

Игровая зависимость на сегодняшний день приобрела масштаб настоящей эпидемии, причем наблюдается это не только среди детей и подростков, но и у взрослых. Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день. Примерно 70% детей увлекаются играми типа «GameofWare» – с сюжетами насилия и жестокости. Убийство в них является главным элементом и целью игры. Зависимые начинают путать настоящую реальность с виртуальной.

Подобная мания считается следствием весомых психологических патологий. При помощи компьютерных игр люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить определенный недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, социальный статус.

Причины

Возможными причинами возникновения игровой зависимости принято считать:

Разнообразные психические нарушения (психопатия).

Особенности человеческого характера, закомплексованность, застенчивость, часто приводят к возникновению зависимостей подобного рода.

Многие люди при помощи игр реализуют свои детские фантазии и страхи.

Дефицит общения. Подобная проблема весьма актуальна среди детей и подростков, чьи родители постоянно заняты на работе.

Внутрисемейные конфликты. Часто чтобы избежать семейных скандалов, люди погружаются в придуманный мир, чем только усугубляют ситуацию.

Социальные фобии, когда человек боится межличностных отношений и реального общества. Компьютерные игры помогают ему уйти от реальной жизни, почувствовать себя значимым и сильным. Компьютер для него становится собеседником и другом.

Стадии игровой зависимости

Игровая зависимость возникает не одномоментно, в ее развитии есть несколько стадий, каждая из которых характеризуется определенными признаками и изменениями в поведении зависимого. Каждой из стадий характерно приобретение новых патологических пристрастий.

Подготовительная стадия,

при которой развивается повышение восприимчивости к играм. Такие качества личности, как низкая самооценка, неспособность контролировать свои эмоции, отсутствие желания принимать критику, агрессия, импульсивность и гиперактивность, повышенный уровень тревожности, депрессия и стресс, склонность погружаться в мир фантазий, способствуют развитию игровой зависимости у взрослых и детей. Причем это касается не только компьютерных игр. При этом у человека возникает непреодолимое желание рисковать и поддерживать свое самолюбие. Постепенно развивается бессознательная тяга к определенному виду игр. Если подобное психологическое состояние не заметить и не скорректировать, то заболевание переходит на следующий этап.

Стадия выигрыша, при которой в человеческом сознании формируется восприятие игры, как способа реализовать себя, а иногда и получить материальную выгоду. Разум начинает затуманиваться, и даже мелкий выигрыш сильно подстегивает интерес. Создается иллюзия, что человек сам творит свою судьбу, имея возможность при этом доказать окружающим свое превосходство. На этой стадии человек не в состоянии понимать последствия своих действий. Недовольство и критика со стороны близких могут восприниматься весьма негативно, как желание поставить под сомнение самореализацию и успешность игрока.

Стадия проигрыша,

когда игроки оказываются в замкнутом цикле определенных событий. Желание

играть у них не каждый раз подкрепляется наличием материальной возможности. Они тратят все имеющиеся денежные средства и даже склонны брать деньги в долг. После цепочки проигрышей на некоторое время желание играть у них исчезает и наступает мнимое понимание своих ошибок. Однако при наличии некоторых провоцирующих факторов (например, реклама или появившиеся материальные возможности) человек снова идет на поводу у своего желания, и история повторяется. Промежуток между циклами тем меньше, чем более развито заболевание. Тяжелое материальное положение и постоянные проигрыши повышают уровень тревожности, игрок становится озлобленным и раздражительным.

Стадия отчаяния.

Из-за систематического желания играть человек лишается интереса ко всему остальному. Возникают проблемы в школе или на работе, изменяется круг общения, психологическое состояние не позволяет ему нормально существовать в семье. Близкие устают от постоянных обманов, долгов и негативного отношения и начинают постепенно отстраняться. Игрок часто понимает, что причина всему – зависимость, тем не менее, все попытки проконтролировать себя положительного результата не приносят. Подавленное психологическое состояние часто приводит к злоупотреблению алкогольными напитками или наркотиками, что еще сильнее усугубляет заболевание. В подобном состоянии люди могут нарушать закон, продавать имеющуюся недвижимость, ценные вещи, брать кредиты. Единственным решением человек видит возможность играть дальше, чтобы выигравшим разом решить свои материальные и социальные проблемы.

Стадия безнадежности,

при которой больной осознает свою зависимость и понимает, что вероятности сорвать куш практически нет, тем не менее он продолжает играть. При этом им правит желание испытать привычные эмоции в процессе игры, что является проявлением психологической зависимости.

Сколько времени развивается патология?

Развитие игровой зависимости происходит постепенно и иногда может длиться 3 года. На каждом этапе развиваются определенные психические нарушения. Вначале игрок ничем не отличается от здоровых людей, потом становится чересчур импульсивным, у него развивается склонность к навязчивым идеям. Это приводит к стойкому расстройству психики. Отсутствие самоконтроля и изменение критичности к себе провоцирует распад личности. Потеря моральных ценностей приводит к состоянию

озлобленности, угнетению положительных эмоциональных состояний, игрок становится безразличным к страданиям людей и всевозможным социальным проблемам.

Механизм формирования игровой зависимости

Патофизиологический механизм формирования игровой зависимости от компьютерных игр основан на стимуляции определенных центров удовольствия в мозге. Данное патологическое состояние может проявляться в виде ощущения эйфории во время посещения виртуального мира. Больные компьютерной зависимостью не могут планировать время своего нахождения за компьютером. Для стимуляции интеллектуальной деятельности они начинают употреблять большое количество кофеиносодержащих напитков и других психостимуляторов.

Изменяется режим и качество питания – для геймеров основными продуктами становятся пиво и фаст-фуд. Человек начинает плохо соблюдать правила личной гигиены: перестает причесываться, чистить зубы, принимать душ – ему становится безразлично, как он выглядит и питается. Он, как правило, ведет малоподвижный образ жизни и плохо спит. Если вдруг сломался компьютер или смартфон, или если у игрока закончились деньги на игру, он находится в подавленном настроении, может быть агрессивным с окружающими людьми, начинает искать решение проблемы и, как правило, не задумывается о личной жизни, работе или учебе. По мере прогрессирования игровой зависимости, больной не может отказаться от компьютерных игр, хотя начинает понимать их бесполезность. Он регулярно уходит от реальности и погружается в иллюзорный мир, принимает роль персонажа и живет его жизнью.

Игровая зависимость приводит к перегрузке нервной системы, в мозг человека поступают возбуждающие импульсы и через определенное время у него наблюдается снижение настроения, самочувствия, повышается тревожность, нарушается адаптация в обществе. Часто формируется недовольство собой, теряется смысл жизни, появляются симптомы глубокой депрессии. Такие люди, как правило, замкнуты, неразговорчивы.

Игровая зависимость у подростков и детей

Данная возрастная категория имеет в большинстве случаев зависимость от компьютерных игр, которая носит тяжелый характер. Дети становятся агрессивными и злыми, если их хоть на минуту просят отойти от компьютера. Признаками данной зависимости у детей является то, что они начинают пропускать уроки в школе, врать учителям и родителям. Игры вызывают у подростков жестокость, поскольку основным их сюжетом является убийство, за которое следует поощрение в виде очков и бонусов.

Незрелая детская психика перегружена эффектами игры, а в сознании ребенка виртуальная реальность ничем не отличается от естественной жизни. Зависимость отрицательно сказывается на здоровье и учебе, все мысли ребенка направлены на предвкушение игры. Подростки часто отказываются от друзей, забрасывают учебу, становятся агрессивными. Психологи утверждают, что эта мания может привести ребенка к ограниченности умственных способностей и распаду личности.

Лечение игровой зависимости

Нельзя рассматривать зависимость как самостоятельное заболевание, поскольку она является следствием серьезных психических проблем. Важно определить первопричину данного явления и бороться конкретно с ней. Для лечения игровой зависимости используется психотерапия, медикаментозные препараты, а также гипноз. Очень важно применить комплексные меры. При игровой зависимости применяется также аутогенная тренировка, психосинтез, семейная и поведенческая психотерапия.

Психотерапия должна быть направлена на коррекцию семейных отношений, устранение психологических установок (замкнутость), проблем, лечение страхов. Успешно применяется метод гештальт-терапии, который помогает «закрыть гештальт», т. е. разрешить проблему.

Симптоматическая лекарственная терапия компьютерной игровой зависимости направлена на лечение депрессии, бессонницы, повышенной тревожности и раздражительности. При этом часто назначают растительные препараты успокоительного действия, но чаще всего специалисты назначают антипсихотики и транквилизаторы. Для стабилизации сна применяют снотворные препараты и антидепрессанты, которые снимают психоэмоциональное перевозбуждение и нормализуют настроение.

Лечение игровой зависимости должно быть комплексным

Профилактические методы

Профилактика данного заболевания также крайне важна, особенно в тех случаях, когда речь идет о возникновении игровой зависимости в подростковом и детском возрасте. Родителям при этом 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. Профилактика игровой зависимости должна осуществляться на регулярной основе.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (от англ. addiction — склонность, пагубная привычка; лат. addictus — рабски преданный) — особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Синоним - аддикция. Выделяют основные виды аддикций:

1. злоупотребление одним или несколькими веществами, изменяющими психическое состояние, напр. алкоголь, наркотики, лекарства, различные яды;
2. участие в азартных играх, в том числе компьютерных;
3. сексуальное аддиктивное поведение;
4. переедание и голодание;
5. «работоголизм» («трудоголизм»);

6. длительное прослушивание музыки, главным образом основанной на ритмах.

При формировании аддикции происходит редукция, т.е. упрощение, сглаживание межличностных эмоциональных отношений.

Симптомокомплекс психических нарушений, вызванных чрезмерным увлечением компьютером или Интернетом, описан психиатрами под названием компьютерная и Интернет-зависимость или «компьютерный синдром».

Патологическое влечение к компьютерным играм и Интернету относится к нехимическим или поведенческим аддикциям, то есть зависимостям, не имеющим в основе своей конкретных биохимических субстратов (в отличие от алкоголизма, наркомании, никотиновой зависимости).

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Ученые предприняли попытки изучить последствия компьютеромании на психофизическом уровне и обнаружили следующее. Физические изменения в организме обусловлены влиянием нескольких факторов:

длительным сидением в однообразной позе;

мерцанием монитора;

электронным излучением.

К последствиям воздействия вышеперечисленных факторов медики относят:

1. Снижение иммунитета (защитных свойств организма) - предрасположенность к инфекциям, онкологическим заболеваниям.
2. Неврологические нарушения - существует ряд наблюдений детских неврологов о развитии судорожных приступов, спровоцированных эффектом «мерцания» монитора и частой сменой изображения во время игры (происходит фотостимуляция судорожной активности головного мозга).
3. Нейровегетативные изменения - к ним относят колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли.
4. Сосудистые нарушения. За счет однообразной позы развиваются застойные явления в сосудах органов, отеки, варикозное расширение вен.
5. Изменение осанки.
6. Нарушение репродуктивной функции.
7. Ухудшение зрения.
8. Эндокринные нарушения.

Как утверждают американские учёные, чрезмерное увлечение жестокими компьютерными играми приводит к нарушению передачи импульсов между нервными клетками и замедляет работу мозга (что подтвердили результаты исследований

функциональной магниторезонансной томографии, проведенной участвовавшим в исследовании подросткам). Особенно сильно подобное торможение проявляется у тинейджеров с нарушениями в поведении, у которых активность в коре лобной доли (отвечающей в том числе за эмоции и импульсивность) и без того значительно снижена. По данным статистики, полученным в США, в среднем шестиклассник смотрит телевизор 4 часа в день,— и это не считая того времени, которое он проводит за различными играми перед экраном компьютера или телевизора. Дети признают, что часто играют дольше, чем собирались. Не редко из-за этого они запускают учебу.

А вот еще одна опасность, которую таят в себе электронные игры: от долгого сидения перед экраном страдают глаза. Факты говорят о том, что, по меньшей мере, каждый четвертый пользователь компьютера имеет проблем со зрением. Одна из причин кроется в сокращении частоты морганий, что вызывает сухость и раздражение глаз. Когда человек моргает, стимулирует выделение слезной жидкости, которая омывает глазное яблоко, защищая его от загрязнения. Дети, увлекшись, забывают обо всем на свете, и потому могут играть за компьютером часами, почти без перерывов. Это приводит к чрезмерному напряжению глаз и проблемам с фокусировкой. Специалисты рекомендуют через каждый час работы с компьютером делать перерыв на несколько минут.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХИКУ. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ИГРОВОЙ АДДИКЦИИ

Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером постоянно - на работе, дома, в машине и даже в самолете. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от их работоспособности. Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. В обществе формируется целый класс людей-фанатов компьютерных игр; игра становится их основной деятельностью. Круг социальных контактов у них очень узок, вся иная деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей; главным становится удовлетворение потребности в игре на компьютере. Опыт показывает, что многим из них это увлечение отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в помощи. Большинство из них - люди с известными психологическими проблемами: несложившаяся личная жизнь, неудовлетворенность собой, и, как следствие, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей. Единственной ценностью для них является компьютер и всё, что с этим связано. Для психического здоровья самая большая опасность компьютерных игр заключается в возникновении зависимости. Зависимости от компьютерных игр человек подвержен наиболее сильно, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. До

окончания любой игры существуют некие логические стадии, которые, по большей части, достаточно жестко завязаны друг на друге, что заставляет субъекта не отвлекаться, а воспринимать прохождение всей игры от начала до конца, как некий единый процесс. Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой "аддиктивной реализации", т.е. ухода от реальности. Полностью погружаясь в игру и достигая в ней определенных успехов, человек реализует таким образом (виртуально) большую часть имеющихся потребностей и игнорирует остальные. В любом обществе находятся люди предпочитающие "убегать" от проблем. Тех, кто в качестве такого способа выбирает алкоголь называют алкоголиками, наркотики - наркоманами, работу - работогиоками, азартные игры - патологическими гэмблерами. Интернет-зависимыми, компьютерные игры - кибераддиктами и т.д. В последнем случае вместо решения проблем здесь и сейчас человек "головой" уходит в компьютерную игру. Там, в игре, ему хорошо: он сильный смелый, вооруженный, успешный... Время, проведенное за игрой, не делает его сильнее и успешнее в реальной жизни. Потому, "выныривая" из виртуального мира в реальный человек испытывает дискомфорт, ощущает себя маленьким, слабым и незащищенным в агрессивной среде. И желает как можно скорее вернуться туда, где он победитель. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет игроголику прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Некоторые из них просиживают за компьютером ночами напролет, выпадая из реальной жизни. Окружающие беспокоятся, но зачастую не знают, что предпринять. Один юный любитель компьютерных игр сказал: «Когда я общаюсь с людьми в сети, то кажусь им умным и элегантным. А когда они видят меня в жизни, они советуют мне похудеть». Таким образом человек уходит от реальности в вымышленный мир. Вот какую меткую характеристику дает любителям компьютерных игр один обозреватель: «Для сетевого игрока вымышленный мир гораздо привлекательнее реального. Жизнь вне игры у него сводится лишь к зарабатыванию минимума средств, необходимых для продолжения игры».

Само собой, разработчики подобных программных продуктов заинтересованы в том, чтобы игра увлекала настолько, насколько это возможно. Задача производителей игрового программного обеспечения - создать максимальный эффект "погружения", чтобы при выпуске очередной серии, человек, зависимый от компьютерных игр, не раздумывая, купил именно их продукт. Компьютерные разработки направлены на улучшение передачи мультимедийных эффектов, что непосредственно связано с игровыми процессами. Сегодня существует множество способов создания эффекта участия игрока в процессе, начиная от логики игры (от первого лица, командная игра и проч.) и графического исполнения (трехмерная графика, изометрический вид) до музыкального сопровождения (оцифрованный голос, психологически интригующая или напряженная музыка) и натуральных звуковых эффектов. Увлечение компьютерными играми - это не пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше всех, игроголик ищет другие игры этого же жанра,

сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше - стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа, коих в данный момент на рынке огромное множество.

Факторы риска развития компьютерной зависимости можно объединить в три группы:

1) Социальные

Недостаточная профилактическая и разъяснительная работа в семье, ослабление контроля гигиены труда за компьютером.

Массовая увлеченность окружающих ребенка сверстников и взрослых (родителей) компьютерными играми и интернетом.

Финансовый стимул - возможность выиграть деньги, играя в тотализатор, on-line казино.

Отсутствие альтернативного досуга - нежелание или отсутствие возможности заняться чем-либо иным, кроме компьютера.

2) Наследственно-биологические

Наследственно обусловленная предрасположенность к развитию определенного типа высшей нервной деятельности. В геноме человека расшифрован 31 ген, отвечающий за выработку «гормонов настроения» - нейромедиаторов (дофамина, серотонина, норадреналина, ГАМК). Индивидуальные особенности психики во многом зависят от скорости выработки и передачи этих веществ в центральной нервной системе человека.

Пре-, пери- и постнатальные вредности (вредности периода новорожденности), нейроинфекции, черепно-мозговые травмы, интоксикации, тяжелые заболевания способствуют развитию органической неполноценности головного мозга и формируют определенные характерологические свойства личности.

3) Психо-характерологические

Молодые люди с низкой самооценкой, неуверенные в себе, эмоционально неустойчивые, испытывающие трудности в общении, погруженные в мир собственных переживаний (интроверты), ощущающие недостаток внимания и поддержки родных и близких более подвержены зависимости от компьютерных игр и Интернета. В игре ему хорошо: он сильный смелый, вооруженный, успешный... «Выныривая» из виртуального мира в реальный человек испытывает дискомфорт, ощущает себя маленьким, слабым и беззащитным в агрессивной среде, и желает как можно скорее вернуться туда, где он победитель.

Молодой человек настолько вживается в реалистичную компьютерную игру, что ему «там» становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Будущего аддикта привлекает в игре:

наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

отсутствие ответственности;

реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;

возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Необходимо отметить, что поскольку в детском возрасте умственные способности человека развиваются в процессе взаимодействия и приспособления к окружающему, и, в отличие от взрослого человека - зрелой личности со сформированными механизмами психологической защиты, ребенок принимает без критики то, что ему предложено, то и зависимым становится быстрее взрослого. Поэтому вопросы ранней профилактики компьютерной зависимости лежат в области компетенции, прежде всего, родителей.

В целом же, механизм "затягивания" человека, формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Эти механизмы включаются сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми при более или менее регулярной игре в них и работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности.

СИМПТОМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Проявления синдрома компьютерной зависимости нарастают постепенно и не сразу становятся заметными окружающими. При этом зависимость от компьютерных игр осознают в первую очередь окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом аддикции.

Основными симптомами, определяющими данное заболевание, можно считать следующие:

1. поглощенность, озабоченность игрой (воспоминания о прошлых играх, планирование

будущих, мысли о том, как найти деньги на игру);

2. ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, взвинченность и возбуждение во время игры;

3. нежелание отвлечься от игры с компьютером;

4. переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру;

5. использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;

6. попытки отыгаться после проигрыша, исправить ситуацию;

7. ложь и попытки рационального оправдания своего поведения с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;

8. забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в учебном заведении, с родителями, с друзьями;

9. одалживание денег у других лиц, чтобы приобрести новую игру.

10. пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

Если у человека есть четыре и более симптомов, это уже болезнь...

ЧТО ДЕЛАТЬ?

В настоящее время ученые не могут однозначно сказать: есть ли необходимость жестко решать проблемы компьютерной аддикции в молодежной среде. С одной стороны, подобная зависимость поглощает человека, отнимая массу времени на развитие и образование, исключая субъекта из активного социального процесса, с другой стороны, зависимость от компьютерных игр - это явление проходящее, временное. Компьютерная зависимость отличается от курения, алкоголя, наркотиков и увлечения азартными играми тем, что в какой-то момент времени наступает насыщение компьютером. Далее субъект либо занимается им профессионально, либо компьютер перестает иметь столь значимое место в его жизни. Данный вопрос остается открытым в первую очередь по той причине, что никогда не ясно, в какой момент у компьютерного аддикта, в частности, у игроголика, наступит момент пресыщения. Не будет ли уже поздно учиться и наверстывать? Не потеряет ли он свой социальный статус, пребывая в эйфории компьютерных игр, в данном случае подразумевается отчисление из школы или института, увольнение с работы, потеря звания или положения. Проверенным способом не дать человеку оказаться в зависимости от компьютерных игр - это привлечь его в реальную жизнь, чтобы он реализовал себя в ней. Существует масса интересных развлечений помимо компьютера (боулинг, сноуборд, выходы за грибами, пейнтбол, походы на байдарках, футбол и проч.), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Виртуальная же реальность - это нематериальность воздействия, условность параметров и эфемерность, - не есть жизнь, это лишь ее вторичная часть, параллельный, но не основной процесс. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере надобности, а развлечения в виде компьютерных игр совмещать с реальными активными действиями в реальном мире.