

17 – 21 января 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

ВОЗ признала зависимость от видеоигр **болезнью**

Международная классификация болезней (далее МКБ) нужна для отслеживания тенденций и ведения статистики в области здравоохранения во всём мире. Её регулярно пересматривает и утверждает Всемирная организация здравоохранения.

Игровая зависимость, называемая игровым расстройством, характеризуется постоянным или периодическим нарушением способности контролировать частоту или длительность времени, проводимого за видеоиграми в интернете и офлайн.

Симптомы игровой зависимости:

- выраженное раздражение, возникающее в ответ на вынужденную необходимость отстранения от любимого занятия. Когда же игра возобновляется, сразу происходит эмоциональный подъем;
- неспособность спрогнозировать время завершения сеанса (играющий будет откладывать его снова и снова);
- компьютер/карты/игровой автомат становится центром жизни зависимого человека, поэтому при общении с окружающими самым интересным для него будет обсуждение любимой игры;
- по мере прогрессирования зависимости нарушается социальная адаптация человека: он забывает о домашних делах, об учебе (утрачивает интерес к любой деятельности, кроме игровой);
- игроман часто принимает пищу, не отходя от монитора/игрового стола или автомата, пренебрегает личной гигиеной, меньше спит, в результате игровые сеансы удлиняются.



Компьютерная игромания официально признана болезнью и внесена в одиннадцатое обновление Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем. При этом эксперты Всемирной организации здравоохранения подчеркивают, что поставить новый диагноз способен только врач.

Предшествующая МКБ-10 действовала с 1992 года. Она переведена на 43 языка и используется в 117 странах. Обновленная классификация МКБ-11, которая была представлена на утверждение Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 2019 года, как ожидается, вступила в силу с 1 января 2022 года.

Справочно: игровое расстройство это «модель поведения при игре в цифровые или видеоигры, отличающаяся нарушением контроля за игрой, отведением игре все большего приоритета до такой степени, что ей отдается предпочтение перед другими интересами и повседневными занятиями». Данное расстройство могут диагностировать в том случае, если поведение человека влечет за собой нарушения в личной, семейной, социальной и иных областях и наблюдается в течение не менее 12 месяцев (при серьезных нарушениях на учет могут поставить и при меньшем сроке).

С 1 января 2022 года пагубное увлечение видеоиграми классифицируется тяжелой психологической **болезнью**, способной разрушить жизнь человека. Новая болезнь особенно остро проявляется в период от одного года и выше, после чего игроманы начинают испытывать проблемы со здоровьем: астмы, отсутствие витаминов в организме, сколиоз и т.д. Уже разработана программа лечения людей с нарушениями здоровья, характерными для игрового расстройства.

Профилактика игровой зависимости:

Важнейшим аспектом профилактики игромании является усиление внутрисемейных связей, налаживание социальных контактов, гармонизация отношений в профессиональной и личной сфере.

Родителям рекомендуется чаще проводить беседы с ребенком, озаботиться его занятостью, заинтересовать каким-либо видом спорта или творчеством. Необходимо постоянно поощрять ребенка за успехи, хвалить его, поддерживать его самооценку.