

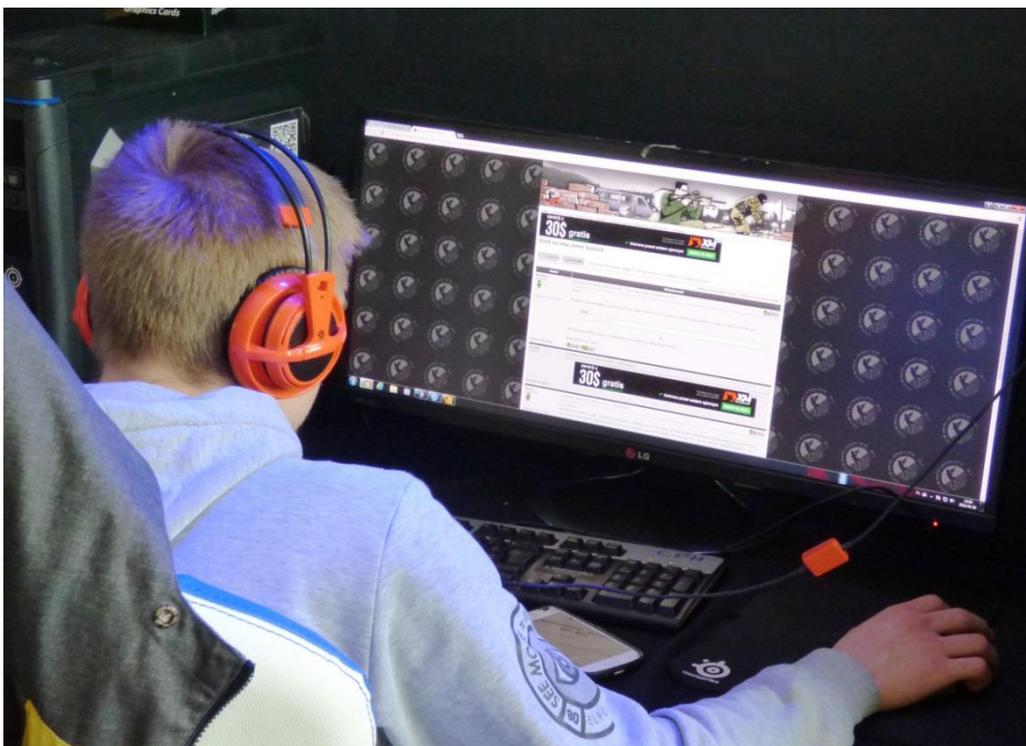
Детская игровая зависимость. Как помочь своему ребенку

Зависимость от компьютерных игр – достаточно новая проблема для нашего общества, но от этого не менее острая. Подростки часто не отдают себе отчет об опасности долгого пребывания в интересных и красочных на первый взгляд мирах. И здесь очень многое зависит от позиции родителей.

Еще в 2013 году Американская психиатрическая ассоциация (АРА) включила «интернет-игровое расстройство» в 5-е издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5) в качестве категории, требующей дальнейшего изучения.

Десять лет назад эта ассоциация определила 9 критериев для диагностики зависимости от компьютерных игр:

1. Пациент много думает об игре, даже если занимается другими делами, и планирует, когда сможет поиграть.
2. Возникает чувство беспокойства, раздражительности, злости или грусти при попытке сократить время игры или в ситуациях, когда нет возможности поиграть.
3. Появляется желание играть больше времени и использовать для этого более мощный компьютер.
4. Пациент понимает, что должен сократить время игры, но не может себя контролировать.
5. Происходит отказ от других развлечений (хобби, встречи с друзьями) в пользу компьютерных игр.
6. Пациент продолжает играть, даже если осознает негативные последствия своей зависимости: плохой сон, опоздание в школу или на работу, слишком большие денежные траты, конфликты с близкими и пренебрежение важными обязанностями.
7. Пациент лжёт родственникам, друзьям и другим людям о количестве времени, проведённого в игре.
8. Игра используется для ухода от решения текущих проблем и эмоциональных состояний.
9. Из-за игры есть риск потерять работу, разорвать отношения с близкими или утратить другие возможности.



В июне 2018 года Всемирная организация здравоохранения включила игровое расстройство в 11-й перечень международной классификации болезней (МКБ-11).

В перечне названы 3 группы симптомов этого нового заболевания.

1. Прежде всего, это нарушение контроля над игрой. Сюда относятся начало игровой зависимости, частота, интенсивность, продолжительность, прекращение, контекст игр и некоторые другие факторы;
2. Повышение приоритета игр в жизни человека. Здесь имеется ввиду приоритет игр над другими жизненными интересами и повседневной деятельностью;
3. Продолжение или эскалация игрового процесса - несмотря даже на возникновение явных негативных последствий в жизни.

Как отмечено в МКБ-11, модель игровой зависимости может быть непрерывной, эпизодической и повторяющейся.

Особая опасность заболевания состоит в том, что оно приводит к возникновению постоянного стресса или значительным нарушениям в личной, семейной, социальной, образовательной, профессиональной или других важных сферах жизнедеятельности.

Также нельзя не отметить, что в разных странах зафиксированы тяжкие и особо тяжкие преступления, которые совершали люди с крайней степенью игровой зависимости.

Среди основных причин, которые оказывают влияние на формирование игровой зависимости, можно назвать:

- не сформированную еще в полной мере психику;
- отсутствие необходимых навыков самоконтроля;
- вседозволенность;
- скуку, отсутствие положительных эмоций в жизни;
- неудовлетворённость реальной жизнью;
- желание компенсировать нереализованные жизненные потребности.

В любом возрасте игры часто используются как способ развлечения и получения положительных эмоций, слива негативных эмоций, ухода от реальности, получения признания и самореализации в игровом социуме.

У детей в возрасте до 6-7 лет привычка к компьютерным играм формируется преимущественно через родителей. Подростки погружаются в игровой процесс зачастую из-за недостатка внимания родителей, наличия комплексов, проблем с коммуникацией со сверстниками. Взрослые – из-за отсутствия самореализации.

При этом люди часто забывают о том, что они тратят на игру свое реальное жизненное время, которое уже никогда не вернуть.

Что делать, если вы вдруг поняли, что ваш сын или дочь тратят неоправданно большое время на компьютерные игры, готовы отказаться от возможностей реального мира ради виртуальных приключений?

Прежде всего, осознать, что волшебной пилюли в решении этого вопроса не будет. Невозможно отвести ребенка к какому-то специалисту, который решит проблему за пару-тройку встреч. Также малоэффективно наказывать его лишением доступа к компьютерной игре. Если зависимость уже сформирована, то человек найдет возможность, как реализовать свою страсть другим способом.

Вам потребуется пересмотреть отношение к воспитанию своего ребенка, наконец-то подарить ему свое время и общение, стать для него примером и запастись терпением.

С подростками, например, могут работать такие рекомендации:

1. Научитесь выстраивать с ребенком уважительный диалог и доносить до него свою точку зрения без давления. Возможно, вам так сейчас не кажется, но вы еще долго будете оставаться для своего сына или дочери авторитетом, одобрения и внимания которого они ищут.
2. Расскажите, что происходит в игровой индустрии на самом деле – без пустых фраз, а на конкретных примерах. Как с использованием психологии производители подсаживают людей на компьютерные игры и извлекают прибыль. Что такое игровая зависимость и расстройство.

Какими станут последствия долгого пребывания в игре.

3. Предложите перепроверить данные с использованием независимых источников (не используя околоигровые сайты, мнение стримеров, других игроков). Список таких источников вы можете предложить сами с пояснениями, почему доверия заслуживают именно они.

4. Разберитесь в том, какую потребность старается закрыть ваш ребенок через компьютерную игру. Постарайтесь помочь ему реализоваться в реальной жизни.

5. Покажите своему ребенку личный пример, которому он захочет соответствовать.

Хорошо также работают различные виды договоров на правила поведения в семье, в том числе на использование гаджетов в вечернее время и выходные дни, ограничение времени пребывания в интернете, совместное проведение свободного времени.