**Родителям об игромании**

Игромания во все времена приносила людям немало несчастий. Но в последнее время заболеваемость игроманией вышла но новый уровень. Сегодня игроманы – это не только те люди, которые регулярно играют в карты или рулетку на деньги, но и дети, не отлипающие от компьютера.

В настоящий момент от компьютерной игромании страдают миллионы детей и подростов по всему земному шару. Конечно, они еще не выносят из дома все сбережения, как это делают завсегдатаи казино, и, тем не менее, их психическое здоровье вызывает огромные опасения у психиатров. Ведь компьютерная игромания, как и любая другая беда, никогда не приходит одна: практически всегда она перетекает в другие психические расстройства – депрессию, социофобию, биполярные расстройства.

**Как определить, что ребенок – игроман?**

**Поводом для беспокойства родителей являются проявления у ребенка хотя бы одного из следующих симптомов:**

– навязчивого желания играть (в отрыве от своего компьютера ребенок делается нервным и беспокойным, даже в парке аттракционов ждет того момента, когда можно будет уже пойти домой, чтобы играть);

– сужения круга общения (ваше чадо стало общаться только с теми, кто играет в его любимые игры, остальные приятели исчезли, при этом общения стало носить в основном виртуальный характер);

– периоды резкого подъема настроения сменяются периодами депрессии, причем и то, и другое обусловлено не какими-то реальными жизненными событиями, а успехами неудачами на «боевом поле».

Стоит особенно подчеркнуть, что поводом для волнения являются не только перечисленные выше симптомы выраженной компьютерной игромании, но и само нахождение ребенка в группе риска данного заболевания. **В группу риска игромании входят:**

– дети и подростки в возрасте от 10 до 16 лет, предпочитающие играть в компьютерные игры, не требующие интенсивного мыслительного процесса («стрелялки», «бродилки»);

– дети и подростки в возрасте от 10 до 16 лет, любящие проводить время в чатах и социальных сетях.

– дети и подростки в возрасте от 10 до 16 лет, отличающиеся застенчивостью или агрессивностью.

Лечится ли компьютерная игромания?

Да, лечится. Но, как и любое другое психическое расстройство, очень тяжело и не всегда успешно. Лечение игромании всегда комплексное и предполагает, как психотерапевтическое воздействие, так и медикаментозный подход.

**Советы родителям: как предотвратить развитие у ребенка игромании**

**1.** Обязательно отдайте вашего ребенка в спортивную секцию или любой другой кружок по интересам (только не компьютерный). Главное, чтобы ваш ребенок проводил дома наедине с компьютером как можно меньше времени.

**2.** Постарайтесь приучить его играть с интеллектуальные компьютерные игры. Психологи давно заметили, что люди, предпочитающие жанр «стратегии» практически никогда не становятся компьютерными игроманами.

**3.** Поощряйте общение вашего ребенка со сверстниками. Сегодня многие родители совершают роковую ошибку, стремясь добиться того, чтобы ребенок проводил дома все свое свободное время. Таким родителям кажется, что на улице их чадо ждет плохая компания и наркотики. В результате они начинают ограждать ребенка от общения с плохими, по их мнению, сашами и машами, и чувствуют себя спокойно лишь тогда, когда их ребенок сидит дома. Сегодня такая модель поведения может сыграть с заботливыми родителями злую шутку – их ребенок падет жертвой игромании. Ведь если еще лет 25 назад сидящий дома ребенок читал книжки или в худшем случае смотрел телевизор, то в наши дни он сидит дома у компьютера, полностью выпадая из реального мира живых людей и переносясь в виртуальный мир компьютерных персонажей.