За пристрастяването:

Зависимостта към компютърни игри е специфична форма на пристрастяване, която с напредъка на компютърните технологии и повишаването на тяхната достъпност, засяга все повече хора.

Зависимостта към компютърни игри не се изразява в самия процес на игра, а в неконтролираната злоупотреба с него.

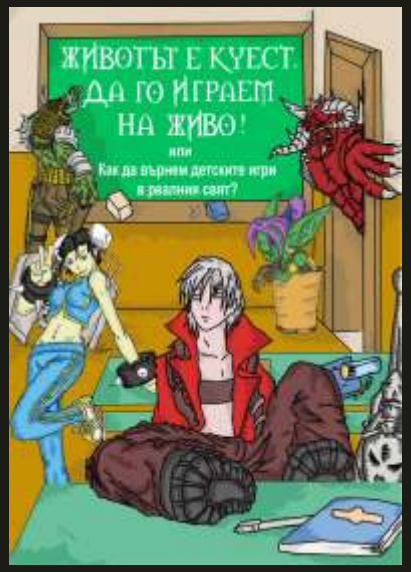
Най-честите жертви на пристрастяването към компютърни игри са момчета до към 30 години. Изследователите на проблема Кимбърли Янг и Кейт Бекър, споделят „Това обикновено са деца с ниско самочувствие или социални проблеми. Те са интелигентни и с въображение, но нямат много приятели в училище".

Причините за пристрастяването към компютърните игри могат да бъдат много и различни. За разлика от при зависимостта към вещества, биологичният аспект на пристравянето остава несигурен. Някои от основните причини са:

- Особености в характера;
- Семейни проблеми (недобрата комуникация, неразбиране, драматична раздяла, малко ангажименти към децата...)
- Социални проблеми - липса на социални контакти.

За повече информация:

„Животът е куест. Да го играем на живо!"



Тази книга, като пространство с идеи, цели да направи територията на игрите от място за безцелно забавление – територия на сътрудничество, творчество и съвместен успех.

За родителите и учителите тази книга може да е:

- пътеводител в диагностиката на поведението на детето-геймър и ориентир за степента му на пристрастеност;
- начин за сближаване на границите родител – дете или учител-дете, дотолкова, че врагът да остане само във виртуалното пространство;
- набор от техники за справяне с нездравословното увлечение;
- тактики за превръщането на врага (интернет-игрите) в партньор.

www.daigraemnajivo.com

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ПРИСТРАСТЯВАНЕТО КЪМ КОМПЮТЪРНИ ИГРИ



Тази брошура е разработена в рамките на проект „Животът е куест. Да го играем на живо!", реализиран от сдружение „Консенсус" с финансовата подкрепа на Дирекция „Превенции", Община Варна.

Симптоми:

Макар класическата психиатрия все още да не е дефинирала официално клиничната картина на пристрастяването към компютърни и видео игри, могат да бъдат посочени няколко лесно забележими симптома на адикцията:

- *Липса на контрол* - пристрастеното дете не може да контролира времето, което прекарва пред компютъра;
- *Проблеми с учението* - детето не отделя нужното време на училищните си задължения;
- *Трайно дистанциране от семейството и приятелите*;
- *Емоционална нестабилност* - Обикновено започва с усещане за еуфория, вина, допълнителна нервност, самоизолация и др.;
- *Нарушения на съня* - безсъние, липса на дълбок сън;
- *Влошена хигиена и хранителни навици*.

Имайте предвид, че едва 20% от играещите деца могат да бъдат определени като пристрастени и макар да ви се струва, че вашето дете е точно в тази група не бързайте да го заклеймявате. Важно е да сте запознати с проблема, за да можете заедно да го преодолеете!

Последствия:

Американската здравна организация CRC Health Group извежда най-често срещаните и най-сериозните физически и психологични последствия от пристрастяването към компютърни игри:

- *Карпален тунел симдром* (най-постоянният симптом е болката в дланта близо до палеца, последвана от притъпен усет или свръхчувствителност в средните три пръста. Понякога болката може да обхване и долната част на предмишницата);
- *Очни заболявания* (поява или задълбочаване на късогледство или далекогледство)
- *Мигрена*;
- *Нарушение в съня* (инсомния /безсъние/, нарколепсия /постоянно желание за сън/, парасомния /кошмари, сумнамбулство и др./ и др.);
- *Болки в гърба*;
- *Нарушения в храненето* (проблеми като гастрит, колит, резки спадове на теглото и други заболявания);
- *Нарушения в резултат на занемарена хигиена* (зъбни проблеми , изостряне на акне, гинекологични проблеми при момичета и др.;
- *отдалечаване от действителността*;
- *алиенация* от социалните комуникации с хората от реалния свят.

10 съвета за родители на пристрастено дете

1. Интерсувайте се от игрите на детето. – Как се казва играта, която играе? Какъв е неговият герой? Какви постижения има?
2. Никога не наричайте игрите „глупави”, защото всяка игра има своя смисъл, просто трябва да го научите.
3. Изготвяйте съвместно с детето график на времето му – разпределяйте задачите равномерно във времето като предвиждате и време за игра.
4. Възнаграждавайте всеки успех на детето в реалния живот – хвалете детето за успехите му, награждавайте го за постигнатото.
5. Използвайте компютърните игри като “награда” за доброто изпълнение на поставени задачи, за постигнати успехи.
6. Предлагайте нови дейности – игри на живо, които биха му / й били интересни.
7. Стимулирайте социалните му контакти– чрез организиране на празници, изпращане на летни лагери и екскурзии, практикуване на спорт и др.
8. Използвайте методите на компютърните игри, за да привлечете вниманието на детото – Запознайте с книгата „Животът е куест. Да го играем на живо!“
9. Покажете му лицето на пристрастяването – покажете му точно как изглежда отстрани. Внимавайте, това правило важи само при младежи над 16-17 години, когато могат да осъзнаят какво се опитвате да им покажете.
10. Не се притеснявайте да се консултирате с психиатър, ако адикцията се задълбочи.