**Влияние на нервную систему и психику**

В эпоху бурного развития информационных технологий компьютер воспринимается как неотъемлемая часть нашей жизни. Большинство современных людей вообще не представляют себе без него работу и учёбу. При этом не все знают о значительном вреде, оказываемом компьютером и прочей электротехникой, которая может быть причиной специфических нервных расстройств. Наш мозг не до конца различает реальность и вымысел. Поэтому на переживания, связанные с виртуальной имитацией жизни, он реагирует не менее остро, чем на обычные проблемы. Например, в ожидании загрузки компьютерной игры в кровь выделяется больше адреналина и норадреналина – гормонов, которые стимулируют повышение давления и уровня сахара в крови, усиливают работу сердца. То есть организм реагирует почти так же, как если бы вы и правда собирались участвовать в сражениях. Беда еще и в том, что компьютер сам может быть источником стресса. Исследования американских медиков наглядно продемонстрировали, что медленная работа Интернета, сбои в работе компьютера и «подвисающее» программное обеспечение вызывают раздражение, сопоставимое с серьезными рабочими конфликтами. Можно, конечно, посоветовать относиться к подобным вещам спокойно, но это намного проще сказать, чем сделать.

**Стресс**

**Стресс** — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса, организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Сегодня компьютер и гаджеты всё чаще становятся причиной стресса. Люди вынуждены строить взаимоотношения с машинами, которые не понимают человеческого языка, что порождает массу, вызывающих стресс сложностей. К сложностям недопонимания прибавляются сложности физические, такие как торможение при перегрузке, резкое отключение электропитания и т.д.

Программы совершенствуются и всё лучше понимают человека, их интерфейсы становятся всё более удобными. Но вместе с удобствами появляются новые причины стрессов: хитрые вирусы и рекламные агенты, постоянная необходимость изучать новые технологии, работать с большими объёмами информации и т.д..

Сильные стрессы влияют на здоровье: снижают иммунитет и способны провоцировать целый букет органических нарушений в виде сердечно-сосудистых, аллергических, иммунных и прочих заболеваний. Не говоря уже о том, что резко падает работоспособность человека, его жизненная и творческая активность. Поэтому необходимо уметь сопротивляться стрессовому состоянию и задавать себе позитивную жизненную установку.

Виды стресса

**Эустресс**

Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

**Дистресс**

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает [иммунная система](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами [инфекции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F), поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

**Эмоциональный стресс**

Эмоциональным стрессом называют [эмоциональные процессы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81), сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя [вегетативную нервную систему](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) и её [эндокринное обеспечение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0). При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма — разлаживаться.

**Психологический стресс**

Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

**Симптомы**

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• [Депрессия](http://www.ayzdorov.ru/lechenie_depressiya_chto.php), физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе.

• Снижение аппетита или наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Симптомы могут постепенно нарастать или появляться внезапно, в течение нескольких минут. Приступы паники обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потение. Тревожное состояние обычно развивается постепенно и обычно не является прямым следствием какого-либо определенного беспричинного страха (фобии). Два главных признака стресса и тревожного состояния это неконтролируемая тревога и беспокойство. К симптомам также можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, [бессонницу](https://health.mail.ru/disease/bessonnitca/) или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания. Стрессы и тревожности могут приводить к приступам паники, для которых характерны боль или чувство дискомфорта в грудной клетке, учащенное сердцебиение, затрудненное, поверхностное дыхание, чувство нехватки воздуха, удушья, озноб или резкое повышение температуры, дрожь, тошнота, [боль в животе](https://health.mail.ru/disease/boli_v_jivote/), онемение или чувство покалывания в конечностях.

**Причины**

Основные причины стресса:

• Резкие изменения в жизни человека.  
• Работа.  
• Затруднения в отношениях с людьми.  
• Материальные проблемы.  
• Высокая занятость.  
• Личная жизнь (семья и дети).

• Невозможность принять неопределенность.  
• Пессимизм.  
• Негативный диалог с самим собой.  
• Нереалистичные ожидания.  
• Отсутствие усердия и настойчивости.  
• Перфекционизм.

Причины стресса, вызванные компьютером и гаджетами:

* необходимости восприятия значительного массива информации;
* увеличения когнитивной нагрузки при восприятии информации из-за ёе фрагментарности и раздробленности;
* необходимости выработки специальных алгоритмов мышления, позволяющих оперировать разнородной информацией;
* подверженности продолжительному воздействию «информационного шума;
* проявления инициируемого электромагнитным излучением компьютерных систем синдромов (слабости, раздражительности, быстрой утомляемости, ослабления памяти, нарушения сна).

**Лечение**

### Медикаментозное лечение стрессовых состояний

Выбор комплексной программы медикаментозного лечения проводится доктором в индивидуальном порядке, учитывая разнообразные факторы, среди которых:

* преобладающие симптомы, сила и частота их проявления;
* стадия и тяжесть стрессового состояния;
* возраст пациента;
* соматическое и психическое состояние здоровья больного;
* личностные особенности характера, способ реагирования на воздействие стрессоров, индивидуальный порог чувствительности;
* наличие психических патологий и пограничных состояний;
* индивидуальные предпочтения и материальные возможности больного;
* полученный терапевтический ответ на препараты, использованные ранее;
* переносимость фармакологических средств, их побочные действия;
* принимаемые медикаментозные средства.

Основной критерий назначения лечения – проявляемые симптомы. Для устранения стрессовых состояний используют:

* Транквилизаторы;
* Бета-блокаторы;
* Аминокислоты;
* Седативные средства растительного происхождения, бромиды;
* Нейролептики;
* Антидепрессанты;
* Снотворные средства;
* Витаминно-минеральные комплексы.

В случае если у больного преобладают признаки тревожного состояния (иррациональный страх, чрезмерное волнение, беспокойство без повода) для купирования симптомов проводят кратковременный курс лечения психотропными препаратами. Используют транквилизаторы бензодиазепинового ряда (например: диазепам) или более щадящие анксиолитики других групп (например: адоптол).

Быстро взять под контроль и минимизировать мучительные физические проявления страха способны бета-блокаторы, действие которых направлено на блокировку выброса в кровь адреналина и снижение показателей артериального давления (например: анаприлин).

В преодолении эмоционального напряжения, снижения нервозности и раздражительности хороший терапевтический ответ дает относительно безвредные препараты, имеющие в составе аминоуксусную кислоту (например: глицин).

При слабо выраженных проявлениях тревоги длительным курсом (не менее одного месяца) назначают седативные средства «зеленой» аптеки, изготовленные из валерианы, мяты, мелиссы, пустырника (например: персен). В некоторых случаях используют препараты – бромиды, обладающие значительным седативным потенциалом (например: адонис-бром).

При наличии в картине заболевания «защитных» навязчивый действий рекомендуют прием нейролептиков– препаратов, способных устранить тяжелые психические состояния (например: галоперидол).

При преобладании депрессивных проявлений (апатии, угнетенного состояния, тоскливого настроения) используют антидепрессанты различных групп. При легкой форме депрессивных настроений назначают прием длительным курсом (более одного месяца) средств растительного происхождения. Так, антидепрессантный эффект обеспечат препараты на основе зверобоя (например: деприм). В более тяжелых и опасных случаях используют психофармакологические антидепрессанты различных групп. Просты в применении, не приводят к передозировке и показывают высокий результат селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – СИОЗС (например: флуоксетин). Устранить депрессивные симптомы и уменьшить тревогу способны препараты последнего поколения – мелатонинергические антидепрессанты (единственный представитель данного класса: агомелатин).

Если больной отмечает изменение режима и качества сна (бессонница, раннее пробуждение, прерывистый сон, кошмарные сновидения) назначают прием снотворных  препаратов, как растительного происхождения, так и синтезированных средств бензодиазепинового ряда (например: нитразепам) или новейших химических групп (например: зопиклон). Использование в качестве снотворных барбитуратов на сегодняшний день потеряло свою актуальность.

Немаловажную роль в преодолении стрессовых состояний является восполнение в организме дефицита витаминов и минералов. В ситуациях эмоционального напряжения рекомендуют прием витаминов группы В (например: нейровитан), средств с магнием (например: Магне В6) или мультиактивных комплексов (например: витрум).

### Психотерапевтические методики по преодолению стресса

Психотерапия стрессовых состояний – методики, разработанные для оказания благотворного лечебного влияния на психоэмоциональную сферу деятельность, напрямую связанную и воздействующую на функционирование организма человека в целом. Психотерапевтическая помощь – нередко единственный уникальный шанс, позволяющий лицу, пребывающему в стрессовом состоянии, преодолеть имеющиеся проблемы, корректировать ошибочные представления и без негативных последствий избавиться от тревожного, депрессивного состояний.

Современная психотерапия использует свыше 300 разнообразных методик, в числе самых распространенных, востребованных и действенных методик:

* Психодинамическая;
* Когнитивно-поведенческая;
* Экзистенциальная;
* Гуманистическая.

**Направление 1. Психодинамический подход**

Основан на методике психоанализа, родоначальником которого был известный талантливый ученый Зигмунд Фрейд. Особенность терапии: перенесение в область сознания (осознание) пациентом вытесненных в подсознательную сферу воспоминаний, испытанных эмоций и ощущений. Используются приемы: изучение и оценка сновидений, свободного ассоциативного ряда, исследование особенностей забывания информации.

**Направление 2. Когнитивно-поведенческая терапия**

Суть данного метода – информирование и обучение индивида приспособительным навыкам, необходимым в эмоционально трудных ситуациях. У человека формируется и сохраняется новая модель мышления, позволяющая верно оценить и адекватно действовать при столкновении со стрессовыми факторами. В искусственно созданных стрессовых ситуациях пациент, пережив состояние, близкое к паническому страху, заметно снижается порог чувствительности к тревожащим его негативным факторам.

**Направление 3. Экзистенциальный подход**

Суть терапии по данной методике заключается в концентрации на имеющихся трудностях, пересмотр пациентом системы ценностей, осознание личной значимости, формирование самоуважения и верной самооценки. В ходе сеансов человек обучается способам гармоничного взаимодействия с окружающим миром, вырабатывает самостоятельность и осознанность  мышления, приобретает новые поведенческие навыки.

**Направление 4. Гуманистический подход**

Данный метод базируется на постулате: человек обладает неограниченными способностями и возможностями для преодоления проблем при наличии значимого стимула и адекватной самооценки. Работа врача с пациентом направлена на раскрепощение сознания человека, освобождение от нерешительности и неуверенности, избавление от страха поражения. Клиент обучается реально осознавать и анализировать причины имеющихся трудностей, разрабатывать верные и безопасные варианты преодоления проблем.

### Как преодолеть последствия стресса самостоятельно?

Человеку свойственно стремление избавиться от боли, напряжения, тревоги. Однако эта способность испытывать неприятные ощущения, как ни странно, – один из ценных подарков природы. Состояние стресса – явление, призванное предупредить индивида об угрозе целостности и жизнедеятельности организма. Это – идеально действующий механизм, активизирующий естественные рефлексы сопротивления, уклонения, отступления или бегства, незаменимый в сражении с негативным враждебным окружением. Неприятные ощущения, сопутствующие состоянию стресса, мобилизуют скрытые ресурсы, побуждают к приложению усилий, проведению перемен и принятию нелегких решений.

Каждому человеку необходимо научиться эффективно и рационально управлять стрессом. Если событие, вызвавшее стресс, зависит от индивидуальной деятельности (например: эмоциональное напряжение вследствие чрезмерной нагрузки в профессиональной сфере), следует сконцентрировать усилия на разработке и анализе вариантов, чтобы изменить существующее положение. В случае, если эмоционально трудная ситуация вызвана внешними факторами, неподвластными контролю и управлению индивидом (например: смерть супруга), необходимо принять этот негативный факт, смириться с его существованием, изменить восприятие и отношение к этому событию.

#### Эффективные методы снятия эмоционального напряжения и состояний психологического стресса

**Метод 1.** Выпускаем эмоции

Снять накопившееся напряжение, избавиться от отрицательных эмоций призваны специальные техники дыхания. Выполняем энергичные движения (махи) руками, затем закрываем глаза. Делаем медленный глубокий вдох через нос, задерживаем дыхание на 5 секунд, не спеша проводим выдох через рот. Выполняем 10-15 подходов. Стараемся максимально расслабить мускулатуру. Концентрируем свое внимание на возникающих ощущениях.

**Метод 2.** Раскрываем душу

В профилактике и преодолении стрессовых состояний неоценимая роль отведена эмоциональной поддержке извне и дружескому общению. Проблемные моменты, откровенно и свободно поведанные близкому человеку, утрачивают глобальную значимость и перестают восприниматься как катастрофические. Дружеское общение с особами-оптимистами позволяет человеку сформулировать и высказать вслух тревожащие факторы, выплеснуть наружу негативные эмоции, получить заряд жизненной энергии, выработать стратегию преодоления проблем.

**Метод 3.** Доверяем свои тревоги бумаге

Не менее эффективным методом борьбы с эмоциональным напряжением является ведение личного дневника. Мысли и желания, изложенные на бумаге, становятся более последовательными и логичными. Фиксирование в письменном виде своих негативных ощущений переносит их из области подсознания в сферу, контролируемую сознанием и управляемую волей индивида. После такой записи стрессовые события воспринимается менее масштабными, осознается и признается факт наличия проблем. При последующем чтении своих откровений, возникает возможность анализа трудной ситуации как бы со стороны, появляются новые пути ее преодоления, формируется стимул для ее разрешения. Особа берет под контроль свое состояния и, принимая прошлое и живя настоящим, начинает прикладывать усилия для благополучия в будущем.

**Метод 4.** Чертим карту собственных стрессовых факторов

Как говорится, чтобы одержать победу над врагом, необходимо его знать в лицо. Для того чтобы совладать с возникающими негативными эмоциями под час воздействия стрессоров, необходимо выявить и исследовать, какие конкретно события могут «выбить из колеи».

Пребывая в тишине наедине, сосредотачиваемся и стараемся максимально сконцентрировать внимание. Выбираем для анализа минимум 12 аспектов, связанных с различными сферами жизни (например: здоровье, взаимоотношение в семье, успехи и неудачи в профессиональной деятельности, финансовое положение, отношения с друзьями). Затем в каждом из определенных аспектов выделяем ситуации, которые представляют значительную трудность, лишают самообладания и сдержанности. Записываем их в порядке значимости (интенсивность реагирования, временная длительность переживаний, глубина эмоционального восприятия, возникающие негативные симптомы) от наименьшей негативной категории к наиболее травмирующему фактору. После того, как ахиллесова пята выявлена, для каждого пункта составляем список «аргументов»: разрабатываем варианты возможного разрешения проблем.

**Метод 5.** Трансформируем эмоциональные переживания в жизненную энергию

Отличный способ избавиться от неприятных проявлений стресса – выполнять интенсивно любую двигательную активность. Это могут быть: занятия в тренажерном зале, длительные пешие прогулки, плавание в бассейне, утренние пробежки либо работа на приусадебном участке. Энергичные физические упражнения отвлекают от негативных событий, направляют мысли в позитивное русло, дарят позитивные эмоции и заряжают жизненной энергией. Бег – идеальный естественный метод «убежать» от стресса: ощущая приятную физическую усталость, не остается места и сил на плач о собственном горе.

**Метод 6.** Выплескиваем эмоции в творчестве

Верный помощник в борьбе с психологическим стрессом – творческая деятельность, занятия вокалом, музыкой, танцами. Создавая прекрасное, человек не только избавляется от негативных ощущений, но и задействует скрытый потенциал, развивает свои способности, значительно повышает самооценку. Музыка напрямую влияет на эмоциональный статус, перенося в мир ярких самобытных ощущений: заставляет плакать и смеяться, горевать и радоваться. Через музыку меняется восприятие собственного «Я» и окружающих, реальный мир предстает в своем многообразии, утрачивается значимость собственных «мизерных» забот. Посредством танца можно выразить свои эмоции, пережить свой негатив, предстать перед светом во всей внутренней красоте.

**Метод 7.** Повышаем уровень психологических знаний

Важным фактором для успешного преодоления стресса является имеющийся багаж знаний: полный, структурированный, разнообразный. В формировании невосприимчивости к стрессу играют значительную роль протекающие у человека познавательные процессы, определяющие навыки ориентации в окружающей среде, логичность действий, объективность суждений, уровень наблюдательности. Как бы щедро или скупо природа одарила человека талантами, личность ответственна только за использование своих умственных способностей, и не должна останавливаться на пути своего развития.

**Метод 8.** Изменяем систему убеждений

Особую нишу в восприятии стрессовых факторов занимает индивидуальная система убеждений. Человек, расценивающий окружающий мир как источник опасностей, угроз, проблем, реагирует на стрессоры сильными негативными эмоциями, нередко дезорганизующими его поведение. Довольно часто тяжелые последствия пережитого стресса провоцируют результаты расхождения между реальной сложностью ситуации и ее субъективной оценкой индивидом.   Адекватное, реалистичное восприятие мира, где соседствуют благополучие и беды, признание того, что мир несовершенен и не всегда справедлив, стремление к гармонии, оптимизм и благодарность за каждое позитивное мгновение помогают не воспринимать проблемы близко к сердцу.

**Метод 9.** Повышаем собственную значимость

Человек, реагирующий на любой стресс бурными эмоциями, отличается отсутствием уверенности в своих возможностях и чувством собственной неполноценности. Из-за низкой или негативной самооценки, личность имеет минимальный уровень притязаний и занимает в жизни «позицию перестраховщика». Повысить и сформировать адекватную самооценку помогают простые упражнения – аффермации (позитивные высказывания о своей личности, произнесенные вслух).

**Метод 10.** Выполняем трудное задание

Отличная техника эмоционального контроля – сильная концентрация внимания на выполняемом задании, позволяющая отвлечься и преодолеть ситуационные стрессовые факторы.

Из сфер, приносящих удовлетворение и радость, выбираем одну сложную категорию. Ставим перед собой четкую цель, определяем конкретные конечные сроки  воплощения задумки в жизнь (например: за полгода изучить французский язык, сконструировать модель вертолета, покорить горную вершину).

**В завершение:**Каждый человек может преодолеть стресс и контролировать сложную ситуацию, если станет концентрировать внимание на имеющейся проблеме, а не проявляемых эмоционально защитных действиях. Активное владение собственным сознанием приносит исключительно положительные результаты, дает личности чувство господства над стрессорами, укрепляет чувство собственной значимости, повышает оценку своих способностей, увеличивает шанс раскрытия возможностей.

**Профилактика**

* настройте свой компьютер и все программное обеспечение таким образом, чтобы свести к минимуму, а то и полностью исключить раздражающие программные и аппаратные сбои. Если же  вы сами не в состоянии отстроить компьютер надлежащим образом, то в этом случае не поленитесь обратиться к квалифицированному специалисту;
* не рекомендуется курить и принимать пищу прямо на рабочем месте. Обедая в специально отведенных для этого местах, вы исключите возможность засорения клавиатуры крошками или разлитым кофе, что, в свою очередь, не заставит вас впоследствии нервничать по поводу застрявшей или неработающей клавиши.

— Не торопите компьютер в работе. Это не получиться без должного вмешательства специалиста и может стать причиной небольшого, но все же стресса;

— Если работа протекает медленно, найдите дополнительное занятие, которое не будет мешать основному, а время ожидания скрасит полезностью своего занятия;

— Обязательно соблюдайте временные промежутки для отдыха. Всю работу все равно не переделаешь, а снижение работоспособности не поспособствует скорому выполнению задания. При это не переключайтесь на развлекательные сайты а выйдите на улицу;

**Игромания**

**Игромания**одно из распространенных болезней-зависимостей в настоящее время. Ею страдают люди разного возраста в разных концах света, начиная с самого детского возраста и заканчивая зрелым.

**Игромания**проявляется в болезненном влечении к игре как к таковой, а не только к азартной, так как начинает развиваться с обычного вроде бы безобидного увлечения компьютерными играми. В отличие от родственных заболеваний наркомании и алкоголизма, эта более близка к психическим болезням, эмоциям, косвенно затрагивая физическое здоровье. Но принцип самого влечения у нее схож.

Некоторые психологи отмечают даже полезность игры в том, что она помогает снять напряжение и отвлечься. Не каждый становится **игроманом**. Это связано, скорее всего, с известным азартом. Азарт долго не стоит на месте, а в результате приводит к трагедии. Скрытые предпосылки азарта так же проглядываются и в опасных видах спорта, деятельности. Именно азарт толкает на последующее втягивание в болезнь, зависимость.

Без необходимого лечения симптомы заболевания нарастают и усложняются, что угрожает социальными последствиями. То есть портятся отношения в семье, происходит разорение. Поведение игромана делается антиобщественным, заболевание иногда перерастает в иные формы зависимости. Это пагубное пристрастие может протекать отдельно или быть симптомом иного психического нарушения, например, [шизофрении](http://psihiatrov.net/article/schizophrenia_main) ,[депрессии, различных маниакальных состояний](http://psihiatrov.net/article/ob_emocionalnih_rasstrojstvah" \t "_blank).

**Симптомы**

1. Все мысли только об игре (анализирование прошлых игр, планирование игровой тактики);
2. Прекращение игры вызывает гнев, тревогу, раздражение;
3. Желание отыграться после проигрыша.

* Мощное психическое возбуждение во время игры;
* Повышение степени риска в азартной игре;
* Когда на игры тратится время в ущерб работе, семье, учёбе;

Как правило, болезненное пристрастие к азартным играм возникает в позднем подростковом возрасте. Фактически, многие люди годами с удовольствием играют, и при этом у них не возникает никаких проблем. Но если начать играть более часто, или в состоянии стресса, игра от случая к случаю может закончиться чем-то более серьезным.

**Причины**

Основные причины игромании:

* отсутствие других интересов;
* чувство одиночества или неудовлетворенности;
* повышенная впечатлительность;
* перфекционизм;
* общая податливость зависимостям;

**Лечение**

**Самостоятельному** излечению от игровой зависимости способствует выполнение следующих установок:

- ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ. Найдите в себе силы принять решение бросить увлечение играми. Поймите: ничего работать не будет, пока Вы лично не примите решение бросить играть и начать жить реальной жизнью. Такое решение может прийти совершенно внезапно, а может накапливаться долго на протяжении многих месяцев и даже лет. Так или иначе, но решив, что пора остановиться, Вам нужно полностью посвятить себя реализации данной задачи. Если это очень сложно – попробуйте провести психологическую параллель с игровой миссией, и отнестись к этому как к очередному сложному испытанию.

СТАНЬТЕ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ. Смиритесь с тем, что через это должен пройти любой зависимый человек: почти всегда за решением бросать курить следует фраза: «ещё одна, последняя, не навредит». Приложите все силы, чтобы быть жестким и неумолимым с самим собой. Устанавливайте для себя временные рамки, жестоко наказывайте себя, ограничивайте в благах, если перешли черту. Дисциплина в данном случае, означает, что Вам следует установить определенные правила для себя, которых Вы будете придерживаться.

НАУЧИТЬСЯ НОВЫМ НАВЫКАМ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. Зависимые от игры люди, больше времени проводят за компьютерными играми или интернет сражениями, чем за реальной работой. Какая цель, какой у этого смысл? Вместо того, чтобы тратить время на бои с игровыми боссами или повышение игровых уровней, Вы бы могли научиться играть на гитаре или выучить иностранные языки. Возможно, у Вас бы получилось откладывать деньги на то, чтобы потом поехать путешествовать по экзотическим странам. Наверняка, Вас будет подмывать, не поверить в то, что можно пережить в реальном мире такие же увлекательные приключения, как и в мире игровом. Однако, Вы никогда не узнаете этого наверняка, пока не покинете компьютер, не выйдете на улицу, и не станете познавать мир. Рискните! Вам, наверняка, понравится.

ВОССТАНОВИТЕ ВАШУ СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ И ОТНОШЕНИЯ. Задумайтесь, сколько друзей Вы успели потерять за время, проведенное Вами за играми? Как они сейчас, где они? Вас может удивить, что в реальной жизни ваших реальных товарищей, приключений намного больше, чем у партнеров по игре. Выходите на улицу, идите на концерт с друзьями, разговаривайте с незнакомыми людьми, проводите больше времени в общественных местах. Поймите, что здесь, в нормальной реальной жизни, единственное, что на самом деле может стоять между Вами и Вашими истинными желаниями, - только Ваше собственное бездействие. Поэтому, не медлите, начинайте действовать прямо сегодня!

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ИГР. Вскоре в какой-то момент Вы поймете, что желание играть начало ослабевать. А это значит, что настало время, когда вам нужно избавиться от всех Ваших игр. Игровая зависимость может, со временем, ослабевать и снова усиливаться, и даже спустя несколько месяцев без игры, Вы можете ощутить дикое желание хотя бы на «мгновенье» вернуться в игровой мир. Переборите это желание. Уже минут через 5-15, без наличия игр, Вы обнаружите, что желание утихло, а через полчаса от него и следа не осталось. Если Вам удалось найти в себе силы избавиться от онлайн зависимости или компьютерной, побороть ее, это значит, что только что Вы повысили собственный уровень и смогли заработать несколько очков, и самое время теперь переходить к новому уровню, новому заданию. Не забывайте, что игровой мир, так или иначе, ограничен воображением программистов, в отличие от реального, который ограничивается исключительно Вашей фантазией. И здесь количество, сложность и интересность «уровней» зависит только от Ваших желаний. Развивайте свою фантазию, и увлекательности Вашей реальной жизни не будет предела!

**В случае когда игроман не осознаёт зависимость или не в силах помочь себе самостоятельно, применяются различные медицинские методики.** От игрока и его близких требуется терпение и упорство, которые вместе с комплексным и продолжительным лечением позволят избавиться от данного тяжёлого недуга. Полное освобождение от игровой зависимости во многом связано как с восстановлением психического здоровья человека, так и с последующей переоценкой системы его жизненных ценностей, изменением ставшего привычным образа жизни.

Лечение игромании должно проводиться только опытными специалистами: психологами и психиатрами-психотерапевтами. Неоценимую помощь в борьбе с игровой зависимостью оказывает семья игрока, его родственники и друзья. Однако далеко не всё окружение патологического игрока способно терпеть его безумные выходки и ложь, что ещё более ускоряет окончательное падение такого игрока.

Визит в специализированный медицинский центр, оказывающий помощь в борьбе с игровой зависимостью, подразумевает прохождение первичного лечебно-диагностического осмотра. В это время принимающий врач старается провести максимально точный анализ причин, приведших к возникновению игровой зависимости, доступным для каждого языком объясняет игроку основы такой зависимости, настраивает пациента на продолжительную борьбу с недугом.

Дальнейшее **лечение игромании** подразумевает разработку индивидуального лечебного курса для каждого игрока и проведение комплексных психотерапевтических процедур.

Больной, сталкиваясь со значительными изменениями в ставшем привычном образе жизни, нуждается в постоянной поддержке и осознании того, что не он один стал жертвой игромании. Сеансы групповой терапии, которые практикуются в большинстве клиник, способствуют скорейшему избавлению от патологической игровой зависимости.

Одним из важнейших шагов в лечении игромании является признание игроком того, что он столкнулся с проблемой, выражающейся в зависимости от азартных игр, проблемой, с которой он не может справиться самостоятельно. Справиться с такой проблемой невероятно сложно, однако не стоит отчаиваться, ведь тысячи людей смогли успешно побороть аналогичное заболевание и вернуться к полноценной жизни.

Практическая каждая клиника или реабилитационный центр для игроков для лечения игровой зависимости применяют собственные методики, основанные на профессиональной психологической помощи и правильно подобранных лекарственных препаратах. Такое комплексное лечение позволяет эффективно заблокировать игровую доминанту и освободить пациента от влечения к игровому трансу.

Дополнительным положительным последствием лечения является обучение больных навыкам саморегуляции и самоконтроля, обладание которыми способствует предотвращению рецидивам заболевания. Результатом лечения становится окончательное выздоровление страдающего игровой зависимостью человека, восстановление его психологического состояния и формирование более безразличного отношения к играм.

**Профилактика**

Игра сама по себе не опасна. Но чтобы не стать игроманом, важно быть немного подготовленным.

Для того, чтобы не втянуться в игру, следует иметь множество других интересов, или, по крайней мере, несколько. Ведь в принципе игра- это хобби.

Начнем с того что, каждый человек обязан иметь представление о том, что азартная игра имеет свойство затягивать, и что это болезнь, такая же как все другие зависимости.

Меланхолия, депрессия, скука способствуют уходу от действительности. В целом существует много причин для развития игромании. Поэтому человек должен обладать хоть небольшим самонаблюдением, для того чтобы понимать о том, что же творится у него в душе. Это может очень даже помочь и спасти от грядущих проблем.

Нужно ценить близких и родных людей, которых в конечном итоге можно потерять, ценить работу. В целом необходимо любить и ценить себя.

**Бессоница** Немало современных людей проводят долгие вечера в обществе компьютера или планшета: разговаривают в социальных сетях, играют в игры, смотрят видео. Это вполне невинное времяпровождение нередко затягивается, так что многие школьники и студенты способны просидеть перед экраном монитора всю ночь. Результатом такого стиля жизни становятся нервные расстройства и бессонница.

Чтобы компьютер не служил источником стрессов и раздражения, не нужно преувеличивать его значение. Поверьте, вы прекрасно можете прожить и без вычислительной техники. Компьютер должен быть надежным помощником, а не единственным рабочим инструментом, развлечением и другом по совместительству.

Работа перед монитором компьютера по вечерам может стать причиной бессонницы и привести к серьезному нарушению биоритмов человеческого организма.   
  
На выработку гормона мелатонина, который ответственен за так называемые внутренние часы человека, может существенно повлиять даже 10-минутное пребывание вечером в ярко освещенном помещении, например в ванной комнате. Аналогично, по предположению ученых, воздействует на человеческий организм и свет от монитора компьютера. Причиной сбоев в процессе выработки мелатонина может стать свечение монитора холодным синим цветом, активирующего определенные области в сетчатке глаза, которые дают организму сигнал бодрствовать.

**Симптомы**

* Трудности с засыпанием, несмотря на усталость.
* Частые пробуждения ночью.
* Проблема с засыпанием после пробуждения ночью.
* Поверхностный сон.
* Применение снотворного или алкоголя, чтобы заснуть.
* Дневная сонливость, усталость, раздражительность.
* Трудности с концентрацией в течение дня.

**Причины**

**Искусственный свет**

Человеческий мозг подчиняется определенным биоритмам. До изобретения лампы накаливания единственным искусственным источником света был огонь, поэтому жизнь кипела только в светлое время суток. С наступлением ночи волей-неволей приходилось прерываться и отдыхать. Долгое время в научном мире бытовало мнение, что естественная смена дня и ночи – единственная причина, которая заставляет человека спать и бодрствовать с определенной цикличностью. Считалось, что наши физиологические ритмы никак не привязаны к 24-часову суточному циклу. Однако эксперимент, проведенный в 1962 году с участием спелеолога Мишеля Сифра, показал: человек неосознанно подчиняется собственным «внутренним часам».

В рамках эксперимента Мишель Сифр был помещен в глубокую пещеру, куда не проникали ни свет, ни звуки. На спелеолога прикрепили датчики, регистрирующие его мозговую деятельность. Показания датчиков давали ученым возможность отслеживать физическое состояние человека и регистрировать, когда он спит и бодрствует. Спелеологу предстояло провести в полной изоляции 64 дня. Уже с первых часов эксперимента Сифр утратил представления о времени и пространстве. Он не мог правильно оценить длительность периодов, которые проводил без сна. Но когда эксперимент был завершен, исследователи обнаружили: в полной тьме и тишине ритм жизни человека совпадал с 24-часовым суточным циклом. Он спал около 8 часов в сутки, а остальное время бодрствовал. Дальнейшие исследования выявили около 100 биологических ритмов, которые соотносятся с суточным циклом.

Чего не могли учесть исследователи в 1962 году, так это того, как человеческая психика будет реагировать на избыток искусственного освещения. Нейрофизиологи Северо-западного университета взялись выяснить, в чем причина «эпидемии бессонницы», поразившей западный мир. Оказалось, что искусственное освещение, равно как и свет от мониторов и смартфонов, влияет на мозговую деятельность, заставляя сознание оставаться в режиме бодрствования. Другими словами, привязанность к компьютеру или другим устройствам с подсветкой способна сделать то, чего не смогла сделать полная темнота и дезориентация: повлиять на «внутренние часы», заставив естественные биологические ритмы дать сбой.

Если вы привыкли ложиться под утро, можете провести эксперимент: вернувшись вечером домой, не включайте верхний свет, телевизор или домашний компьютер, отключите планшет и телефон. Используйте только настольные лампы и бра, чтобы в комнатах царил полумрак. Такого света достаточно, чтобы приготовить ужин, полистать журнал, почитать книгу или сыграть в карты. Скорее всего, уже в 10 вечера вы захотите спать. Если же у вас прямо противоположная цель – как можно дольше продержаться без сна, просто включите телевизор и сядьте за компьютер.

**Общие умственные и физические причины бессонницы.**  
Иногда бессонница длится всего несколько дней и проходит сама по себе, особенно это актуально в случаях смены часовых поясов, стресса накануне предстоящей презентации, болезненного разрыва. Хроническая же бессонница, как правило, связана с умственной или физической проблемой.  
  
К проблемам психологического характера, которые могут стать причиной бессонницы, относят депрессию, тревожность, хронический стресс, биполярное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство. Другой проблемой бессонницы могут быть лекарственные препараты, которые вы принимаете. Среди них антидепрессанты, содержащиеся в алкоголе, обезболивающих средствах, которые содержат кофеин, диуретики, кортикостероиды, гормональные препараты для щитовидной железы.  
  
Причиной развития бессонницы могут быть и различные заболевания, такие как астма, аллергия, болезнь Паркинсона, гипертиреоз (повышение функции щитовидной железы), кислотный рефлюкс (заброс кислоты желудка в пищевод), заболевания почек, онкологические заболевания.  
  
Нарушения или расстройства сна, которые могут вызывать бессонницу: апноэ сна (прекращение легочной вентиляции во время сна), нарколепсия (приступы непреодолимой сонливости), синдром беспокойных ног, характеризующийся неприятными ощущениями в нижних конечностях, которые появляются в покое и вынуждают больного совершать облегчающие их движения, что часто приводит к нарушению.  
  
Тревога и депрессия являются самыми распространенными причинами хронической бессонницы. Большинство людей, страдающих от тревожных расстройств или депрессии, испытывают проблемы со сном. Более того, недостаток сна может эти симптомы усугубить. Если ваша бессонница вызвана постоянным чувством тревоги или депрессии, то лечение будет иметь психологическую направленность.  
  
**Привычки, которые усугубляют бессонницу.**

* потребление большого количества кофеина;
* алкоголь и сигареты перед сном;
* сон в течение дня;
* нерегулярный режим сна.

**Лечение и профилактика**

* Не злоупотреблять искусственным светом ночью. Чтобы увеличить производство мелатонина можно использовать лампы с низкой мощностью, а также не включать телевизор и компьютер минимум за час перед сном. Если вы не можете обеспечить темноту в спальне, можно использовать специальную маску для глаз.
* При необходимости поздней работы за компьютером, установите специальную программу, которая будет автоматически снижать яркость монитора и регулировать его цвет, например f.lux.
* В спальне должно быть тихо, темно и прохладно. Шум, свет и тепло мешают сну.
* Следует придерживаться регулярного графика сна. Необходимо ежедневно ложиться спать и вставать утром в одно и тоже время, даже в выходные дни и несмотря на усталость.
* Дрема в течение дня может способствовать трудному засыпанию вечером. Если вы чувствуете, что сон вам необходим, можно ограничить его до тридцати минут и не позднее трех часов дня.   
  Избегать стимулирующие активность и стрессовые ситуации перед сном. Сюда можно отнести энергичные упражнения, эмоциональные дискуссии, телевизор, компьютер, видео-игры.
* Ограничить или отказаться от употребления никотина, алкоголя и кофеина. Если жизнь без кофе вам не мыслима, то последняя чашка должна быть выпита не позднее, чем за восемь часов перед сном. Алкоголь может способствовать засыпанию, только качество сна при этом ухудшается. Курить на ночь также не стоит, поскольку никотин оказывает стимулирующее действие на организм.
* За час до сна не заниматься тяжелым физическим трудом или напряженной умственной работой.
* Выпейте стакан теплого молока или воды с медом
* Очень полезно прогуляться перед сном на свежем воздухе.

**Различные техники расслабления помогут вам достичь релаксации:**

* глубокое дыхание;
* прогрессирующая мышечная релаксация;
* медитация;
* визуализация;
* йога;
* тай-чи;

Требуется регулярная практика, чтобы использовать эти методы для снятия напряжения.  
  
**Для борьбы с бессонницей следует направить свои негативные мысли о бессоннице в позитивный ключ.**

* Мысль «Я должнен(на) спать каждую ночь, чтобы быть в хорошей форме» заменяем на «Многие люди эффективно борются с бессонницей, я тоже смогу».
* Мысль «Каждую ночь я страдаю от бессонницы» заменяем на «не каждую ночь меня одолевает бессонница, некоторыми ночами я сплю лучше».
* Мысль «Если я не высплюсь, то завтра окажется под угрозой важное мероприятие на работе» заменяем на «несмотря на мою усталость на работе будет все хорошо. Даже если я не смогу уснуть, вечером я смогут расслабиться и отдохнуть».
* Мысль «Я никогда не смогу полноценно спать» заменяем на «Бессонница лечится. Если я перестану так сильно беспокоиться и сосредоточусь на положительном, я смогу победить ее».
* Мысль «Пройдет, по крайней мере, час, прежде чем я смогу заснуть» заменяем на «Не знаю, что будет сегодня вечером. Может я смогу заснуть».

Конечно, умение заменять негативные мысли не дающие заснуть, на позитивные, нелегко и это потребует времени и практики. Вы можете самостоятельно составить свой собственный список, принимая во внимание возникающие у вас негативные мысли, и их позитивные аналоги.  
  
Если вы чувствуете, что не в состоянии освободиться от стресса в конце дня, вы можете использовать различные техники релаксации, помогающие снять напряжение во всем теле. Методы релаксации помогут заснуть быстрее и засыпать при пробуждении ночью. Преимущества налицо. Нет необходимости использовать медикаментозные препараты.

**Биологически активные добавки от бессонницы.**  
Как правило, те, кто плохо спит по ночам, начинают самостоятельно использовать различные лекарственные средства, помогающие от бессонницы. Прежде чем их пить, следует знать, что существует много диетических и травяных добавок, обладающих снотворным действием. Несмотря на то, что на упаковке может быть указано естественное их происхождение, они могут иметь массу побочных эффектов и оказывать негативное влияние в совокупности с другими лекарственными средствами или витаминами, которые вы принимаете. Для получения дополнительной информации, обратитесь к своему врачу или фармацевту.  
  
На сегодняшний день два средства зарекомендовали свою эффективность от бессонницы – это мелатонин и валериана. Мелатонин является естественным гормоном, который организм вырабатывает в ночное время. Мелатонин также доступен в виде добавки к пище. Хотя мелатонин помогает не всем, но он может служить эффективным средством лечения бессонницы, если вы, например, «сова» с естественной тенденцией ложиться спать и вставать намного позже, чем другие. Валериана обладает мягким успокаивающим действием, которое сделает процесс засыпания более легким.  
  
**Снотворное от бессонницы.**  
Хотя снотворное и помогает заснуть, но важно понимать, что оно не являются лекарством от бессонницы. Постоянное применение снотворного и большие его дозы приводят к усугублению проблемы бессонницы в будущем. Лучше всего снотворное использовать в исключительных случаях и небольшой период времени, когда не помогает ни один другой метод (изменение режима сна, распорядка дня, отношения ко сну). Опыт показывает, что изменение образа жизни и поведения улучшают сон и облегчают процесс засыпания.  
  
Если же ни один из перечисленных методов вам не помогает, следует обратиться к специалисту.

**Эпилепсия**

**головная боль**

**интернет-зависимость**