

Киберзависимость



Специалистам

Игра или жизнь?

КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ

Частичная или полная утрата способности приспосабливаться к окружающим условиям среды

ИЛЛЮЗИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Виртуальный герой совершенствуется, получает блага, предусмотренные игрой; у самого игрока в настоящей жизни ничего не меняется

ЛОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Очевидных угроз для здоровья и благополучия аддикта нет, однако существуют факторы, которые отрицательно влияют на все системы организма человека, вызывая полный уход от реальности и потерю материальных ценностей

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

- **Игра как «положительное подкрепление».** Человек, продвигаясь по уровням компьютерной игры, получает «подкрепления» — маленькие психологические удовольствия в результате выигрыша или победы. Возникновение зависимости от игры объясняется тем, что в реальной жизни человек получает гораздо меньше «подкреплений», а в игре он может получать их постоянно.
- **Игра как «наркотик».** Игры меняют режим и темп его жизнедеятельности, вызывая неспособность адекватно контролировать внешний мир.
- **Игра как развлечение.** Игра создана другими людьми для того, чтобы отвлекать от размышлений о собственной жизни. Решая игровые задачи, мы забываем о реальности и необходимости «строить» собственную жизнь.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ



Социальный ролик о зависимости от компьютерных игр



Не играй в героя, а будь им

ССЫЛКИ НА СЛУЖБЫ ПОМОЩИ



Экстренная помощь



Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь семье и детям



ППМС-центры



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ



Центр защиты прав и интересов детей



Институт изучения детства, семьи и воспитания

ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- При попытке отвлечь игрока от компьютера он демонстрирует яркое нежелание делать это.
- Если ребёнка (подростка) все же удалось отвлечь от компьютера, он становится раздражительным.
- У аддикта (зависимого человека) отсутствует способность планировать время окончания игры.
- Подросток тратит фактически все карманные деньги, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать всё новые и новые игры.
- Подросток (ребёнок) часто забывает о домашних обязанностях и делах, в том числе об учёбе.
- Подросток игнорирует заботу о своём здоровье, нарушается режим питания и сна.
- Зачастую с целью поддержания себя в бодром состоянии подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а приём пищи происходит без отрыва от компьютера.
- Когда подросток включается в компьютерную игру, он чувствует эмоциональный рост, испытывает ощущение эйфории.
- Подросток предвкушает и тщательно продумывает своё следующее пребывание в мире компьютерной фантастики, что повышает его настроение и захватывает все помыслы.
- Со временем могут возникать нарушения системы пищеварения, болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а постоянное раздражение глаз содействует возникновению головных болей и трудностей со зрением.

ВАЖНО!

С 2022 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала чрезмерное пристрастие к видеоиграм заболеванием, требующим специального лечения

ЧТО ДЕЛАТЬ

1 Исследование ресурса и дефицита. На этом этапе работы важно выяснить, какой ресурс получает подросток посредством игры, недостаток чего пытается возместить. Исходя из этого, постарайтесь найти аналогичный безопасный способ достижения ресурсного состояния в реальной жизни.

3 Повышение способности сопротивления ребёнка проблемам реальной жизни. Предложите меры, направленные на повышение адаптивности подростка, умения осознавать свои чувства, делиться ими в безопасном кругу.

2 Исследование адаптивности. На этом этапе работы постарайтесь выяснить, с чем подросток не справляется. Расспросите, что ему даётся особенно сложно: учеба, общение, управление эмоциями и т.д.

4 Поиск дополнительных ресурсов. Обсудите ситуацию с родителями, обратитесь за помощью к специалистам, если предпринимаемые меры не дают ожидаемых результатов.