



ТЕЗИСЫ

из статьи психиатра-нарколога

Вероники Готлиб

про **игровую зависимость**.

Насколько это актуально?

☞ Главный критерий зависимости — потеря контроля над процессом. Время за игрой вытесняет остальные занятия. Время вдали от монитора кажется блеклым, второстепенным, ненужным.

☞ Игровая зависимость также характеризуется эмоциональным дискомфортом в ситуации, когда нет доступа к игре.

☞ В классификаторе болезней есть понятие аддиктивного поведения, связанного с играми. Оно характеризуется вовлечением в игровой процесс несмотря на негативные последствия. Для диагностирования игрового расстройства все названные признаки должны проявляться в течение 12 месяцев.

☞ Игровая зависимость развивается поступательно — у нее нет четких стадий, как, например, у зависимостей химического характера. Поначалу ребёнок просто много времени проводит за игрой. Он начинает отказываться от привычной социальной активности. Может играть ночами

☞ Игровой процесс может так сильно увлечь школьника, что он начинает пренебрегать гигиеной. Бывают ситуации, когда дети даже отказываются ходить в туалет, чтобы не отвлекаться от игры, терпят до последнего (и не всегда удается вытерпеть). Это уже критический момент зависимости.

☞ Игровая зависимость часто становится отражением внутреннего дискомфорта, который испытывает ребенок. Это может быть эмоциональный дискомфорт, проблемы с самооценкой, стресс из-за неудач, сложности с самоидентификацией. Дети переносят свои переживания в игровое пространство.

☞ В игре ребенок также может получить необходимые социальные связи — найти соратников, которые разделяют его увлечения. Создается ощущение, что они понимают его лучше, чем люди, с которыми ребенок сталкивается в реальном общении.

☞ Игровая зависимость с большей вероятностью возникнет в семье с неблагоприятным климатом. То есть в семье, где отсутствует коммуникация, поддержка, совместные мероприятия детей и родителей.

☞ Зачастую родители сами подталкивают детей к игровой зависимости. Это начинается чуть ли не с младенческого возраста, когда вместо общения с ребенком ему выдают планшет с мультимедиами.

☞ Если ребенок начинает слишком сильно увлекаться играми, могут помочь совместные офлайн-игры, походы куда-то, развлечения, даже чтение книг. Причем нужно не заставлять ребенка садиться за школьную программу, а подавать пример. Постарайтесь установить здоровые границы с технологиями.

☞ Чтобы справиться с этой зависимостью, нужна мощная мотивация и альтернативное занятие, которое сможет занять все внезапно образовавшееся свободное время. Плюс важно понимать: это семейная проблема, с которой нужно бороться всем вместе.

