

Важно помочь подростку понять и найти смысл жизни в любви, вдохновении, увлечённости своим делом, в проявлении активного интереса к происходящему вокруг без пагубных и разрушительных пристрастий.



НАШ АДРЕС:

Центральная библиотека,
ул. Ленина, дом 18.

ТЕЛЕФОН: (87935) 3-10-06,

E-mail: biblermcb@rambler.ru

Сайт: <http://lerm-cbs.ru/>



centrilib26ru

Часы работы:

11-00 – 18-00

Воскресенье:

11-00 – 17-00

Выходной:

Суббота

Как распознать игровую зависимость? :
информационный буклет / Муниципальное
казённое учреждение города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система» ;
Центральная библиотека ; составитель,
компьютерный набор Л.Е. Горбунова. –
Лермонтов, 2022. – Текст : непосредственный

Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека

16+

Как распознать Интернет- игровую независимость?



город Лермонтов
2022

Серьёзной проблемой, требующей лечения, является считается игромания. Зависимость от игры включена в международный реестр заболеваний.

Считается, что во время игры в организме человека вырабатывается очень



много адреналина, вызывающего эйфорию большую, чем от занятий спортом, работой, общением. Это сильная зависимость, которая развивается очень быстро. Кибер-аддикция - зависимость подростка и молодёжи от компьютерных игр. Компьютерные игры не страшны тем, кто с интересом учится, занимается спортом, у кого есть свои увлечения, кто способен реализовать свои возможности. Как правило в компьютерный мир погружаются люди, у которых есть проблемы с самовыражением, у кого трудно складываются взаимоотношения со сверстниками, родителями. Они уходят в игру и там могут почувствовать себя другими.

Распознать типичного геймера можно и по худосочной или, наоборот,

чересчур полной и сутулой фигуре. Цвет лица у таких подростков нездоровый, глаза воспалённые. Серьёзный вред игромания наносит здоровью. Портится зрение, снижается иммунитет, появляются



головные боли, усталость, бессонница. Из-за долгого пребывания в сидячем положении портится осанка. Страдает психика, снижается активность в зонах



мозга, ответственных за воображение и творчество, ухудшается память.

Бороться с игроманией подростка можно, даже просто ограничив доступ к игре, строго дозировать пребывание его за компьютером. Это можно сделать с

помощью специальных компьютерных программ.

Исцеление в большой степени зависит от отношения близких. Необходимо уделять подростку максимум внимания, дать понять, что его любят, ценят, дорожат им. Следует наладить дружеские отношения с сыном или дочерью, понять их проблемы и преодолеть возникшее отчуждение. Надо попробовать разделить их интересы, завоевать доверие, чтобы они начали делиться своими проблемами и прислушиваться к советам родителей.

Если близкие вылечит игромана не в силах, то следует посетить врача-нарколога. Врач разработает схему лечения с психотерапевтической и подкрепляющей медикаментозной терапией.



Чтобы закрепить результаты лечения, врачи советуют бывшему игроману заняться каким-то видом спорта, участвовать в соревнованиях самому или стать болельщиком, переключиться на игры, связанные с повышением мастерства, например, в шахматы.