

10 способов, как избавиться от зависимости

Лечение зависимости от компьютерных игр представляет собой комплексный подход, который включает в себя работу над сменой образа жизни. Она не пройдёт так быстро, как хотелось бы. И, естественно, отказ будет весьма болезненным. Поэтому внимательно прочтите способы и примените их.

1. Постепенно уменьшать время, проведённое за играми. Отказаться сразу и полностью от игр, заядлому геймеру – практически нереально, поэтому следует начать с постепенного уменьшения времени, проведённого за компьютером. Постарайтесь, каждую неделю играть на 1 час в день меньше.
2. Уяснить опасность. Захотеть побороть эту зависимость, можно только поняв всю опасность данной ситуации.
3. Понять перспективу. Докажите себе или зависимому человеку, что бросив игру, получите куда больше, чем имеете сейчас: здоровый внешний вид, популярность в школе, перспективную работу, регулярный отдых, хорошее самочувствие и т. п.
4. Найти альтернативу. Ещё один важный момент, найти замену компьютерным играм. Следует понять, что компьютерная зависимость – по большей части эмоциональная и переросла в заядлую привычку (приходить со школы или работы, садиться за компьютер и вставать, только когда уже засыпаешь над клавиатурой). Подменой может в первое время выступать телевизор, просмотр фильмов, чтение книг и настольные игры с друзьями.
5. Начать больше времени проводить вне дома. Находясь вблизи компьютера, всегда будет возникать искушение вновь сесть за него и начать играть. Поэтому лучше сходить с друзьями в кино или кафе.
6. Увеличивать физические нагрузки. Хорошо поработав физически за день, желание сидеть за ПК сводится к минимуму, так как хочется поспать или поваляться на диване. Также физические нагрузки улучшат сон.
7. Чаще бывать на свежем воздухе. Свежий воздух оздоровит организм и улучшит настроение.
8. Отмечать результаты. Ведите дневник, каждый день, отмечая в нём сколько часов проверили за играми. Уменьшив время за ПК, вы будете видеть результат и будет стремление работать над собой и дальше.
9. Избегать общества геймеров. Сложно вновь не ввязаться в зависимость, если вокруг обсуждают и играют в игры, поэтому сведите такое общение к минимуму.
10. Получить поддержку от близких. И последний, но очень важный пункт. Никто так не способен помочь побороть зависимость от компьютерных игр, как близкие и родные люди. Проводите больше времени с ними, это поможет побороть плохую привычку.

Профилактика

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

• **Поездка на природу.**

Как только, чувствуете, что возникает свободное время на выходных, то сразу планируете 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 увеселительные мероприятия: дни рождения друзей, новый год, профессиональные праздники и т. п.

• **Активный образ жизни.**

Попробовав на вкус активную жизнь, вряд ли захочется возвращаться за компьютер и сидеть в четырёх стенах.

• **Достижение поставленных целей.**

В игре мы постоянно достигаем какого-то развития, однако, такого же развития мы можем добиваться и в жизни: становится отличником в школе, добиваться повышения по карьерной лестнице, достижения успехов в спорте и т. п.

**Подготовила: социальный педагог
Иналова Е.А.**

*Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 2»*

Игры бывают разные...



С. Дивное

Зависимость от компьютерных игр

Сегодня очень многие сталкиваются с такой проблемой, как зависимость от компьютерных игр. Она наблюдается как у детей, так и у взрослых. Проявляется дикой жадой игры и отсутствием любых других интересов. Лечение зависимости проходит долго и представляет собой плавную замену жизненных приоритетов.



Что такое игровая зависимость от компьютерных видеоигр?

Такая зависимость, казалось бы, от безобидного увлечения выражается серьёзными последствиями. Проблема в основном касается молодых людей: она чаще встречается в подростковом возрасте. Однако в последние несколько лет зависимость начала возникать и у взрослых людей, которые тратят на онлайн-игры не только свободное время, но и деньги.

Человек теряет контроль над реальностью. Его мысли повязаны только на одном – компьютерных играх. Его мало что интересует в жизни. Все дни напролёт он проводит за компьютером, если не играя в игры, то читая тематические форумы и загружая очередной мод для своей «игрушки». Его сложно увлечь чем-то иным, меняется характер и даже внешность (а зачем за ней следить, если в игре это не поможет).

В чем опасность?

Чтобы понять проблему, нужно знать, зачем от неё следует избавляться, каковы опасности несёт в себе зависимость от компьютерных игр. Давайте их рассмотрим:

- Деграция. Главная опасность заключается в том, что человек перестаёт развиваться в любой сфере. Ему неинтересно учиться, зарабатывать деньги, читать книги, общаться, узнавать что-то новое. Он безразлично относится к своим близким. Игрока можно сравнить с растением, которое просто расположено перед компьютером. Если мы говорим о ребёнке, то он теряет интерес к школе, высоким оценкам, общению с одноклассниками. Такие люди становятся замкнутыми, одинокими, их неохотно принимает общество. У взрослых людей начинаются проблемы в семье.
- Ухудшение физического здоровья. Возникают проблемы со спиной (ощущаются боли, рези, прострелы). Ухудшается зрение, причём весьма быстро. Из-за нерегулярного питания, а также употребления фастфуда (во время игры), появляется гастрит и язва. У «опытных» геймеров из-за отсутствия физической активности появляется песок в почках. Также может развиваться геморрой. Зачастую понижается давление, и внешний облик заядлого компьютерного геймера схож с наркоманом – синяки под глазами, бледный цвет кожи и вялость.
- Ухудшение психологического здоровья. Игра никогда не идёт гладко, зачастую, игрок нервничает, психует и переживает, что расшатывает его нервную систему. В таком состоянии контролировать свои эмоции очень сложно. Что ведёт к неконтролируемой агрессии, или наоборот, приступам депрессии.



- Трата денег. Этот момент больше касается взрослых. В частности мужчин, которые любят играть в современные онлайн-игры, где нужно ещё и вкладывать деньги на улучшения персонажа.
- Трата ценного времени. Игровая зависимость опасна ещё тем, что молодое поколение тратит свою драгоценную молодость на глупые вещи – компьютерные игры, которые ничего полезного не дают. Вместо этого они могли бы узнавать мир, заниматься спортом, читать полезную литературу, хорошо учиться, чтобы попасть потом на хорошую работу.

Симптомы

Теперь перейдём к основным признакам:

- Потеря контроля над временем.
- Неутолимая жажда игры.
- Рост времени проводимого за игрой.
- Отсутствие режима дня.
- Смещение приоритетов (развитие безответственности).
- Отказ от реального общения.
- Отсутствие любых других интересов.
- Проявление агрессии.
- Проблемы со сном.
- Повышенная утомляемость.
- Боли в пояснице и плечах.

