

УДК 316.472.4

## **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

**Постоялкин Д.И., Дождикова Р.Н.**

Белорусский национальный технический университет

Зависимость -это подчиненность другим, чужой воле, чужой власти при отсутствии самостоятельности, свободы [1, с. 309]. Одним из серьезных видов зависимости является зависимость от компьютерных игр [2, с.69].

Игровая зависимость - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в WorldofWarcraft[3]. Предположение, что большинство людей станет использовать компьютер для игр, казалось абсурдным. Бесстрастного ученого за монитором сменил азартный игрок [4, с. 5].

При вынужденном прекращении занятий с компьютером у зависимого человека нарушается внимание, снижается работоспособность, появляются навязчивые мысли, головные боли, резь в глазах, социальная дезадаптация, возникают подавленное настроение и депрессия.

Для преодоления подобной зависимости необходима не только большая сила воли, но и помощь специалистов.Важнейшим компонентом борьбы с зависимостью является признание зависимости, ее последствий, обучение способам воздержания от предмета зависимости, а также осознание своих целей в жизни.

### **Литература**

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов; Под ред. проф. Л. И. Скворцова. – 27. изд., испр. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Мир и образование», 2013. – 1360 с.
2. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. – СПб: Издательство «Речь», 2003. - 120 с.
3. Зависимость от компьютерных игр [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Зависимость\\_от\\_компьютерных\\_игр#cite\\_note-addiction-4](https://ru.wikipedia.org/wiki/Зависимость_от_компьютерных_игр#cite_note-addiction-4) Дата доступа: 20.02.2018
4. Бурлаков, И. В. Психология компьютерных игр / Бурлаков И. В. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 57 с.