



**ИГРОМАНИЯ.
КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.**



- В системе кодирования болезней МКБ-10 **игромания** (она же лудомания) имеет код F63.0, который подразумевает патологическое влечение к азартным играм. Таким образом, официальная медицина признает, что игромания – болезнь



• Причины заболевания

- **Одиночество.** Человек, ощущающий себя одиноким, ищет пути социальной реализации себя. Игра – чаще всего коммуникативный процесс, поэтому в ней можно компенсировать нехватку общения взаимодействием с другими игроками.



- **Жадность.** Если говорить исключительно об азартных играх, подразумевающих в случае выигрыша денежное вознаграждение, то жажда относительно легкой наживы будет мотивировать человека играть постоянно, даже если выигрыша не наступает.
- **Инфантильность.** Инфантильная личность не готова к ответственным заданиям, имеет иллюзорное представление о действительности, и поэтому выбирает такие же «зыбкие» методы заработка, если речь идет об играх с денежным вознаграждением. Крайняя степень наивности в этом случае приносит большие денежные потери, потому что систематические проигрыши не говорят инфанту ни о чем, и он верит, что однажды выиграет.

- **Лень.** Опять же, это заболевание может стать следствием нежелания тяжелой трудовой деятельности. Такой человек отказывается идти на реальную работу, потому что она подразумевает ответственность и вклад физических или интеллектуальных сил. Индивиду легче поставить вероятность своего дохода «на удачу», чем получать стабильную заработную плату, и при этом регулярно заниматься трудовой деятельностью.
- **Чувство неудовлетворенности.** Оно вынуждает человека проявлять себя в игре, если он не может это сделать в реальной жизни. Особенно это проявляется в зависимости от онлайн-игр, где человек заводит друзей, обретает круг лиц, с которыми может обсудить что-либо или продемонстрировать свои игровые способности.
- **Склонность к зависимостям.** В большинстве случаев это врожденная черта, которая скорее остальных проявляется в наркотических зависимостях: курение, алкоголизм. Это не решающий фактор в формировании игромании, но один из тех, который подразумевает вероятную склонность к азартным играм.
- **Психические патологии.** Негармоничная психика проявляется в различных необдуманных поступках человека, его впадению в зависимость от людей,



- **Игромания – болезнь, которая имеет ряд признаков:**
- На начальном этапе у человека формируется сильное желание игры. Ярко выраженной зависимости еще нет, но частота и длительность развлечений повышается.
- На втором этапе человеку трудно противостоять желанию провести время за компьютером, однако он все еще сознательно относится к ней, т.к. может задаваться вопросом: «играть или не играть?».
- На последней стадии личность не обладает борьбой мотивов, человек играет, если это возможно. Он асоциализируется, и если участвует в азартных играх с требованием денежных вкладов, то чаще всего, он резко беднеет. Никакие угрозы со стороны родственников и жизненные проблемы (например, лишение жилья из-за долгов) не способны остановить его.

• ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОМАНИИ

- Наиболее заметное и частое негативное последствие игромании – это **патологические изменения психики**. Наиболее часто у игромана появляются такие патологические черты психики, как лживость, безответственность, высокая конфликтность, недисциплинированность, безразличие к работе и близким людям, низкая работоспособность и склонность к криминальным действиям (воровству, мошенничеству и т.д.). Такие патологические черты личности не дают человеку нормально функционировать в обществе, на работе и в семье, следствием чего является полный крах всех социальных и семейных связей.

У игроманов часто фиксируются аффективные (эмоционально-чувственные) расстройства, проявляющиеся тревожностью, депрессией, дисфорией (плохим настроением), суицидальными мыслями. Постепенно ухудшается память, мышление утрачивает логичность и способность делать выводы, становится стереотипным и склонным к магии.

Родные или друзья игроманов говорят, что люди, страдающие зависимостью, становятся обидчивыми, крайне вспыльчивыми, грубыми, эгоистичными, слабыми в сексуальном плане, предъявляют к окружающим необоснованные и невыполнимые требования, отказываются выполнять собственные обязанности и постоянно обвиняют кого-то в своих неудачах и бедах. Когда игромания доходит до последней стадии, у человека снижается уровень требований к себе, вследствие чего игроманы становятся неряшливыми, неопрятными, запущенными.

Кроме патологических изменений психики, безусловно заметными и тяжелыми негативными последствиями пристрастия к азартным играм являются также распад семьи, потеря микросоциума (друзей, коллег, родственников), социальная маргинализация (человек становится изгоем, "падшим", не достойным входить в приличное общество, подобно уголовному преступнику), преступные действия, потеря социального статуса и профессиональных навыков.

• **Терапия и перспективы выздоровления**

- Лечение игромании у взрослых осложняется тем, что большинство пациентов не согласны с наличием у них психологической зависимости. На начальном этапе важно добиться, чтобы игроман осознал, что его пристрастие к азартным играм болезненно. Среди эффективных методов лечения игромании:
- Прием лекарственных препаратов. Лекарства, направленные на стабилизацию настроения, и антидепрессанты подавляют сопутствующие игромании проблемы – синдром навязчивых состояний, депрессию. Полностью вылечить игроманию, используя только их, нельзя. Важно дополнить лечение психотерапией.
- Психотерапия. Согласно отзывам, лечение игромании эффективно, если применяется когнитивная поведенческая терапия. В ходе нее специалист обучает больного навыкам подавления тяги к игре, учит его концентрации внимания на поступках. Выявленные нездоровые и негативные установки подменяются позитивными, рациональными.
- Вступление в группу взаимопомощи. В ходе встреч «анонимных игроков» проводятся беседы на тему, как избавиться от игромании. Участники сообщества делятся эмоциональными переживаниями, проблемами и успехами. Они анализируют, как изменяется их образ жизни по мере отказа от участия в азартных играх. На встречи нередко приглашают бывших игроманов, которые рассказывают, когда и как они излечились от игромании.
- Как лечить игроманию у каждого конкретного пациента врач решает, исходя из результатов обследования, доминирующих симптомов. Но даже пройдя полный курс лечения зависимости, человек может вновь начать играть, особенно если поддерживает отношения с игроками. При возникновении сильного желания сыграть рекомендуется незамедлительно посетить психотерапевта, чтобы исключить возврат к зависимости.





• Группа риска

- У данного заболевания нет специфической группы риска, поскольку игровой зависимости подвержены как взрослые, так и дети. Но доказано, что у мужчин риск поддаться игромании выше, чем у женщин.

- Понятие «**компьютерная зависимость**» появилось в 80-х годах прошлого столетия в Америке. Ученые-психиатры заметили, что компьютер, созданный для того, чтобы помочь человеку в самых разных сферах его жизни, способен стать действительно незаменимым. То есть заполнить собой все жизненное пространство своего хозяина, вытеснив из него близких и родных, работу и другие увлечения, сведя до минимума элементарные гигиенические и социальные навыки.



- Ядром формирования такой мании является сбой в психических механизмах восприятия мира и обработки поступающей информации. Этому способствует уровень развития современной компьютерной техники, который может с успехом заменить объективную реальность виртуальной.

Больше всего от такой зависимости страдают социальные качества «раба» компьютера: сопереживание, открытость, коммуникабельность, дружелюбность, желание общаться. Глубоко пустившая корни зависимость от компьютерных игр вытесняет перечисленные качества, вызывая социальную дезадаптацию. Наиболее подвержены ей дети и подростки.

Результатом такой жизни в иллюзии могут быть повышенная агрессивность, асоциальное поведение, игнорирование обязанностей (бытовых, профессиональных, семейных и т.д.), внешняя и внутренняя деградация. Со временем на уход в виртуальную реальность реагирует и тело зависимого. Появляются хроническая усталость, проблемы с желудком и позвоночником, геморрой, нарушения зрения.

Важно! Зависимость от компьютера формируется быстрее всех остальных зависимостей — от 6 месяцев до 1 года «общения» со своим компьютером.

- **Основные причины компьютерной зависимости**

- **Информационный голод.** Из всех живых существ на нашей планете именно нам, людям, информация очень важна и постоянно необходима. Компьютер способен ее обработать, систематизировать и сохранять, а интернет — дать ее в любом количестве и по любому вопросу.

Зарядка для мозга. Природа нашего мозга такова, что он не может находиться в спокойствии. Он просто «обожает» простые логические задачи и действия, результат которых виден сразу. Работа с компьютером полностью удовлетворяет эти требования, поскольку она является как раз последовательностью логических операций и действий.

Потребность в общении. Еще одна особенность человека — необходимость общения. Всемирная паутина дает возможность общаться абсолютно всем: от тех, кто и в реальности не представляет жизнь без общения, до тех, кому в этой же реальности очень трудно знакомиться и находить друзей.

Однако сами по себе такие «наживки» не сработают, если у человека не будет никаких проблем психологического характера



- **Основные психологические причины компьютерной зависимости:**

Личностные качества. Такие как ранимость, тревожность, низкая самооценка, обидчивость. Сюда же можно включить склонность к депрессивным состояниям, замкнутость, неспособность решать проблемы, разрешать конфликты, переживать стрессовые ситуации, строить отношения, в том числе с противоположным полом. Виртуальный мир же дает таким людям возможность стать идеальными, затягивая в эту иллюзию все больше и больше.

Уход от реальности. То есть от проблем с близкими, сверстниками, сотрудниками. Компьютер здесь становится убежищем от дискомфорта, боли, унижений, конфликтов и необходимости что-то менять. Он улучшает настроение, создает иллюзию, что все хорошо — но только здесь, в виртуальности. Таким образом уводя от решения ситуации в реальности.

Одиночество. Из-за неумения общаться, комплексов, непонимания окружающих. Такую необходимую поддержку одинокий человек находит в играх или сетях — там он снимает свою эмоциональную напряженность и тревожность, так и не научившись решать свои жизненные ситуации самостоятельно и просить помощи у реальных людей, находящихся рядом.

Побочные эффекты воспитания. А именно гиперопека, завышенные требования к ребенку. Также склонность к общению с компьютером могут проблемы в общении и отсутствие взаимопонимания в семье.

Вынужденное снижение социальной активности. В результате проблем со здоровьем (тяжелого или длительного заболевания, инвалидности), отсутствия работы, в том числе по причине декрета.

Способствовать развитию зависимости от компьютера и



• Признаки зависимого человека

• Психические признаки зависимости от компьютера:

Зависимость настроения от нахождения за компьютером. За ним — отличное настроение, эйфория, смешанные с чувством вины; без него — раздражительность, депрессия, агрессивность, ощущение опустошенности и незнания, чем себя занять.

Потеря контроля над временем. Интернет стирает для своего пленника границы времени, понятия дня и ночи. При этом общение со своим гаджетом неуклонно увеличивается незаметно для зависимого.

Невозможность остановиться. Зачастую пленника компьютера практически невозможно оторвать от «оккупанта». Необходимость прервать игру (общение, просмотр сайтов и т.д.) вызывает у зависимого человека сопротивление, негодование, агрессивность. Игроманы зачастую одержимы целью: достичь определенного уровня, получить все бонусы, пройти всю игру, а затем и все подобные игры. При этом окончательной цели у него нет (благодаря разработчикам игр), поскольку игровой мир все время пополняется новыми версиями виртуальной реальности. Даже если по какой-то причине игра ему не нравится, он не встанет из-за компьютера. Он найдет другую игру.

- **Игнорирование окружающего мира.** Интернет-зависимость, как ревнивая вторая половинка, со временем вытесняет из окружения своего «раба» всех, кто может помешать их «отношениям». То есть семью, работу, учебу, личные отношения, увлечения и хобби. Зависимый человек предпочтет компьютер любому другому занятию, даже некогда самому любимому.

Отрицание проблемы. Как и любая другая мания, компьютерная игровая зависимость не признается человеком, который попал в ее «объятия». В лучшем случае он осознает, что слишком много времени уделяет виртуальной реальности, и обещает исправиться (и себе, и окружающим). Но не сдерживает эти обещания, даже прибегая к вранью. В худшем случае просто отрицает какую-либо зависимость и вред от нее.

Раздражительность. Наблюдается из-за невозможности выйти в интернет (поломка гаджета, отсутствие Wi-Fi, не оплаченный трафик), а также его низкой скорости.

Сведение к минимуму потребностей. Человек, попавший в сети компьютера, перестает следить за собой, полноценно питаться, высыпаться. Отставляет на задний план элементарные гигиенические процедуры



- **Физические признаки компьютерной зависимости:**
 - Проблемы со зрением.** А именно близорукость, синдром «сухого глаза», дисплейный синдром, которые возникают из-за перегрузки зрительного аппарата, которая, в свою очередь, происходит вследствие длительной работы у монитора.
 - Патологические изменения опорно-двигательного аппарата.** Так, вынужденная поза за компьютером с согнутой спиной со временем может привести не только к болевым ощущениям в спине и шее, но и к искривлению позвоночника, развитию остеохондроза и даже межпозвоночных грыж. Напряжения мышц руки и пальцев на мышке могут закончиться в лучшем случае мышечной болью, в худшем — ущемлением нервов, сухожилий (карпальный синдром).
 - Нарушения в пищеварительной системе.** Нерегулярное и неполноценное питание может закончиться для геймера или любителя соцсетей гастритом, язвенной болезнью, хроническими запорами. А в сочетании с длительным пребыванием в сидячей позе — и геморроем.
 - Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Малоактивный образ жизни и длительная сидячая поза способствует застою крови и как следствие развитию варикоза. Тот же малоактивный образ жизни, подкрепленный калорийными перекусами, может поспособствовать и появлению холестериновых бляшек в сосудах, то есть атеросклероза.
 - Истощение нервной системы.** Из-за необходимости постоянного внимания и обработки больших объемов информации, а в случаях с играми — и быстрого принятия решений, нервная система истощается. Наступает утомление. В результате недосыпания, отсутствия свежего воздуха, плохого питания мозг просто не успевает отдыхать, а нервная система — восстанавливаться. Поэтому утомление постепенно растет и переходит в хроническую усталость. Кроме этого, нервы постоянно «подрываются» негативными эмоциями — от скандалов с родными, проблем на работе или в учебе, своих неудачных решений или неправильных ходов других игроков, низко оцененных фото или удаления из друзей в соцсетях.



- **Самые распространенные виды компьютерной зависимости:**

Виртуальное общение. Постоянное «зависание» в социальных сетях со временем заменяет реальное общение, дружбу, личные отношения. Группа риска: неуверенные в себе люди, а также не реализовавшие себя в жизни (на работе, в семье, в личной жизни, в общении).

Компьютерные игры. Наиболее опасны в этом плане многопользовательские игры в режиме онлайн. Они дают наиболее оптимальную иллюзию могущества, значимости, участия, ощущения победы, успеха, удачи. Они дают титулы, звания, рекорды и даже любовь. При этом любая ошибка или неверное решение — не проблема. В виртуальном мире можно все исправить, начать заново. То есть в нем есть то, чего нет в реальном мире. Группа риска: люди, не желающие решать реальные проблемы, преодолевать реальные жизненные препятствия.

Увлечение порносайтами. Человек, страдающий такой зависимостью, отдает предпочтение сексуальной разрядке у экрана монитора, а не с живым партнером. Для этого он использует порносайты и порнофильмы, заменяя реальный секс виртуальным. Группа риска: люди, у которых отсутствует реальный партнер, с неудовлетворенностью от имеющихся отношений.

Навязчивый серфинг. Интернет-серферы могут часами «плавать» в сети в поисках информации. При этом не обязательно они ищут что-то конкретное. Часто такие люди просто переходят по интересным ссылкам с одного сайта на другой. В итоге перекормленный огромным объемом разноплановой информации мозг со временем теряет свойство мыслить глубоко и критично. Группа риска: любопытные люди, имеющие в своем распоряжении много свободного времени, шопоголики, а также те, которые хотят компенсировать свои внешние недостатки или неуверенность в себе знаниями.

Страсть к азартным играм и ставкам на деньги онлайн. Сегодня практически каждый интернет-сайт полон реклам, сулящих огромные выигрыши и заработки. Такие виртуальные казино, биржи и букмекерские конторы удачно играют на страсти азартных людей. Особенно тех, кто не имеет возможности посетить реальное казино. Группа риска: азартные люди, а также те, которые стремятся к легким деньгам.

Если подытожить, то в любом случае в виртуальную реальность человека толкает неудовлетворенность его реальной жизнью и нежелание (боязнь) эту жизнь менять.



- Практически всегда чрезмерную увлеченность компьютером в первую очередь замечает окружение зависимого человека — его родственники, друзья, коллеги. Но не он сам. Поэтому и решение этой проблемы начинают искать именно они.
Чаще всего заинтересованные вернуть виртуального «бродягу» в реальность пытаются сделать это сами. Сначала в ход идет убеждение (иногда даже в форме ультиматума) на интуитивной основе, затем — на основе соответствующей литературы, статей и форумов в интернете. И только поняв безуспешность такой кампании, те, у которых еще не опустились руки, ищут помощи у специалистов.
Таким образом, первая консультация с психологом или психотерапевтом происходит не с самим страдающим зависимостью, а с теми людьми, которые хотят ему помочь. В ходе нее специалист помогает родственникам (друзьям) советами о том, как вести себя с зависимым, чтобы он признал свое пристрастие и захотел его выпадить.



- **Психологическая коррекция компьютерной зависимости**

- Главная цель специалиста при лечении зависимости от компьютера — найти причину ухода пациента в виртуальный мир, а затем определить способ вернуть его в реальность и помочь в ней освоиться. Таким образом, на первом этапе проводится диагностика причин возникновения зависимости и исключение депрессии и психиатрических проблем.

Только после этого можно выбрать основной вектор психологической коррекции: улучшение взаимоотношений с родными, сверстниками, противоположным полом, формирование навыков саморегуляции и умения справляться с трудностями, воспитание волевых качеств и повышение самооценки.

Одно из важных направлений такого лечения — вовлечь зависимого от компьютера человека в реальный мир. Показать, что он тоже может быть интересным и увлекательным даже без интернета и гаджета. Для этого можно использовать разные виды развлечений, спорта, искусства. К примеру, боулинг, пейнтбол, футбол, туристические походы, пикники, танцы, музыка, семейные ритуалы (вечера пиццы, прогулки с детьми и т.д.) или вечеринки с друзьями.

Поскольку и на этом этапе специалисту не обойтись без помощи родных зависимого, он продолжает работать и с ними. Он помогает не только создать необходимую атмосферу дома, но и советует, как им самим не потерять веру в успешность лечения. Поскольку это тоже зависимость. А значит, избавиться от нее будет нелегко.

Если методы психотерапии оказались неэффективными, специалист может использовать более сложный способ преодолеть зависимость — гипноз.

Важно! На сегодня нет универсального гарантированного способа, как избавиться от компьютерной зависимости.

Лечение подбирается индивидуально и во многом зависит от самого пациента и его окружения. При этом именно эта зависимость считается одной из самых сложных в отношении излечения.



• **Медикаментозное лечение компьютерной зависимости**

- Лекарственные препараты не являются основным способом лечения этого вида зависимости. Они помогают решить проблемы физиологического характера, которые возникли в результате пристрастия к компьютеру.

Исходя из того, к каким нарушениям в организме привела компьютерная зависимость, могут назначаться следующие группы препаратов:

Антидепрессанты (в случае депрессивных состояний).

Успокоительные (для снятия раздражительности, чрезмерной нервозности). В том числе растительного происхождения (препараты душицы, родиолы розовой, жень-шеня). Последние обладают не только успокаивающим действием, они способны улучшать работу мозга, нормализовать сон, стимулировать иммунитет.

Витамины, а точнее витаминно-минеральные комплексы (для компенсации дефицита, возникшего в результате нарушений в питании). Основной упор делается на витамины группы А и Е, селен, которые оказывают положительное влияние на органы-мишени компьютерной зависимости — головной мозг и глаза.

Симптоматические препараты для лечения проблем с глазами, позвоночником, желудочно-кишечным трактом, сердечно-сосудистой системой.

Любые медикаменты в лечении зависимости должны назначаться только врачом. Точно так же под контролем специалиста должна быть и эффективность их применения.

- **Полностью изолировать человека от компьютера сегодня невозможно, а вот попасть к нему в зависимость очень легко. И чтобы не тратить свои силы и силы своих родных на излечение, лучше научиться находить нужные эмоции и решать проблемы в реальности.**

