Отвечает: Владимир Лаптев

Виктор спрашивает: *"Здраствуйте, у меня есть друг который очень много времени играет на ПК. Это уже не безобидное времяпровождение в конце тяжелого, рабочего дня, а уже замена самого дня ну или ночи, потому что днем он спит. Как можно помочь другу? это уже действительно зависимость не менее чем алкоголизм"*

Добрый день, Виктор.

Согласно данным из Википедии:

"Игровая зависимость — 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 (Snowly) после многосуточной игры в World of Warcraft. После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон

Немецкие исследователи университета Charite провели эксперимент, в ходе которого группе из 20 человек показывали скриншоты из любимых игр. Их реакция оказалась сходной с той, что проявляют больные алкоголизмом и наркоманией, когда видят предмет своей патологической страсти. Исследования университета «Nottingham Trent University» под названием International Gaming Research Unit показали, что 12 % от контрольной группы из 7000 человек имеют признаки зависимости от онлайновых компьютерных игр. 19 % 250 миллионов пользователей Facebook сознались, что чувствуют сильную игровую зависимость. Некоторые авторы считают, что игровая зависимость возникает из-за онлайн-игр, и соответственно является разновидностью интернет-зависимости."

Сам факт того что ваш друг прожигает жизнь в играх - это уже проблема, но она свидетельствует о более глубокой, внутренней проблеме.

Зависимость возникает если в жизни есть пустота, не заполненная чем то важным. Тогда человек сам заполняет ее.

Чтобы избавиться от зависимости, нужно не просто перестать играть, а найти занятие, которое будет важнее чем игры, и конечно же более продуктивное. Интересное хобби или спорт также могут помочь, если Вы позовете, например, на совместную спортивную пробежку.

Универсальным средством от зависимостей уже многие столетия признаны близкие, личные отношения с Богом.

Молитесь о вашем друге. Я буду молиться вместе с вами.

С уважением, Володя.