

Рекомендации для исключения приобретения игровой зависимости

Поездка на природу. Как только, чувствуете, что возникает свободное время на выходных, то сразу планируйте поездку на природу: поход за грибами, пикник, отдых на пляже, катания на лыжах и тому подобные развлечения.

Весёлое проведение праздников. Компьютерные игры оставляют очень много эмоций, заменить их могут дни рождения друзей, праздники и т. п.

Активный образ жизни. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.

Достижения поставленных целей. В игре мы постоянно достигаем какого-то развития, однако, такого же развития мы можем добиваться и в жизни: становиться отличником в школе, достигать успехов в спорте и т. п.

Хобби. Найдите любимое занятие, увлечение в реальной жизни.

Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

**Будьте свободными
от зависимостей.
У вас есть право на выбор.
Выбирайте!**

Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества
детей и юношества» -
Региональный модельный центр
дополнительного образования детей

Игровая зависимость и ее последствия



Отдел по профилактике
асоциального поведения
и пропаганде здорового образа жизни
8 (4752) 42-95-35

Портал «Подросток и общество»
podrostok.68edu.ru

Игромания – неконтролируемая тяга к игре, привычка, быстро перерастающая в зависимость, все больше и больше погружающая в себя игрока (геймера).

Симптомы игромании:

нежелание отвлечься от игры с компьютером;

раздражение при вынужденном отвлечении;

неспособность спланировать окончание игры с компьютером;

расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;

забывание о домашних делах, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу игры за компьютером;

готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;

злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;

ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;

обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Психологи утверждают, что зависимость от игр проявляется намного быстрее, чем любая другая зависимость. В среднем требуется не более полугода-года для ее формирования.

Если разлучить игромана с компьютером на продолжительный промежуток времени, уже через несколько часов у него начнется ломка, которая является полной аналогией алкогольной и наркотической зависимости.



По данным специалистов:

около **30%** людей, увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности;

10% - находятся в стадии психологической зависимости.

Игромания так же опасна, как алкоголизм или наркомания. Особенно пагубное влияние игромания оказывает на детей и подростков. Их организмы находятся в процессе формирования, а, следовательно, требуют постоянной умственной и физической активности.

Факторы, влияющие на физические изменения в организме:

длительное сидение в однообразной позе;
мерцание монитора;
электронное излучение.

Последствия патологического увлечения виртуальными играми у детей:

нарушение необходимых процессов развития человеческого организма;

интенсивное снижение зрения;
возникновение сколиоза и развитие атрофии жизненно важных органов человека;

развитие агрессии;
ожирение;
снижение социальной активности;
искаженное восприятие окружающего мира и реального времени;

ограниченность духовного мира и мировоззрения.