**Игровая зависимость и ее профилактика**

 Игровая зависимость – болезнь современности, в основе которой кроется патологическое влечение к компьютерным либо азартным играм. Игромании подвержены люди всех возрастов и статусов. 1 января 2022 года вступила в силу новая редакция международной классификации болезней мкб-11, признавшая зависимость от видеоигр заболеванием наряду с алкоголизмом, наркозависимостью и пристрастием к азартным играм.

 Компьютерные игры оказывают воздействие на психику человека аналогично никотину, алкоголю или наркотикам. Они провоцируют стресс, в ходе которого происходит выброс гормонов – адреналина, дофамина, кортизола, эндорфина. Это сопровождается эмоциональным всплеском, заставляет испытывать глубокие чувства – от отчаяния до ликования и эйфории. Эмоции – вот что делает игроманию похожей на зависимость от наркотиков: игрок постоянно испытывает потребность в новых порциях гормонов для достижения эйфории. Другие жизненные ценности при этом становятся для него второстепенными.

 Сама по себе компьютерная зависимость уже способна быть источником сложностей с социальной точки зрения: человек заменяет реальное, живое общение на своего рода, суррогат. Особенно эти последствия становятся заметными при компьютерной зависимости у детей. До начала подросткового возраста (примерно до 11 лет) ребенок должен учиться основам общения со сверстниками: решать конфликтные ситуации, развиваться эмоционально (правильно «читать» эмоции на лицах людей, правильно их выражать и осознавать), получать тепло от частых прикосновений родителей, уметь договариваться и играть в те игры, которые сообразны его возрасту. Лучше всего, если дети играют в подвижные игры — они развивают социально, эмоционально и физически. Последнего не может дать ни одна компьютерная игра. Человек утрачивает интерес к окружающему миру, близким людям, профессиональной деятельности и учебе. Они забывают об обязанностях перед близкими, забрасывают собственные цели, направляя все усилия на поиск себя в игровом мире. Закрывать глаза на это нельзя. Безобидное увлечение может перерасти в серьезную психологическую проблему. Мы можем долго не обращать внимания на проблему, если она не касается наших родных и близких. Осознание приходит, когда юные игроманы теряют интерес к учебе, спорту, музыке. Игровая зависимость у взрослых грозит потерей работы и семьи.

 Полностью исключить видеоигры из жизни ребёнка к сожалению не получится. Попытки запретить подростку компьютерные игры, как и любые другие запреты, приводят к строго противоположному эффекту, а значит, задачей родителей и педагогов должно стать разумное дозирование, основанное на взаимных договоренностях, которые должны соблюдать как дети, так и взрослые. Но как понять, насколько договороспособен подросток, и не зашло ли его увлечение слишком далеко, сформировав уже патологическую зависимость, с которой должен работать квалифицированный психотерапевт?

 Существуют признаки аддиктивного поведения, причём они во многом универсальны и подходят как для выявления онлайн-игровой зависимости, так и для обнаружения других опасных аддикций, таких как наркомания или алкоголизм.

**Первый признак** можно условно назвать «наращивание дозы». Он выражается в постоянном увеличении времени, которое ребенок тратит на своё пристрастие.

**Второй признак** —изменение пищевого поведения: ребёнок либо постоянно переедает, либо, наоборот, отказывается от еды.

**Третий признак** — приступы неконтролируемого гнева при попытках взрослых как-то ограничить время, проводимое в игре

**Четвёртый признак** — изменение модели поведения. Обычно этот признак наблюдается уже на том этапе, когда игровая активность начинает подменять собой реальную жизнь.

**Пятый признак**, — один из самых ярких, но при этом свидетельствующий о том, что проблема уже очень запущена. Это синдром отмены: значительное ухудшение эмоционального и даже физического самочувствия вне игровой активности.

 Если игровая зависимость уже сформировалась и имеет патологическую форму, её лечением должны заниматься квалифицированные специалисты. Задача учителя — профилактическая работа и мониторинг. Необходим общий мониторинг — во что конкретно играет ребёнок, какова динамика ситуации, страдает ли успеваемость и влияет ли и его увлечение на социализацию в классе. Если в результате этого мониторинга возникают сомнения в том, что ребенок остается в пределах нормы, необходима консультация психолога, который должен определить наличие зависимости и принять меры в случае необходимости. Эффективность мониторинга многократно возрастает, если в него вовлечены родители ребенка.

 Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением, а не с волевыми качествами или наличием гаджета. Чтобы избавить ребенка от зависимости, нужно изменить его эмоциональное состояние, на которое влияет степень удовлетворения ключевых потребностей. Первое, что нужно сделать, чтобы преодолеть зависимость, – восстановить здоровые способы удовлетворения потребности.

 Взаимодействуйте с подростком, спрашивайте и советуйтесь. Слушайте ребенка до конца, реагируйте не на форму, а на содержание его слов. Расширяйте количество тем, на которые идет диалог с ребенком. Больше времени проводите вместе. Сдерживайте негативные эмоции.

 Проявите к ребенку интерес и внимание. Не критикуйте и не оценивайте его. Спросите, что он чувствует, почему выбрал это занятие, что ему нравится. Избегайте вопросов, которые доказывают вашу правоту, например: «Опять играешь?», «Ты что, еще не сделал?!».

 Помогите ребенку почувствовать себя успешным. Одобряйте и поддерживайте его, но не преувеличивайте достижения. Каждый день выражайте радость от общения с ребенком, говорите о любви к нему. Проявляйте интерес к его делам, попросите рассказать, что у него случилось, выслушайте, задайте вопросы, выразите любопытство и сочувствие.

 **Как социальное явление игромания опасна для общества. Она осуществляет изменения в психике человека, что может привести к неконтролируемой агрессии, от которой может пострадать не только сам игроман, но и его окружение – как близкое, так и ситуативное.**

Список литературы:

Журнал «Справочника педагога-психолога. Школа», №3 Март 2018