***Игры недоброй воли***

В последнее время врачи и психологи все чаще сталкиваются с такими пагубными явлениями как компьютеромания и игромания. Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ (например, спортивных), ненормированная работа в интернете, длительный просмотр высококонтрастных картинок из множества мелких разноцветных деталей чрезвычайно опасны для здоровья. Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух как ребенка, так и взрослого человека. Что же происходит с тем, кто попал в «ласковые сети» компьютера?

**Картина «компьютерной болезни»**

   Соматические расстройства проявляются в нарушении зрения, общем недомогании, ослаблении иммунитета и в болезнях, обусловленных сидячим образом жизни (геморрой, запоры и т. д. Сильно поражается и опорно-двигательный аппарат. Помимо остеохондроза позвоночника, выявлены так называемые профессиональные заболевания при плохой постановке кисти. Они отмечаются у художников, машинисток, мультипликаторов, пианистов, работников конвейеров и... заядлых пользователей компьютером. У последних это болезни, которые возникают из-за неудобного положения рук при продолжительной работе на неправильно расположенной клавиатуре компьютера:

— тендовагинит (воспаление сухожилий кисти, запястья и плеча);

— болезнь де Кервена (воспаление сухожилий большого пальца кисти);

— травматический эпикондилит (воспаление сухожилий предплечья и локтевого сустава);

— синдром канала запястья (ущемление срединного нерва руки).

Страдают также центральная нервная система и психика. Наблюдаются астено-невротические реакции: снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и, сна, усиление возбудимости и раздражительности, утомляемость, головная боль.

Крайне опасны и стойкие духовные нарушения в виду энерго-информационного воздействия компьютера на личность. Во-первых, это погружение в мир иллюзий а во-вторых, — психологическая зависимость от виртуальной (мнимой, искусственно созданной) реальности.

**Признаки  игромании:**

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
2. Изменение круга интересов, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игрой.
3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности вовремя прекратить игру.
4. Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающееся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре.
5. Постепенное увеличение частоты участия в игре и стремление к всё более высокому риску, если речь идет об азартных играх.
6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре.
7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игровая зависимость возобновляется.

Если, у Вас присутствуют 4 и более из вышеперечисленных признаков игромании, то Вы, либо уже ей страдаете, либо находитесь в группе риска.

Как помочь в этой беде?

 **Можно ли вылечиться от игромании?**

Да, вылечиться от игромании можно. Это в отличие от алкоголизма не хроническая болезнь. И, как правило, после лечения человек, избавившийся от этой пагубной привычки, уже не возвращается к игре.

***Какие советы можно дать тем, у кого в семье существует такая проблема:***

* Почаще собирайте дома друзей, которые отвлекут игрока от его проблем, помогут увидеть в жизни что-то, кроме игр.
* Не отказывайтесь поддерживать с ним беседу об играх. Если игнорировать эту тему, то человек уйдет в себя и его болезнь будет прогрессировать.
* Не устраивайте скандала по поводу его проигрышей, но и не стоит радоваться его выигрышам.
* Если в игру вовлечен ребенок, то одно лишение его денег не поможет. Он может начать воровать, побираться. Ребенка легче избавить от тяги к играм на деньги, нужно предложить ему любую разумную альтернативу .