощью в УЗ «Червенская ЦРБ» к врачу-психиатру-наркологу, врачу-психотерапевту, психологу.

В учреждении здравоохранения “Минский областной клинический центр “Психиатрия-наркология” работает “телефон доверия”, одной из задач которого является консультирование обратившихся по вопросам профилактики и лечения игромании. Номер телефона 8017-202-04-01(круглосуточно, бесплатно для жителей Минской области). "Телефон горячей линии" наркологической помощи **8-017-3319064** граждане могут узнать о возможности получения специализированной наркологической помощи в организациях здравоохранения области, а также по телефону 80171459-1-08.

#### Литература:

1. книга "Как справиться с компьютерной зависимостью", С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова).
2. книга Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. - СПб., Изд. дом «Нева». - 2003.