

## **ВРЕД ИЗ КОМПЬЮТЕРА**

"Что наша жизнь? Игра!" - сказал когда-то Шекспир. Знал ли великий драматург, что уже через несколько столетий капиталисты перевернут эту фразу, и Игра будет сравниваться с Жизнью, а не наоборот? Сегодня миллионы людей добровольно заточают себя в матрицы компьютерных игр, приковав себя к клавиатурам зависимостью от виртуальной реальности. Увлеченные захватывающими фэнтезийными сражениями, жертвы зависимости живут в игре, оставляя в нашем мире лишь сторбленное, ожиревшее тело. Иногда его системы жизнеобеспечения отказывают во время очередного сеанса компьютерных развлечений, и человек умирает. А тем временем безжалостная машина игровой индустрии пожинает на загубленных душах миллиардные прибыли, производя все более совершенные "заменители реальности". Геймер (так называют зависимого от компьютерных игр) уходит в виртуальные миры, откуда возвращаются лишь единицы.

А ведь "Минздрав предупреждал". В начале девяностых годов прошлого века только ленивый психолог не отметил публикацией о вреде компьютерных игр, тогда еще только поднимавших свою голову. Сейчас же на месте этих статей печатаются обзоры новых образцов виртуального дурмана: как-никак, XXI век на дворе, да и психологи уже не актуальны. Что мы, сами не разберемся? Разобрались, и теперь производители игр соревнуются в реалистичности виртуальных миров, возможностях для развития своего персонажа, количестве "бонусов". На первый план выходит показатель "времени на прохождение", что в общепринятой терминологии то же самое, что и сила наркотика. Человек тратит реальное время на вымышленное развитие, обменивает свое здоровье на увеличение цифр, существующих лишь в памяти компьютера и больном воображении.

По воздействию на организм компьютерные развлечения сродни наркотикам. Но если с дурмящими веществами непримиримо борется весь мир, то до игромании есть дело лишь у отдельных энтузиастов. Особенно сложная ситуация с геймерской зависимостью обстоит в России, где процветает компьютерное "пиратство". Игры легко доступны, а население недостаточно образованно, чтобы оценить исходящую от них опасность. Чаще всего жертвами виртуальной реальности в нашей стране становятся дети и подростки - родители поощряют виртуальные приключения своих отпрысков, наивно думая, что это лучше дурной компании в подворотнях. Увы, учат убивать как раз компьютерные стрелялки. Сюжеты большинства игр культивируют обман и насилие как единственные способы решения проблемы, и, даже если ребенок не впадет в зависимость от виртуальности, его психика все равно будет повреждена железным монстром. Поведенческие основы формируются в детстве, знаете ли.

"Это не игра, это жизнь", - такими словами любят завершать обзоры очередных многогигабайтных стрелялок рецензенты игровых журналов. Красивые слова, вот только несколько жизней бывают лишь у героев компьютерных игр. Мы живем один раз, альтернативы у жизни нет, и "переиграть" ее нам никто не даст. Игровой индустрии остается лишь выпускать псевдореальный суррогат, медленно, но верно ведущий к смерти его потребителя. Самая интересная игра - это все-таки наша жизнь, о чем и говорил классик. Менять ее на мертвые мерцающие картинки не стоит, уж поверьте.

### *Игры недоброй воли*

В последнее время врачи и психологи все чаще сталкиваются с такими пагубными явлениями как компьютеромания и игромания. Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ (например, спортивных), ненормированная работа в интернете, длительный просмотр высококонтрастных картинок из множества мелких разноцветных деталей чрезвычайно опасны для здоровья. Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух как ребенка, так и взрослого человека. Что же происходит с тем, кто попал в «ласковые сети» компьютера?

#### Картина «компьютерной болезни»

Соматические расстройства проявляются в нарушении зрения, общем недомогании, ослаблении иммунитета и в болезнях, обусловленных сидячим образом жизни (геморрой, запоры и т. д. Сильно поражается и опорно-двигательный аппарат. Помимо остеохондроза позвоночника, выявлены так называемые профессиональные заболевания при плохой постановке кисти. Они отмечаются у художников, машинисток, мультипликаторов, пианистов, работников конвейеров и... заядлых пользователей компьютером. У последних это болезни, которые возникают из-за неудобного положения рук при продолжительной работе на неправильно расположенной клавиатуре компьютера:

- тендовагинит (воспаление сухожилий кисти, запястья и плеча);
- болезнь де Кервена (воспаление сухожилий большого пальца кисти);
- травматический эпикондилит (воспаление сухожилий предплечья и локтевого сустава);
- синдром канала запястья (ущемление срединного нерва руки).

Страдают также центральная нервная система и психика. Наблюдаются астено-невротические реакции: снижение концентрации внимания,

ухудшение памяти и, сна, усиление возбудимости и раздражительности, утомляемость, головная боль.

Крайне опасны и стойкие духовные нарушения в виду энерго-информационного воздействия компьютера на личность. Во-первых, это погружение в мир иллюзий а во-вторых, — психологическая зависимость от виртуальной (мнимой, искусственно созданной) реальности.

## **Против игромании**

### **Признаки игромании:**

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
2. Изменение круга интересов, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игрой.
3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности вовремя прекратить игру.
4. Состояние психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающееся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с труднопреодолимым желанием снова приступить к игре.
5. Постепенное увеличение частоты участия в игре и стремление к всё более высокому риску, если речь идет об азартных играх.
6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре.
7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) игровая зависимость возобновляется.

Если, у Вас присутствуют 4 и более из вышеперечисленных признаков игромании, то Вы, либо уже ей страдаете, либо находитесь в группе риска.

Как помочь в этой беде?  
Можно ли вылечить от игромании?

Да, вылечить от игромании можно. Это в отличие от алкоголизма не хроническая болезнь. И, как правило, после лечения человек, избавившийся от этой пагубной привычки, уже не возвращается к игре.

### ***Какие советы можно дать тем, у кого в семье существует такая проблема:***

- Почаще собирайте дома друзей, которые отвлекут игрока от его проблем, помогут увидеть в жизни что-то, кроме игр.
- Не отказывайтесь поддерживать с ним беседу об играх. Если игнорировать эту тему, то человек уйдет в себя и его болезнь будет прогрессировать.
- Не устраивайте скандала по поводу его проигрышей, но и не стоит радоваться его выигрышам.
- Если в игру вовлечен ребенок, то одно лишение его денег не поможет. Он может начать воровать, побираться. Ребенка легче избавить от тяги к играм на деньги, нужно предложить ему любую разумную альтернативу .

### **Вред компьютерных игр**

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, требующее помощи квалифицированного врача и поддержки родных и близких.

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 со стороны близких людей. Поэтому так сложно бороться с игровой зависимостью – когда она становится очевидной. Особенно ощутим вред компьютерных игр для детей, среди которых особую группу риска составляют подростки. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. 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. Впрочем, вред компьютерных игр сказывается и на взрослых. И если рядом с подростком может и должен оказаться взрослый, который обязан вырвать его из игровой зависимости, то за взрослым геймером мало кто следит. А между прочим, **компьютерные игры, наряду с пьянством и изменами, становятся одной из наиболее популярных причин разводов** в молодых семьях. К тому же, со временем геймер становится невнимательным, рассеянным, у него не ладится с 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» подсовывают игрокам такую возможность. Конечно, не бесплатно. А поскольку одной игрой все не ограничивается, из семьи потихоньку начинают уплывать деньги, геймер со временем залазит в долги, реальная жизнь начинает напоминать сущий ад, зато в виртуальной жизни он – король.

**Особую опасность представляют стрелялки**  
Стрелялки это 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.

**Игромания** – одержимость азартными играми признана эмоциональным заболеванием.

**Из-за игромании жизнь превращается в мучительное существование! Рушится все: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимыми, друзьями. Практически невозможно находиться наедине с самим собой, вся жизнь со стремительной скоростью летит под откос! Сердце наполняется горечью, отчаянием и негодованием...**

**Игромании подвержены люди практически любого возраста, пола и социального статуса. Игромания — это болезнь «души». Больной погружается в интерактивный мир, в котором находит воплощение своих фантазий, которых возможно, не получает в реальном мире. Люди, больные игроманией, зачастую теряют связь с реальным миром, они забывают на семью, друзей, учебу, работу и т.д. Игроманы погружаются в виртуальный мир и тем самым отдаляются от реальности**

- Многие молодые люди начинают играть, не достигнув 11 лет. Те, кто начинает играть раньше, как правило, имеют более долгие и тяжелые проблемы, связанные с игрой.

- Азартная игра затягивает детей из любых семей, независимо от их экономического положения, этнической группы и религиозных верований.

- Общество с возрастающим неодобрением относится к курению, занятиям сексом, потреблению алкоголя и наркотиков среди молодежи, но при этом азартная игра может считаться «законной, приятной и безопасной» забавой.

- **Сегодняшняя молодежь – это первое поколение, которое растет в условиях не только дозволенности азартных игр, но и широкой их рекламы.**
- **Проблемы каждого игрока влияют на жизнь других 6-8 человек.**
- **Одержимость азартной игрой – это прогрессирующее заболевание, такое же, как алкоголизм и наркотическая зависимость.**
- **Среди одержимых игроков количество попыток самоубийства выше, чем в обществе в целом. Посетители и жители основных игорных территорий значительно больше подвергаются риску суицида**

**ИГРОМАНИЯ - болезнь двадцать первого века**

Лечение игромании – трудный процесс, требующий участия, как зависимого человека, так и его окружения.

**Из-за игромании жизнь превращается в мучительное существование! Рушится все: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимыми, друзьями. Практически невозможно находиться наедине с самим собой, вся жизнь со стремительной скоростью летит под откос! Сердце наполняется горечью, отчаянием и негодованием...**

**Игромании подвержены люди практически любого возраста, пола и социального статуса. Игромания — это болезнь «души». Больной погружается в интерактивный мир, в котором находит воплощение своих фантазий, которых возможно, не получает в реальном мире. Люди, больные игроманией, зачастую теряют связь с реальным миром, они забывают на семью, друзей, учебу, работу и т.д. Игроманы погружаются в виртуальный мир и тем самым отдаляются от реальности**

- **Многие молодые люди начинают играть, не достигнув 11 лет. Те, кто начинает играть раньше, как правило, имеют более долгие и тяжелые проблемы, связанные с игрой.**
- **Азартная игра затягивает детей из любых семей, независимо от их экономического положения, этнической группы и религиозных верований.**
- **Общество с возрастающим неодобрением относится к курению, занятиям сексом, потреблению алкоголя и наркотиков среди молодежи, но при этом азартная игра может считаться «законной, приятной и безопасной» забавой.**

- **Сегодняшняя молодежь – это первое поколение, которое растет в условиях не только дозволенности азартных игр, но и широкой их рекламы.**
- **Проблемы каждого игрока влияют на жизнь других 6-8 человек.**
- **Одержимость азартной игрой – это прогрессирующее заболевание, такое же, как алкоголизм и наркотическая зависимость.**
- **Среди одержимых игроков количество попыток самоубийства выше, чем в обществе в целом. Посетители и жители основных игорных территорий значительно больше подвергаются риску суицида**

Лечение игромании – трудный процесс, требующий участия, как зависимого человека, так и его окружения.

## **Медицинские последствия увлечения компьютерными играми**

### **1. Повреждённые джойстиком игровой приставки пальцы**

Этот недуг встречается у любителей игр с использованием контроллера типа D-pad. Симптомы включают потерю чувствительности, покалывание и крупные волдыри, на лечение которых уходят недели.

**2. Найнтендонитис и виайтис.** Термин найнтендонитис (от Nintendo и tendinitis – воспаление сухожилия) используется для описания повреждений сухожилий кистей рук и запястий от слишком долгих сеансов игры. Виайтис – заболевание, связанное с частым нажатием на кнопку игровой консоли Wii, которое представляет собой хроническую усталость плечевого сустава и лечится при помощи обезболивающих препаратов и полного отказа от игры. К этой же категории относятся травмы, связанные с игрой в тесных помещениях.

**3. Припадки.** В некоторых случаях увлечение играми может вызывать судороги. Научных доказательств того, что компьютерные игры могут спровоцировать припадок обычной эпилепсии, не существует. А вот припадок фотосенситивной эпилепсии может быть вызван такими визуальными раздражителями, как мигающий свет, ряд повторяющихся геометрических форм или движущихся объектов.

**4. Зависимость.** Зависимость от компьютерных игр – это расстройство контроля импульсов, похожее на то, что возникает у пристрастившимся к азартным играм (вроде рулетки). Симптомы включают изменения веса (в

любую сторону), пренебрежение личной гигиеной, снижение социальных взаимодействий и нарушение сна.

**5. Агрессия и психические расстройства.** Исследования показали, что заикленные на играх люди чаще переживают депрессивные и беспокойные состояния, чем остальные. У детей это выражается в повышенной возбудимости, отсутствии навыков общения. Тревожные сигналы: неспособность сконцентрироваться, нарушение сна, тревога, раздражение и социальные фобии. У детей, которые играют в игры с элементами жестокости, чаще возникают фантазии, связанные с агрессией; они больше склонны к агрессивному поведению. Кроме того, они и сами с большей вероятностью могут стать жертвами чужой агрессии.

**6. Ухудшение зрения.** Видеоигры могут стать причиной проблем со зрением. Напряжённое вглядывание в светящийся экран вызывает напряжение глаз, а продолжительное использование компьютера может закончиться даже глаукомой, особенно среди пользователей, страдающих близорукостью. Это становится особенно опасно, когда вы перестаёте моргать и поверхность глаза пересыхает.

**7. Мигрень.** Длительная игра может привести к интенсивной пульсирующей боли в голове и сопровождаться тошнотой, рвотой и необычайной чувствительностью к свету или звуку. Приступы мигрени могут длиться от нескольких часов до нескольких дней.



### **Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком**

- 1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.**
- 2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.**

**3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.**

**4. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.**

**5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.**

**6. Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.**

**7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.**

**8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.**

**9. Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.**