**[Ігроманія: міф чи реальність?](https://kpbl.org.ua/index.php/storinka-psikhologa/batkam/443-igromaniya-mif-chi-realnist)**

Про наркотичну та алкогольну залежність ми вже наслухались доволі. Проте в еру новітніх технологій виникла іще одна, не менш небезпечна хвороба – залежність від комп’ютера.

Із створенням комп’ютера наше життя докорінно змінилося. Колись звичайний комп’ютер займав цілу кімнату – тепер є такі, які легко заховати у кишені. «Диво техніки» могли купити не всі – зараз його може дозволити собі середньостатистична сім’я. Сьогодні комп’ютер керує складними процесами на виробництві, переказами багатомільярдних сум, запуском ядерних ракет. Комп’ютер став супутником нашого життя. А ще його можна використовувати і як розвагу – можна грати в ігри! У сучасному суспільстві виникло нове поняття – «геймер» (від англ. «game» – гра). Основним заняттям «геймера» є гра в комп’ютерні ігри.

Всі сучасні комп’ютерні ігри поділяються на рольові (RPG – Role Playing Game) та нерольові. З точки зору психології, найбільшу небезпеку для психіки людини становлять саме рольові ігри, адже вони мають особливість – у рольову гру гравець «занурюється» глибше, ніж у нерольову, і повністю присвячує себе віртуальному світові. Психологи встановили, що RPG-ігри здатні викликати залежність, яка є подібною до наркоманії та алкоголізму. Залежність виникає доволі швидко – вже через півтора року, і протікає у три стадії. Перша стадія називається легким захопленням. Виникає вона вже після того, як користувач пограв у гру декілька разів і відчув особливість віртуального світу: графіку, звук, факт імітації реального життя чи фантастичних сюжетів. Стадія захоплення проявляється тоді, коли гравець відчуває постійне бажання «втекти» від реального світу у віртуальний. І з часом виникає сама залежність – у «геймера» відбувається переоцінка моральних цінностей. Якщо гравець протягом якогось часу не отримує «порцію задоволення» від гри, він починає відчувати дискомфорт, невпевненість у собі, навіть можливі приступи депресії.

Однак і нерольові комп’ютерні ігри не є повністю безпечними для психіки гравця, адже всі вони мотивуються азартом – гравець, щоб перемогти, повинен пройти усі місії або набрати більше очок. Також у нерольових комп’ютерних іграх нерідко присутні елементи жорстокості, якої і так вистачає у нашому житті. Телебачення робить нас спостерігачами жорстокості, а комп’ютерні ігри – учасниками, крім того, дитина дивиться телевізор лише декілька годин, а на проходження звичайної відеогри може витратити до 100 годин.

Комп’ютерна гра легко задовольняє потреби підлітка, адже можна почувати себе героєм, втекти від проблем, стати ідеальним. Однак це лише омана, ілюзія, не більше, ніж самообман. Часто «геймерами» стають люди, у яких не склалося особисте життя або присутня невпевненість у собі та своїх силах. Однак, витрачаючи свій час на «розвиток себе» у грі, вони деградують у реальності».

Дослідження японських вчених довели, що всі комп’ютерні ігри стимулюють лише ті частини головного мозку, які відповідають за зір та пересування. Натомість, не розвиваються лобові долі мозку, що відповідають за поведінку, пам’ять, емоції, навчання.

Окрім шкоди для психіки, комп’ютерні ігри негативно впливають і на фізичне здоров’я. Дитина веде малорухомий спосіб життя, адже в основному проводить весь свій вільний час, сидячи за комп’ютером. Замість того, щоб «традиційно» займатися спортом, наприклад, футболом, перевага віддається симуляторові «FIFA». Також, безпосередній вплив чиниться на зір. «Навіть для дорослої людини, яка хоче зберегти свій зір, як зазначають лікарі-офтальмологи, доречно перебувати за монітором не більше, як 1,5 години. Потім потрібно обов’язково зробити перерву. Дітям взагалі рекомендовано проводити не більше 45 хвилин, підліткам — двічі по 45 хвилин на день». Розумієте, що такі норми навряд чи дотримуються. Ще однією проблемою є небезпечне випромінювання. Монітор є джерелом різного роду випромінювань, найнебезпечнішим є гамма-випромінювання. Як відомо, найбільше цього випромінювання дає задня панель дисплея. Удома зазвичай його «відводять» до стіни, однак нерідко у офісах та комп’ютерних клубах для того, щоб використовувати приміщення «по максимуму», комп’ютери ставлять впритул один до одного задніми панелями. Користувачі буквально «розстрілюють» один одного небезпечним випромінюванням».

Сьогодні без комп’ютера важко уявити будь-яку сферу людського життя. Однак, його потрібно використовувати лише тоді, коли це справді потрібно, а не проводити біля монітора весь свій вільний час.

Отже проблема є. Суспільство не звертає на це належну увагу. А комп’ютер продовжує заманювати у віртуальний світ все більше і більше людей, роблячи їх залежними. Ну чим не сюжет для фантастичного фільму про те, як комп’ютер зробив людей своїми рабами?!

