Последние времена ознаменованы различными пристрастиями.
Человек шагает по жизни с гордо поднятой головой, уверенный, что он свободен и может управлять своей жизнью.
Однако, именно во времена мнимой «свободы» такое количество зависимостей и зависимых людей.
Выпить баночку пива с друзьями в пятницу, плавно сменилось на ежедневную вечернюю «баночку» пивка. Затем баночек стало две и более и некоторые «баночки» мило переместились на утро.
« А что тут такого?» скажете вы, «Захочу, выпью, а захочу, и не буду пить»…
Двадцать лет назад сигарета во рту мужчины вопросов не вызывала.
Затем стали появляться курящие женщины, юноши, девушки, подростки, дети.
На сегодняшний день курящей толпой утром около школы никого не удивишь.
« А что тут такого? Хочу, курю, хочу, не курю…»

В этой статье я не планирую перечислять все «болезни» века сего и все зависимости.
«Зависимости?» спросите вы.
Да, именно так.
И, что бы в этом убедиться, достаточно заглянуть в инет. О табакокурении, алкоголизме, наркомании (а это всё зависимости!) много научного материала.
Так о чем я?

Игромания.
Этот термин появился в середине 20го века, когда психиатры всерьёз стали заниматься изучением и лечением людей, подверженных этой пагубной привычке.
И, как всегда, всё начиналось весьма безобидно.
Тетрис, Марио Брос, Принц Персии…..Как знакомо.
Наверняка, кто-то из вас с огромным удовольствием предлагал их своему ребенку.
Тут и «волки сыты и овцы целы».
Вы спокойно на кухне, возможно, общаетесь по телефону или в своих любимых «танчиках», а ребёнок тем временем усиленно штурмует игру, ничем вас не напрягая…

Я несколько лет наблюдала за играющими.

Это всемирно известная игра «Lineage» и одна из популярных игр на постсоветском пространстве «Клондайк: пропавшая экспедиция».
Люди сутками сидят в игре.
Каких только возможностей там нет.
Ты можешь быть кем угодно и каким угодно (выбрать любой персонаж).
И, часто, вокруг сказочной полногрудой красавицы вьется целая ватага «поклонников», в большинстве своём школьники, забывая, что по ту сторону экрана, возможно, сидит небритый мужик в трусах, ест чипсы и жмёт на клавиши.

Обман, разврат, предательство, алчность, гордость, вседозволенность…можно перечислять и перечислять все пороки, которые сопутствуют подобным играм. Все «смертные» грехи нашли себе тут место, даже чревоугодие. Ведь так хорошо «перекусить» у монитора, там съедается всё подряд.

Удивительное место.
Тут и «друзья» и «дамы сердца», тут ты находишь «свою половинку» и злейшего врага в жизни.
Твои эмоции переполнены, и всё, что с тобой происходит в игре касается, твоего сердца, овладевает твоими мыслями, забывая, что это мир виртуальный.
И ты бежишь с работы домой не с мыслью обнять жену, поиграть с детьми, пообщаться с родителями, реальными друзьями.
Наливая чай, укладывая бутерброд на тарелку, ты уже другой рукой включаешь комп, и вот она, жизнь……
И она вытесняет реал из твоей жизни.
Именно тут ты чувствуешь себя на высоте, победителем, творцом.
Собираешь виртуальные сокровища, укрепляешь свои позиции, приобретая почёт и уважение среди играющих.
И вот ты уже меценат, помогающий «малышам» подняться….

В игре раскрывается вся суть человека, всё то, что в реальной жизни спрятано глубоко под различными масками, с которыми человек живет, подчас сам не подозревая, каков он.
Жажда наживы, обрастание виртуальными богатствами, виртуальными друзьями, укрепление власти, силовых аспектов персонажа, это все то, что человек не имеет в реальной жизни.
Такие люди, как правило, оказываются одинокими (наличие семьи не решает проблемы, т.к. одиночество это внутреннее состояние). Это не состоявшиеся в реальной жизни люди.
Игра для них является возможностью реализоваться.
И постепенно человек полностью разочаровывается реальностью и «уходит» в виртуальность, что оказывает сильнейшее влияние на психическое состояние и не редко ведёт к катастрофическим последствиям.

« А, что такого? Хочу, играю, хочу, не играю…»

Редко кто соглашается, что попал в зависимость.
Но себя не обманешь.
Сколько раз ты бросал, «завязывал»?
Интуитивно человек понимает, что это пустота, время улетает в никуда.
Оторвавшись от монитора, возвращаешься в реальность и понимаешь, что удовлетворения нет, радости нет. Более того, есть раздражение, недовольство, обиды или полный пофигизм.
Внутри приходит понимание своей ничтожности или обиды на весь мир и оправдание себя.
И опять ты бежишь домой, что бы провалиться в виртуал, как в забытье (кому то водка в этом помогает, кому то «косячок» или ещё что покруче).

Где твои мысли, где твоё время, там и твой бог.
Каждый способен оценить себя сам.

А пока, давайте вернемся к понятиям табакокурение, алкоголизм, наркомания, игромания.
Что между ними общего?
Это зависимости и, как любая зависимость, всё перечисленное является болезнью.
Можно сколько угодно возмущаться, отмахиваться, говоря: «Ну, вы сравнили!».
Понятно, что даже самому себе страшно признаться в подобном, но факт остается фактом.
Игромания является зависимостью и болезнью.
Современные реабилитационные центры имеют в своей программе способы лечения всех перечисленных видов зависимостей, ставя их в один ряд.
Результаты исследований не дают положительных результатов, кроме одного.
Если в случаях с табакокурением, алкоголизмом и наркоманией вам необходим врач, то с игроманией вы способны «разобраться» самостоятельно, если она ещё не стала клиническим случаем.

Что же делать?

1.Осознайте, что проблема существует. Дайте ей название и скажите о ней вслух.
В первую очередь себе и, затем, священнику, психологу, врачу...Тут выбор за вами, но обязательно должен быть привлечен кто-то, кто поможет вам справляться.
2. Примите решение избавиться от этого.
3. Напишите себе свой план жизни. Начните с недели, потом составите на месяц.
Четко напишите, чем будете заниматься.
Это может быть спорт, изучение иностранного языка, изучение «слепого» метода печатания на клавиатуре, научится взять, вышивать, готовить…..
Список интересов огромен, но есть, то вам интересно.
Найдите в интернете видеоинформацию по интересующему профилю.
Так же вы можете заняться своей семьёй.
Ремонт, который уже давно хотели, но всё откладывали.
Совместные просмотры фильмов, лучше всего развивающих программ, типа канала Дискавери.
Займитесь уроками вашего ребенка, помогая ему разобраться в школьной программе. Тут хорошо найти оригинальные решения, разнообразя то, что дают в школе.
Вспомните о родителях. Совместные прогулки будут неоценимы.
Есть такое понятие, как волонтерство, где вы можете приложить своё сердце и свои руки для помощи другим людям. О подобной нужде можно узнать в поместной церкви или в социальных фондах.
Хорошо «подружиться» с центром занятости и рассматривать варианты возможной работы/подработки.
Список можно продолжать бесконечно, т.к. это только на первый взгляд, кажется, что заняться нечем.

Что тут важно?
Четкий план с указанием даты, времени. Режим!
Например: 8 октября я занимаюсь:
-уроки видеомонтажа 40-60 минут, с 16:00д до 17:00

-английский 17:00-17:45
-уборка в квартире 17:45-18:00
-прогулка 20:00-20:40 и т.д.
Сюда же можно включить и время поиграть, давая себе не более часа на это.
И вот тут потребуется вся сила воли и желание измениться.
Поставив будильник или просто часы, вы выключаете комп ровно по намеченному.

Поначалу будет сложно, т.к. именно в этот момент что то «важное» появится в игре. Будет появляться чувство «голода», нервозность, раздражение, недовольство, неуверенность, не желании делать что- то другое.
Но вы же, предупреждены, что это возникнет.
Поэтому, вперёд!
Ставьте любимую музыку и займитесь для начала чем -то физическим.

Я уверенна, что при постоянстве всё получится.
Режим изменит вашу жизнь и жизнь ваших близких.

Как верующий человек, я молюсь за каждого, кто читает эту статью.
Пусть Бог даст вам мудрости, силы и уверенности.

Если вам помогла статья или нужна поддержка, напишите мне .