



Куда обратиться за помощью:

**БУ СО ВО «Вологодский центр помощи детям,
оставшимся без попечения родителей, №1»**

Директор – Шамахова Наталья Николаевна
Телефон: 8(8172)53-43-00

**«Отделение содействия семейному устройству детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, и социального
сопровождения семей с детьми (в т.ч. замещающих)»**

Психолог:

Гончаренок Марина Сергеевна

Часы приема специалистов:

ПН– ПТ: 8.30–17.00

Телефон специалистов отделения:

8 (8172) 53-61-83

Адрес: г. Вологда ул. Щетинина д. 5а
(проезд автобусами - 12, 20, 15, 20, 22, 40, 42, 48; троллейбусами -
№1, №2 до остановки
ул. Костромская).



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БУ СО ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, № 1»

Памятка для родителей

«Игровая зависимость в подростковом возрасте»



г. Вологда
2022

Игровая зависимость — это одна из форм психологической зависимости, которая проявляется в виде патологического влечения к азартным играм (казино, игровые автоматы, онлайн – игры, «ставки на спорт», компьютерными играми).

Причины:

- из любопытства, за компанию;
- недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты;
- внутрисемейные конфликты;
- желание в очередной раз испытать состояние «игрового транса»;
- незрелость психики у подростков и детей.

Признаки:

- проблемы с учебой;
- игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости;
- расстройства сна, кардинальное изменение режима;
- агрессия в случае недоступности предмета зависимости.

“ Игровой транс - это один из видов измененного сознания, когда человек входит в виртуальный мир, полностью забывает о том, что его волновало в реальной жизни. В состоянии игрового транса в организме человека выбрасывается значительное количество нейrogормонов, в результате чего он испытывает множество острых эмоциональных ощущений.

Стадии игровой зависимости:

1. **Нет зависимости.** В самом начале формирования игровой зависимости подросток увлечен игрой, но он может еще от нее отказаться, найти себе другое занятие в свободное время;
2. **Средняя зависимость.** Отказаться от игры становится труднее. Геймер уже заработал много очков, у него есть внутриигровая валюта и какое-то количество внутриигровых бонусов или вещей;
3. **Тяжелая зависимость.** Подросток увлечен игрой, не может от нее отказаться, все свободное время посвящает игре, тратит уже реальные деньги. В разговорах с друзьями у него только одна тема – любимая игра, ведется пропаганда этой игры среди окружающих.

Что делать?

- ✓ как можно больше уделять подростку внимание, проводить время вместе и разговаривать;
- ✓ проанализируйте режим дня ребенка, вспомните, чем вся семья занимается в течение дня, вечером и по выходным;
- ✓ введите ограничения на использование компьютера, но не запрещайте игры полностью;
- ✓ обязательно объясните ребенку причину всех изменений.

Помощь психолога при игровой зависимости:

Если подросток полностью погружен в виртуальный мир и не замечает ничего вокруг, исправить ситуацию родителям без помощи специалистов вряд ли получится. Вначале нужно обратиться к школьному психологу, а если он окажется бессилем, найти опытного психотерапевта.



Психокоррекция, постоянное внимание и забота родителей помогут подростку избавиться от игровой зависимости.

Ребенок не должен себя чувствовать одиноким и никому не нужным. Родители предупредят развитие игровой зависимости, если покажут своим детям, как прекрасна и разнообразна реальная жизнь. Проводите свободное время вместе: ходите в походы, гуляйте в парке, посещайте каток или бассейн. И самое главное – наладьте в семье дружеские и доверительные отношения.

Избавить подростка от игровой зависимости сложно. Это могут сделать только любящие родители и опытные психологи, а чтобы ребенок не вернулся в виртуальный мир, нельзя забывать о мерах профилактики.

