

# ЭСКАПИЗМ



Нельзя чересчур увлекаться сказками, а то ведь и запутаться можно. Будешь потом сомневаться, что настоящее, а что – нет. И в конце концов сказки тебя одолеют.

## Ребенок убегает от реальности в Интернет, если:

1. Находясь за компьютером, он испытывает видимое удовольствие и даже счастье.
2. Оторвать его от экрана — задача не из легких. Сам он из-за него никогда не выйдет.
3. После выключения компьютера, ребенок выглядит опустошенным.
4. Он постоянно стремится увеличить время, проводимое за монитором.
5. У него ухудшилась успеваемость в школе.
6. В центре интересов — только компьютер. Увлечения, общение с семьей и друзьями отошли на второй, если не на десятый план.



## Как избавиться от эскапизма

1. Поразмышляйте о причинах его появления.
2. Встретьтесь лицом к лицу с проблемой.
3. Ищите альтернативу.
4. Не обесценивайте фантазии.
5. Найдите единомышленников.



## Причины эскапизма

- Неуверенность в себе.
- Семейные кризисы.
- Карьерные проблемы.
- Неудовлетворённость личной и социальной жизнью.
- Потеря интереса к жизни.

# Здоровый эскапизм и нездоровый

**Нездоровый** тесно связан с:

1. прокрастинацией;
2. психозами, то есть трудностями в различении между реальным и нереальным миром;
3. нежеланием принять окружающую действительность;
4. изоляцией;
5. болезненными пристрастиями.

**Здоровым** эскапизмом считают такой, который:

1. помогает человеку справиться с жизненными трудностями;
2. не приводит к возникновению негативных последствий.

«Эскапизм, по-видимому, является естественным механизмом, и человеческий разум в нем нуждается», — Эндрю Эванс, книга This Virtual Life: Escapism and Simulation in Our Media World, 2003 год.

