**Uzależnienie od gier = utrata kontaktu z rzeczywistością**

Młody wielbiciel gier komputerowych czy internetowych jest bardzo podatny na ich wpływ. Angażując się w nie, może stracić kontrolę nie tylko nad czasem, jaki w nich spędza, ale również kontakt z otaczającą go rzeczywistością. W przypadku niektórych dzieci jest to forma ucieczki od problemów związanych np. z sytuacją w domu, nieśmiałością, odrzuceniem, niskim poczuciem wartości itd. W **uzależnienie od gier** popadają również osoby, które lubią kontrolować innych, wygrywać z nimi, są nadpobudliwe i ekspresyjne.

Dzieci zazwyczaj zaczynają grać sporadycznie, z ciekawości. Pewnego dnia jednak fascynacja zamienia się w niekontrolowane uzależnienie od gier. Czas spędzany na wykonywaniu kolejnych zadań w grze, nierzadko wiążących się z agresją i przemocą, przestaje być kontrolowany przez nastolatka. Powrót do domu z reguły oznacza najpierw włączenie komputera i rozpoczęcie gry. Z czasem **uzależnione dziecko** przestaje się liczyć z innymi, ich uczuciami, odcina się od otaczającej ich rzeczywistości. Młodemu graczowi zaciera się również granica pomiędzy dobre a złem, gdyż często tylko przy użyciu wirtualnej siły może osiągnąć zaplanowany w grze cel i zostać nagrodzonym. Nie jest dla niego ważny wypoczynek, jedzenie i sen. Liczy się tylko granie, a każda próba ograniczenia użytkowania komputera lub całkowity zakaz korzystania z niego odbierany jest bardzo nerwowo przez uzależnioną córkę czy syna.

**Uzależnienie od gier – objawy, których lepiej nie lekceważyć**

**Do objawów uzależnienia od gier można zaliczyć m.in.:**

* podkradanie pieniędzy na gry,
* zapominanie o codziennych obowiązkach,
* nie dbanie o higienę osobistą,
* zaniedbywanie szkoły,
* wagarowanie,
* zapominanie o odpoczynku,
* złe odżywianie się,
* granie dłuższy czas niż zaplanowany,
* zdenerwowanie spowodowane brakiem możliwości grania,
* wzrost agresji,
* ograniczenie spotkań ze znajomymi,
* zaniechanie innych zainteresowań,
* depresja,
* nadpobudliwość,
* zaburzenia lękowe,
* izolowanie się,
* problemy z koncentracją
* stałe myślenie o graniu i rzeczach, które osoba uzależniona będzie robić, gdy już usiądzie przed ekranem,
* wydawanie dużych kwot pieniędzy na nowe gry, akcesoria do gier lub wyposażenie postaci w grze.

**Uzależnione dziecko odczuwa na swoim zdrowiu skutki nałogowego grania – pogarsza mu się wzrok, boli je kręgosłup, ma kłopoty z wypróżnianiem się, drętwiejącymi stopami, dłońmi. Do tego jeszcze miewa problemy z zapamiętywaniem, nie umie się skoncentrować i odnaleźć w społeczeństwie, w realnych relacjach międzyludzkich.**

**Terapia uzależnień młodzieży – w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy** Uzależnienie od gier ma destrukcyjny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie dziecka. Na podstawie objawów uzależnienia od gier oraz szczegółowego wywiadu zarówno z uzależnionym dzieckiem, jak i jego bliskimi, można postawić diagnozę. Podjęcie właściwych kroków w zakresie nałogowego grania, czyli rozpoczęcie terapii uzależnień młodzieży, to zazwyczaj jedyna szansa, aby pomóc dziecku odzyskać kontrolę nad korzystaniem z komputera, znaleźć inne, alternatywne formy zainteresowania i rozrywki..