

План

- 1) Что такое
- 2) Как куда ввели
- 3) Исследования
- 4) Мнения
- 5) Методы
- 6) Как бороться
- 7) Опасно?

Игровая зависимость

- Определение

Игровая зависимость — предполагаемая 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.

Компьютерные игры часто становятся объектом критики. Ряд учёных считают, что они вызывают зависимость, наравне с алкоголем и наркотиками, но соглашение в этом вопросе ещё не достигнуто.

В июне 2018 года Всемирная организация здравоохранения включила игровое расстройство в 11-й перечень международной классификации болезней, который планируется ввести в действие с 1 января 2022 года.

- Причины развития зависимости

Существует несколько факторов, влияющих на развитие игровой зависимости. Особенно среди них выделяется личностный фактор: несформированная или неустойчивая психика, отсутствие навыков самоконтроля, неудовлетворённость реальной жизнью, желание компенсировать нереализованные жизненные потребности.

Причиной появления игровой зависимости являются также нарушения психики. Погружение в виртуальную реальность помогает людям с психопатией реализоваться.

Ещё одну причину развития зависимости от компьютерных и мобильных игр некоторые аналитики видят в так называемой системе вознаграждения.

Некоторые авторы считают, что игровая зависимость возникает из-за онлайн-игр и является разновидностью интернет-зависимости. Также есть мнение, что у некоторых людей проблемы возникают не от процесса игры, а от неэффективного управления временем и даже от ассоциированной с компьютерными играми стигмы.

Американская психиатрическая ассоциация разработала девять критериев для диагностики зависимости от компьютерных игр.

- Пациент много думает об игре, даже если занимается другими делами, и планирует, когда сможет поиграть.
- Возникает чувство беспокойства, раздражительности, злости или грусти при попытке сократить время игры или в ситуациях, когда нет возможности поиграть.
- Появляется желание играть больше времени и использовать для этого более мощный компьютер.
- Пациент понимает, что должен сократить время игры, но не может себя контролировать.
- Отказ от других развлечений (хобби, встречи с друзьями) в пользу компьютерных игр.
- Пациент продолжает играть, даже если осознает негативные последствия своей зависимости: плохой сон, опоздание в школу или на работу, слишком большие денежные траты, конфликты с близкими и пренебрежение важными обязанностями.
- Пациент лжёт родственникам, друзьям и другим людям о количестве времени, проведённом в игре.
- Игра используется для ухода от решения текущих проблем и эмоциональных состояний.
- Из-за игры есть риск потерять работу, разорвать отношения с близкими или утратить другие возможности.

-Исследования

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 онлайн-компьютерных игр.

По мнению, врача-невролога баронессы Сьюзен Гринфилд, игры являются причиной слабоумия, так как современные средства развлечений ведут к повышенной возбудимости нервной системы. (ФЕЙСБУК тролли)

Дуглас Джейнтал совместно с Американской академией педиатров провел исследование влияния игр на здоровье человека. Под наблюдение попали около 3 тысяч детей, зависимость отмечается у каждого десятого ребёнка. «У детей, попавших в зависимость от игр, повышался уровень депрессии, беспокойства и социофобии, а их успеваемость снижалась. Когда они избавлялись от зависимости, эти симптомы снижались до нормальных значений» — отмечал врач. В ответ на данную работу, Американская ассоциация производителей ПО и компьютерных игр заявила, что никаких конкретных доказательств не представлено, методы сомнительны, а выводы не выдерживают критики.

- Мнения

Ряд исследователей считает, что некоторые из критериев искусственно завышают процент распространённости, не являются надёжными, не подходят для клинических тестов и нуждаются в пересмотре - используемые их исследования часто критикуются за использование симптомов, подходящих к наркомании, но не подходящих к компьютерным играм как к форме времяпровождения. Психолог Кристофер Фергюсон заявляет, что исследования, фокусирующиеся на том, насколько игра в компьютерные игры мешает жизни играющих, говорят, что примерно 1-3% играющего населения, в то время как исследования, использующие более сомнительные критерии, цитируют абсурдно высокие 8-10%.

Британский терапевт Стив Поуп:

«Провести два часа за консолью — это все равно, что употребить дорожку кокаина. Кайф тот же».

«...Принципиальная разница между игроманией и наркоманией. Чтобы серьезно повлиять на центр удовольствия и заставить его работать неправильно, одних зрительных образов мало. Это могут сделать только ядовитые вещества (многие наркотики, алкоголь) или сильные раздражители (ток в примере с крысой), которые напрямую повреждают важные мозговые структуры. В ответ на опасный дефицит дофамина организм начинает активнее его вырабатывать, из-за чего вещество в огромных количествах накапливается в теле. Складывается ситуация, похожая на гормезис, — когда в умеренных дозах какой-нибудь фактор нужен для полноценной жизни, а в больших вызывает негативные эффекты. Например, цинк ядовит в больших концентрациях, но в малых важен для иммунитета. Так и с дофамином — его избыток уже не приносит радости, а, наоборот, вызывает неприятные ощущения, или ломку. На этом этапе формируется физическая зависимость.

Если же физического или химического раздражителя нет, то и обмен веществ серьезно не страдает. Так, в 2001 году доктор Дэвис изучил большую группу интернет-зависимых и пришел к выводу, что у них отсутствуют физические признаки пагубного влечения. Того же мнения придерживаются и специалисты Национального института наркотической зависимости (NIDA) — они утверждают, что неправильно сравнивать поведенческие проблемы и наркоманию даже несмотря на сходство механизмов их развития»

-дипломированный психиатр-нарколог Олеся Климчук

«А вот развить игроманию у детей способны расстройства поведения и педагогическая запущенность. Наглядный пример — знаменитый Сашко Фокин, который «устанавливал все игры» в передаче «Дорогая, мы убиваем детей». Мама Сашко явно не занималась ни лечением, ни воспитанием сына, и все его выходки — закономерный результат невнимательного отношения к проблемному ребенку. В дополнение к этому может сказаться и наследственность, ведь склонность к пагубным привычкам прописывается в генетическом коде. Важно понимать, что игры — не причина, а следствие. Если бы не было их, предрасположенный к зависимости человек обязательно пристрастился бы к чему-то другому. И пусть на фоне наркомании и алкоголизма игры кажутся меньшим из зол, чрезмерное увлечение ими до добра также не доводит»

-дипломированный психиатр-нарколог Олеся Климчук

В комментарии для газеты South China Morning Post представитель Корейской ассоциации игровой индустрии Со Хён-ил (Seo Hyun-il) выразил обеспокоенность по поводу классификации ВОЗ: «Это похоже на приравнивание игр ко злу, что распространит среди общественности негативное восприятие видеоигр».

«Если игры будут рассматриваться как наркотики, кто позволит своим детям получить работу в игровом бизнесе или стать профессиональными игроками? — продолжил Хён-ил. — Будущий ущерб игровой индустрии и культуре игр просто не поддаётся подсчёту».

По информации крупнейшего информационного агентства Республики Корея Yonhap, в совместном письме, направленном в ВОЗ на этой неделе, КОССА и министерство культуры утверждали, что игровое расстройство является скорее симптомом, чем болезнью.

Ссылаясь на пятилетнее исследование, проведённое Университетом Конкук, КОССА заявляла, что видеоигровая зависимость возникает из-за психосоциальных факторов, таких как стресс в школе или дома.

В письме также говорилось, что с клинической точки зрения игры напрямую не вызывают изменений в мозге. Поэтому нездоровая страсть к видеоиграм может быть результатом уже существовавших ранее проблем вроде синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Энтони М. Бин, доктор психологии из Техаса, считает, что понятие “зависимости от видеоигр” в лучшем случае некорректно сформулировано, а в худшем - опасно. Он и его коллеги полагают, что попытки включить это расстройство в официальные медицинские мануалы продиктованы не наукой, а политическим давлением.

Бин считает, что к настоящему моменту собрано слишком мало статистических данных, чтобы включать так называемую “зависимость” в любой из этих двух документов. Техасец говорит о том, что разброс по различным исследованиям просто чудовищный: заболеваемость составляет от 0,8 до 50%.

Проще говоря, если взять группу из 100 геймеров, один психолог вам скажет, что больна половина, а второй - что клинически зависим лишь один-единственный заядлый игроман из всей подборки. Для Бина и его коллег это доказывает не наличие нового типа расстройства, а полнейшую некомпетентность науки в данной сфере. Слишком широкое и непрозрачное определение “зависимости” заклеит целое хобби, как опасное.

“Я боюсь что они просто ставят карету перед лошадью” - сокрушается Бин. “Традиционные психологи взяли устоявшуюся концепцию зависимости, вроде наркотической, и просто заменили химические вещества на видеоигры. Но это же не одно и то же!” Бин в ироническом ключе предлагает тогда уже и повальное увлечение американским футболом классифицировать как опасное заболевание.

“А может быть, у человека синдром беспокойства?” - вопрошает техасский специалист. “Может, у него депрессия или проблемы личного характера, и видеоигры являются для него наиболее эффективным средством борьбы с персональным стрессом?” Если человек всё ещё ходит на работу, платит по счетам и является эффективным членом социума хотя бы на каком-то уровне, проблема явно не в видеоиграх - считает Бин.

Бин и его коллеги слишком хорошо понимают, зачем многие специалисты их сферы подпитывают эту панику: профит, длинный доллар. Правительственные гранты и новые возможности платной практики - вот то, что появится, если “видеоигровую зависимость” признают на официальном уровне.

-Как бороться?

Особенно остро проблема игромании проявляется в азиатских странах — в Южной Корее, Китае, Японии и на Тайване. Если по всему миру количество зависимых от видеоигр находится в пределах 1-2% от общего числа геймеров, то в Восточной Азии показатель достигает 20-25%. Власти этих стран реагируют на проблему по-разному. Власти Китая отреагировали активно и решительно — открыли специализированные клиники для чересчур увлеченных играми и Интернетом граждан. Условия содержания в них напоминают военные части с суровой дисциплиной, физическими упражнениями и полной изоляцией от окружающего мира.

В западных странах тоже есть специализированные центры для игроманов. Из-за невысокой востребованности встречаются они куда реже, чем в Азии, да и условия в них не такие строгие. Например, подопечные вашингтонской клиники reSTART живут в лесном коттедже, постепенно отвыкают от вредных привычек, много гуляют и трудятся.

Иногда люди с игроманией могут попасть в общую наркологическую клинику или даже в психиатрическую больницу, но для этого должен быть серьезный повод — попытка суицида, тяжелое нарушение поведения или диссоциальное расстройство личности. Так как в классификациях болезней нет диагноза «зависимость от видеоигр», то и лечат в таких учреждениях в первую очередь не от нее, а от вызвавших ее причин. Методики лечения стандартные — лекарства, сеансы психотерапии и работа с психологом.

Но запираать игроманов в лечебницах вовсе не обязательно. Общение с хорошим психологом или психотерапевтом может помочь им куда лучше больничной койки. Сегодня почти невозможно навсегда изолировать человека от цифровых развлечений, поэтому зависимых нужно от них не отучать, а прививать им чувство меры.

-Опасность или нет?

Проблема игромании действительно существует, но в СМИ ее значительно преувеличивают. 13 февраля 2017 года многие далекие от игровой тематики сайты опубликовали новость про то, как 19-летний «фанат Assassin's Creed» совершил «прыжок веры» с 23 этажа и погиб. Рядовое самоубийство превратилось в сенсацию, а его реальные причины (возможные скандалы в семье, проблемы со сверстниками или психические отклонения) мало кого интересовали. Увлечение играми, кажется, было исчерпывающим для журналистов объяснением. А вот другие происшествия за этот день: десятки ДТП со смертельным исходом, несколько убийств, взрыв и 80 пострадавших в Пакистане, 28 погибших туристов на Тайване, лесные пожары в Австралии, сход лавины, взрыв газа и еще много других ужасных событий. Доля пострадавших от видеоигр значительно меньше, чем количество жертв алкоголизма, переедания или экстремальных видов спорта, но именно из трагедий о геймерах журналисты охотно раздувают сенсации. Непрофильные СМИ формируют в обществе неправильные представления о реальных масштабах игромании и прививают ему негативное отношение к играм как к таковым.

На взгляды общественности также влияют и политики. Хиллари Клинтон собиралась ужесточить возрастные рейтинги и ввести дополнительные налоги на продажу игр, а год назад министр культуры РФ Владимир Мединский так и вовсе назвал видеоигры «абсолютным злом». И подобных примеров значительно больше.

Неприятие игр на государственном уровне и пропаганда в СМИ формируют среду, в которой обычное хобби воспринимают как тревожный звоночек, а увлеченность — как зависимость.

Рассмотрим пример. Человек рассказывает, что сильно увлечен игрой, думает о ней на работе и при первой возможности бежит к компьютеру, чтобы пройти очередную миссию. А как-то раз он даже не спал до утра — настолько увлекся, что позабыл о времени. Казалось бы, такой рассказ должен насторожить любого врача. А теперь мысленно замените слово «игра» на слово «книга». Ситуация выглядит совсем иначе, хотя мы всего лишь указали другой вид досуга.