Игромания

Сегодня, пожалуй, трудно встретить человека, у которого дома не было бы компьютера, а там где компьютер, там и интернет. Ведь это очень удобно: в любое время можно получить доступ к интересующей вас информации. Огромное количество игр, музыки, фильмов и различных видео – что может быть лучше?

Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира. Этот глобальный ресурс порой становится источником зависимого поведения уже с юного возраста.

Люди, подверженные интернет-зависимости, долгими часами, а то и сутками просиживают перед мониторами своих компьютеров. Они забывают поесть, поспать. Их перестают интересовать личная гигиена и домашние хлопоты. Семья, работа, учеба, друзья – все это отходит на второй план. Все больше и больше, с каждым днем, с каждым месяцем, они проводят время в бесконечном виртуальном мире. Выделяют несколько типов интернет-зависимости.

Навязчивый веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт. Человек целыми сутками может путешествовать по интернету, кликать по ссылкам, находить все новые и новые сайты, интересоваться всевозможными новостями.

Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам, превалирование общения в чатах, форумах и социальных сетях живому общению.

Игровая зависимость — разнообразные онлайн-игры и игры по сети. Научно доказано, что пристрастие к игре — это психологическая зависимость, называемая игромания.

Человек, поддавшийся зависимости от компьютерных игр, буквально живет в виртуальной реальности, лишь изредка отлучаясь. Крайняя степень игровой зависимости — когда у игромана пропадает аппетит, ему не хочется отлучаться от игр даже для принятия пищи, и сон, он жалеет время на отдых и даже во сне продолжает завоевывать миры и убивать врагов. Самое страшное в этой зависимости то, что она обычно начинается довольно безобидно, не вызывая подозрений.

Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют подростки. Их психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени — им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Со временем геймер становится невнимательным, рассеянным, у него не ладится с учебой, работой, он игнорирует свои обязанности.

Многие геймеры идут дальше и готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх, стать за несколько минут самым сильным и крутым. И создатели онлайн-игр «услужливо» предоставляют игрокам такую возможность. Конечно, не бесплатно. А поскольку одной игрой все не ограничивается, из семьи потихоньку начинают уплывать деньги, у геймера со временем образуются долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в виртуальной жизни он — король. Игромания подталкивает человека к созданию легенды о самом себе, а человек затем настолько сживается с этой легендой, что сам начинает верить в то, что придумал. Итогом может стать даже раздвоение личности.

Особую опасность представляют стрелялки. Стрелялки — самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. Часами отстреливая людей в виртуальном мире, вряд ли станешь добрейшей души человеком.

Кроме того, постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук.

Очень важно регулярно проводить профилактические мероприятия, для исключений приобретения данной зависимости. Профилактика включает в себя:

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 эту порцию эмоций могут дни рождения друзей, праздники и т. п.

Активный образ жизни. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом. Попробовав на вкус активную жизнь, вряд ли захочется возвращаться за компьютер и сидеть в четырёх стенах.

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.

Источники:

www.menobr.ru/article/40017-klasnyy-chas-zavisimost-detey-i-podrostkov-ot-kompyuternyh-igr-nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2016/06/18/internet-zavisimost

anvestnik.ru/119/igromaniya-opasnoe-uvlechenie-ili-grehovnaya-strast

www.rc-nadegda.ru/about/news/265/

luckyfamilyman.ru/zavisimost-ot-kompyuternyx-igr.html