

Компьютерная игровая зависимость

Что такое зависимость?

- Зависимость — несвобода от чего-либо. Зависимость это когда какой-то объект становится для человека единственным или основным источником положительной эмоции или способом предотвращения отрицательной эмоции

Как формируется зависимость?

- Один из главных признаков появления зависимости – так называемая толерантность: привыкание к стимулу и потребность в повышении его уровня. Трудоголик все больше и больше погружается в работу, а игроману уже не хватает часа или двух за игрой, и чтобы насытиться, нужно проводить за компьютером четыре, пять часов и так далее.

Компьютерная Зависимость

- *Компьютерная зависимость* – это потребность к проведению времени за компьютером или подобными электронными устройствами (планшетами и т.д.).
- *Интернет-зависимость* – избыточное применение онлайн-средств связи, при котором начинают страдать и другие сферы жизни человека.
- Иногда интернет-зависимость не рассматривается сама по себе, а лишь как среда для поддержания других зависимостей.

Игровая Зависимость

- **Кибераддикция**

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

I. Ролевые компьютерные игры

(максимальный уход от реальности).

II. Неролевые компьютерные игры

(стремление к достижению цели – пройти

игру, азарт от достижения цели, набора очков)

Тест

- Говорите ли вы с друзьями об играх, кодах, уровнях и т. д.?
- Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы писали реферат или искали информацию, в то время когда вы просто играли или общались?
- Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?
- Были ли у вас случаи, когда вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета?
- Случалось ли вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
- Используете ли вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?