

2. Ты тратил на игру больше времени, чем в начале планировал?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

3. Ты играл, чтобы отвлечься от реальной жизни?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

4. Другие люди (родители, друзья, родственники) безуспешно пытались уменьшить время, проводимое тобой за играми?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

5. Ты чувствуешь себя неважно, если тебе не удалось поиграть в этот день?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

6. У тебя бывают конфликты с другими людьми, потому что ты слишком много времени потратил на компьютерные или телефонные игры?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

7. Ты нечаянно упустил другие важные для тебя дела (школьные, спортивные, любые другие), потому что играл в компьютерную или телефонную игру?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

Все пункты опросника суммируются. Высокий риск определяется при баллах, превышающих пороговое значение (часто/очень часто на 4+ из 7 вопросов).

При выявлении высокого показателя рекомендуется обратиться за консультацией к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу-психиатру)!

**GAME
OVER**

АНТИНАРКОТИЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА

"Быть свободным - здорово!"



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Отделение
наркологической
помощи
подросткам

Адрес:
Республика Беларусь
г. Гомель
ул. Богданова 13

Телефоны:
8 (0232) 53-34-34
8 (0232) 51-21-95

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Telegram-канал
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka

Архив с материалами
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
<https://t.me/+EeyNK3uKCyuyN2Y6>

Чат-Бот
Антинаркотической
площадки



Ссылка:
https://t.me/antinarkoticheskaya_ploshadka_bot

УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОМЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ
ДИСПАНСЕР

ОТДЕЛЕНИЕ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ПОДРОСТКАМ

Подготовила: психолог Кураш А.В.



ПО ТУ СТОРОНУ ЭКРАНА...

**"ВСЁ, ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ, СТАНОВИТСЯ
ВАШЕЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ".**

© Брайан Трейси

Гомель,
2026г.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ОБ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:



ИЗ - патологическое психическое расстройство, проявляющееся в непреодолимой, неконтролируемой тяге к компьютерным играм.

Патологическое влияние компьютера может также негативно сказываться на личность человека, как и химические зависимости (алкоголизм, наркомания).

ПРЕДПОСЫЛКИ:

1. Нехватка или отсутствие общения или тёплых эмоциональных отношений в семье.
2. Отсутствие серьёзных увлечений (хобби).
3. Неумение налаживать контакт с окружающими.
4. Ребёнок является «изгоем» среди сверстников.

В ЧЁМ ЖЕ ОПАСНОСТЬ?



- Ребёнок начинает переставать контролировать время;
- Начинает проявлять агрессию, если ему отказывают в доступе к компьютеру;
- Происходит постепенная утрата контакта с родителями;
- Теряет интерес к другим занятиям;
- Непонятный эмоциональный подъём, который потом резко сменяется другим настроением;
- Пренебрежение сном;
- Пренебрежение гигиеной;
- Отказ от еды или нерегулярное питание;

- Появляются проблемы в учёбе;
- Постоянное желание быть онлайн;
- Возникают проблемы в общении в реальной жизни.

КАКИЕ БЫВАЮТ МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?



1. Возникает потеря чувствительности и покалывание, судороги, повреждение сухожилий кистей рук и запястий от длительных сеансов игры.
2. Вайитис - это заболевание, которое связано с постоянным нажатием кнопки Wii, представляющее постоянную усталость плеча.
3. Возникают агрессия и расстройства психики. Зацикленные на игре люди могут часто переживать депрессию и беспокойство. Дети становятся сильно возбудимыми, не могут найти общий язык со сверстниками.
4. Эффект тетриса. Он может возникнуть после игры, имеющей постоянно повторяющиеся картинки, в случае длительной игры в неё.
5. Ухудшение зрения. Сухость, воспаление, покраснение и усталость глаз - всё это является последствием долгого пребывания за компьютером.
9. Мигрень. Игра может вызывать интенсивную пульсирующую головную боль, при этом даже сопровождается тошнотой, а также сильной чувствительностью к яркому свету либо звуку.
10. Смерть. Сильное погружение в игру может привести к прожиганию возле экранов огромного количества часов без всякого перерыва.

Старшеклассник, наигравшись в Diablo (по-испански это означает «Дьявол»), жестоко избил попавшихся на его пути соседей-второклассников...

11-ий мальчик умер от сердечного приступа прямо над клавиатурой. Выяснилось - он просидел в Сети почти 30 часов безвылазно.

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ НЕОБХОДИМО:

- Дружелюбная, доверительная, спокойная и комфортная атмосфера в семье;
- У ребёнка должны быть разносторонние интересы и увлечения;
- Уметь налаживать позитивные отношения с окружающими;
- Стараться ставить перед собой хотя бы небольшие цели.



КРАТКИЙ СКРИНИНГ-ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РИСКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ (GASA).

P.s. Предлагаем проверить Вашего ребёнка...

Let's Go!

1. На протяжении всего дня ты думаешь о том, чтобы поскорее поиграть в любимую компьютерную/телефонную игру ?

1 - никогда; 2 - редко; 3 - иногда; 4 - часто; 5 - очень часто.

