



# ИГРОВАЯ МАНИА

## Консультирование и психотерапия при игровой зависимости.



Выполнила: педагог-психолог Кузина О.А.



### Виды игровой зависимости

Игровая зависимость – это заболевание, которым страдают все больше людей в наше время: и подростки, и люди более зрелого возраста. Игровую зависимость можно разбить на 2 основные группы.

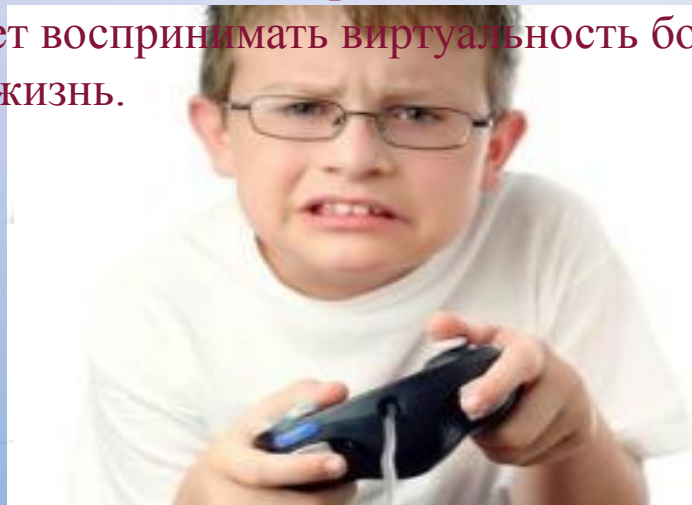


**Игровая зависимость** – это достаточно тяжелое заболевание, которое представляет собой психологическую тягу к азартным играм разного характера и происхождения. Лечение игровой зависимости – длительный процесс, но справиться с ним под руководством опытного врача вполне возможно.



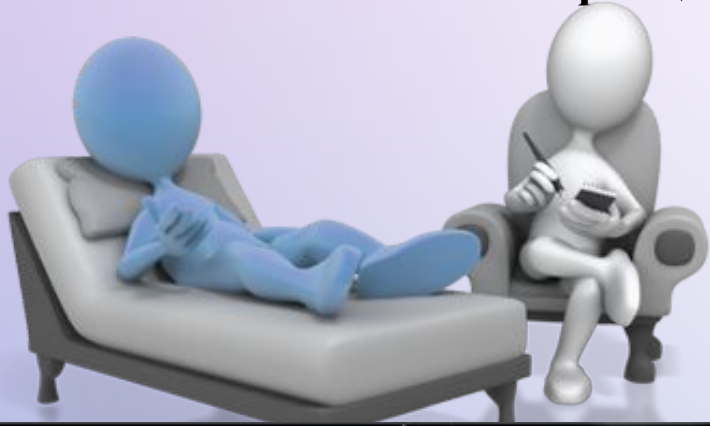
**1. Гэмблинг, или лудомания** – это страсть к азартным играм, постоянная вовлеченность и желание вернуться к игровому процессу. Данный вид заболевания характерен тем, что под его влияние легко попасть, но бороться с ним достаточно сложно. Тысячи людей во всем мире проигрывают деньги в казино и в автоматах, из-за своей страсти теряя друзей, семьи, лишаются работы.

**2. Игромания** – второй вид зависимости, которая более характерна для молодого поколения. Несформировавшаяся до конца психика подростка, свойственный ему максимализм дают платформу для развития болезни. Самое страшное последствие это то, что человек начинает воспринимать виртуальность более реальной, чем настоящую жизнь.



# Психотерапия игровой зависимости.

Действенным средством в лечении игромании (лудомании, гемблинга) выступают разные вариации групповой и индивидуальной психотерапии.



Как эффективные себя зарекомендовали следующие направления психотерапии:

- бихевиоризм (поведенческая),
- рациональная,
- длительная суггестивная,
- психоаналитическая,
- библиотерапия (книготерапия).



**Исследования операторов-программистов позволили выделить 22 наиболее часто встречающихся состояния при работе с компьютером:**

1) азарт,



2) сосредоточенность,

3) восторг/восхищение,

4) злость,

5) заинтересованность,

6) страх/испуг,

7) любопытство/любопытность,

8) волнение/беспокойство,

9) неуверенность,

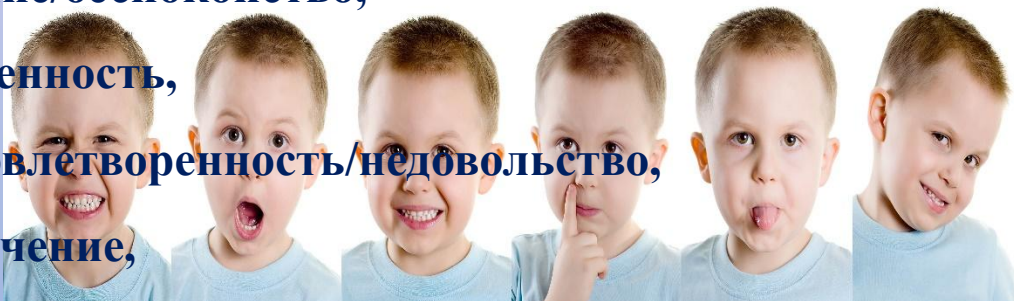
10) неудовлетворенность/недовольство,

11) облегчение,

12) огорчение,

13) равнодушие/безразличие,

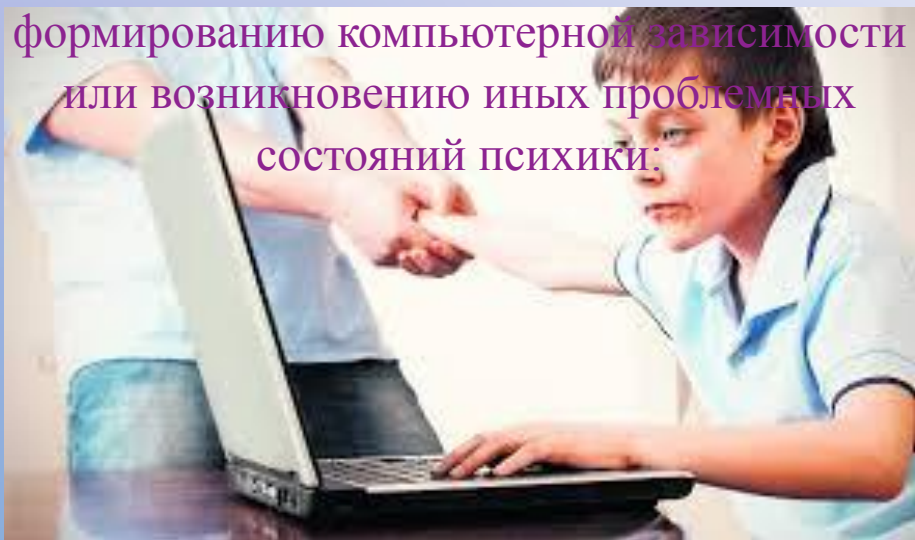
14) радость,





Установлено также, что состояние «компьютерной тревожности» усиливается по мере увеличения времени работы и более свойственно представителям женского пола.

Нормативные особенности работы на компьютере, имеющие отношение к формированию компьютерной зависимости или возникновению иных проблемных состояний психики:



1) одновременность нескольких переплетающихся видов деятельности, имеющих отношение к одним и тем же связанным объектам;

2) частые смены фокуса внимания;

3) сочетание действий, направленных на сам компьютер и объекты, находящиеся в окружающей реальности;

4) частые сбои, обусловленные содержанием работы, управлением компьютером или же несовершенством существующих технических устройств;

5) существование в компьютерном пространстве - виртуальной реальности, обеспечивающей тотальное насыщение зрительного, слухового и кинестетического анализаторов и таким создающей мощные предпосылки для «обмана» сознания, смешивающего ее с истинной реальностью;

6) появление так называемой «устно-письменной речи» в ситуации компьютерной коммуникации.





Позитивные черты личности трансформируются в педантизм, чрезмерную пунктуальность, ригидность и отрешенность. Изменяется мотивационная сфера, в которой начинают преобладать примитивно игровые или деструктивные побуждения.

Упрощение решения задач с помощью компьютера снижает требования к интеллектуальным способностям. Процесс принятия решения сводится к его формально-логическим компонентам. Из-за чрезмерной специализации и затруднений в переносе результатов в другие сферы деятельности снижается гибкость познавательных процессов - восприятия, мышления и памяти.



Деструктивность, порождаяемая компьютерной деятельностью, проявляется в таких специфических формах активности как введение «вируса» в компьютерную программу или в феномене «хаккеризма». Такие проявления или дисгармоническое личностное развитие.



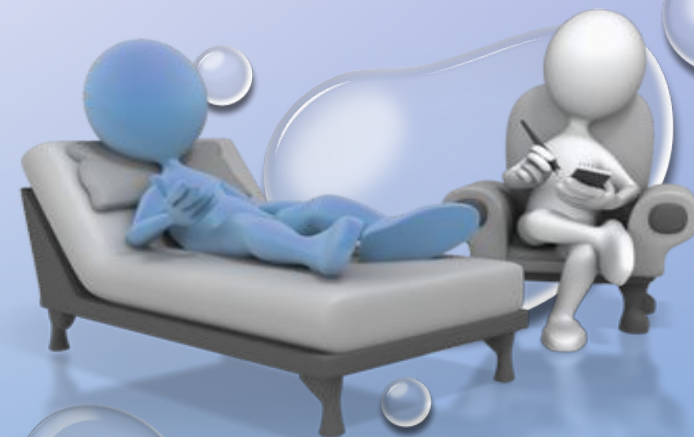
**Специализированная аналитическая психотерапия направлена на работу с прошлым лудомана.**

**Рациональная психотерапия** игровой зависимости занимается настоящим лудомана. Вредной привычке к азартной игре сопутствует невероятное количество иллюзий, фантазий, самообманов, суеверий, мифов, рассказней, "секретов казино, рулетки, игровых автоматов", усвоенных лудоманом прежде.

**Бихевиоральная психотерапия** игровой зависимости (лудомании, гемблинга) исходит из того, что импульс к азартной игре возникает в ответ на действие провоцирующих факторов (наличка, близкое расположение развлекательных центров, нахождение в зоне визуального контакта с CASINO (залов игровых автоматов), алкогольное или наркотическое опьянение, общение с активными лудоманами, одиночество, скука и т.д.). Избегание провокаций необходимый элемент защитного поведения, от которого зависит успешность лечения игромании.

Все вышеописанные методы психотерапии усиливаются **суггестией** (разновидность лечения игромании гипнозом).

Так же применяется **книготерапия**. Её преимущество - доступность, недорогая стоимость, простота можно везде, одному, в кругу единомышленников, дома, в поездке, на отдыхе.







С этими формами компьютерной зависимости уже сталкиваются в своей деятельности психологи-консультанты, волонтеры служб неотложной телефонной помощи и психотерапевты, а также руководители организаций, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, если у сотрудников появляется патологическое пристрастие к пребыванию он-лайн.

Аддиктивный потенциал, содержащийся в компьютерной деятельности, проявляется:

- 1) чрезмерной увлеченностью работой в Интернет - собственно поиском информации (нетаголизм, Web Addiction);
- 2) болезненной зависимостью от видеоигр (Videoplays Addiction);
- 3) поглощенностью общением on-line с друзьями по сети (Chat Addiction).





За рубежом существует несколько он-лайн центров поддержки интернет-аддиктов, один из которых основан Кимберли Янг, самым известным исследователем компьютерной зависимости. В Рунете на сегодняшний день есть Служба Анонимной помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку он-лайн с помощью ICQ – сетевого аналога службы неотложной телефонной помощи и «Виртуальной психологической службы». Как бы ни были хороши эти виртуальные службы психологической помощи все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапию с акцентом на работе с образами, эмоциями, так как зависимые лица, как правило, испытывают значительные затруднения в эмоциональном плане.

Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих интернет-зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.

