



Хотите отучить ребенка от бесконечных игр?

1. Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что это очень долгий и кропотливый труд.

2. Не стесняйтесь обратиться к специалистам: психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и даст Вам рекомендации.

3. Не следует критиковать, ругать, тем более, физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят подростка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.

4. Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями, и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.

5. Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.



Профилактика игромании:

- старайтесь проводить больше времени вместе, общайтесь, обсуждайте проблемы;
- разнообразьте круг детских интересов секциями, танцевальными студиями, кружками, походом в театр и книгами.
- если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое достижение в реальном мире;
- постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором, не поощряя при этом хорошие отметки и поведение лишним часом игры в компьютер;
- профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

Успеха Вам!

Надеемся, что у Вас получится оторвать ребенка от компьютера и повернуть лицом к реальной жизни.

Запись на консультацию осуществляется ежедневно с 8.30 – 16.30

Все услуги Центра ПМСС бесплатны и анонимны.

Наш адрес:

*Архангельская область,
г. Коряжма, ул. Гоголя, 22 (2 этаж).*

Телефон: 5-61-31



Информационный буклет для родителей (законных представителей)

ИГРОМАНИЯ

ЖИЗНЬ ИЛИ ИЛЛЮЗИИ



*Жизнь – такая же игра,
только уровень реальный,
а успех не виртуальный!*

**2024
г. Коряжма**

Игромания (гэмблинг или лудомания)–

это патологическая склонность человека к азартным играм с характерным повторением эпизодов его участия в игровых процессах.



Причины игромании:

Ощущение у ребенка неудовлетворенности, одиночества, тревоги, скуки, отсутствие мотивации, четкой цели и стремлений, попытка уйти на время от проблем, закомплексованность и трудности в общении со сверстниками, желание разбогатеть, ничего для этого не делая – всё это может способствовать формированию игровой зависимости.

Пристрастие к играм связано с недостатком дофамина (гормона счастья) – его выбросы во время выигрышей, действуют подобно наркотику, вызывая привыкание.

Игра, помогая снять напряжение и стресс, незаметно провоцирует увлечение и вовлечение, в результате чего, игрок постоянно проигрывает в уме версии будущих компьютерных и карточных боев. Он думает только о том, как представить проигрышную ситуацию дома, находится в постоянной зависимости и в погоне за призрачным счастьем или легкой наживой.



Виды игромании:

- Азартные игры.
- Компьютерные игры.
- Игры на мобильных устройствах.

Стадии формирования

зависимости:



1 стадия - усиливается желание играть, но ребенок ещё может переключиться на другие занятия и отказаться.

2 стадия - азарт игромана возрастает, появляются мысли о неминуемой удаче и ему уже сложно уклониться от участия.

3 стадия - игра становится центром всей жизни. Ребенок постоянно испытывает сильное желание играть. Его цель – не победа, а сам процесс. Это приводит к потере социальных, духовных, семейных и прочих ценностей, разрушению личности и негативно сказывается на здоровье подростка.

Последствия игромании:

Кроме социальных последствий (приводы в милицию, отказ от общения с родственниками, отказ от деятельности, учебы, работы), игра приводит к ряду проблем со здоровьем.

Нерегулярное питание и стрессы способствуют возникновению проблем с пищеварением (гастриты, колиты, панкреатиты, холециститы, язвенная болезнь), а также сердечно-сосудистой системы (астения, гипертония, боли в сердце). У больных развиваются неврозы, неврастения, депрессии, навязчивости.



Портрет

потенциального игрока:

- Уверенность в полном контроле над ситуацией.
- Нежелание прервать игру, даже несмотря на проигрыш.
- Поглощенность мыслями об игре, планирование ставок или игровых операций.
- Эмоциональный подъём во время игры.
- Раздражение при необходимости прервать игру.
- Увеличение продолжительности и частоты игрового времени.
- Попытки отыграться после проигрышей.
- Ложь родственникам и врачам с целью сокрытия истинных затрат денег и времени на игру.
- Частые перепады настроения, от возбуждения и эйфории до глубокой депрессии, угнетённости, раздражительности, частые приступы агрессии.
- Плохой сон, кошмары, панические атаки, чувство вины перед окружающими.
- Низкая мотивация ко всем видам деятельности, кроме игр.
- Отсутствие желания видаться и общаться с друзьями, родственниками.

Как определить зависимость?

- Постоянные разговоры о своем увлечении.
- Потеря интереса к повседневной жизни.
- Гнев, раздражение при отвлечении от игры.
- Пренебрежение личной гигиеной, едой.
- Ложь, кражи и мошеннические действия ради своего пристрастия.