

Игромания - это не развлечение, а опасная болезнь

Вместе с развитием современных технологий и доступностью для населения участия в различных компьютерных и азартных играх пришло распространение игромании. В МКБ-11 игромания признается новым видом психического расстройства. Механизм формирования игромании практически не отличается от зависимости от психоактивных веществ и представляет собой нейробиологический процесс, где главным участником является дофамин. Гормон дофамин сигнализирует о том, что получено удовольствие, и используется мозгом для оценки и закрепления действий. Играя в азартные или компьютерные игры, игрок получает такой же уровень дофамина, как и при употреблении психоактивных веществ. Проблема усугубляется и тем, что в процессе игры возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем. А любая зависимость, в том числе и игровая, фиксируется на состоянии комфорта, в случае игроков - это выигрыш. Игра заполняет собой в сознании и в жизни игрока некую пустоту, потребность в заполнении которой очень высока. Почему же образуется такая плодородная для развития игромании пустота? Это может быть нехватка любви, внимания, чувство одиночества. Многие игроки не располагают подобным в жизни, и большинство игр специально созданы, чтобы давать иллюзию удовольствия и комфорта. По этому механизму постепенно наступает втягивание и развивается зависимость.

Игромания относится к нехимическим видам зависимостей и проявляется в том, что для человека игра превращается в доминирующую потребность, вытесняя все другие ценности и потребности. Распространение игромании во многом связано с нарушением потребности в безопасности, которая является для человека базальной. В компьютерных играх люди ощущают себя более безопасно, чем в реальной жизни, так как там их сложнее обидеть. На фоне нарушения базовой безопасности у многих людей возникает тревожно-депрессивная симптоматика. А виртуальная реальность и компьютерные игры, в частности, - это яркий мир, куда люди с депрессией зачастую погружаются. Ставки и игры - это источник адреналина и дофамина, которые для человека с депрессивной симптоматикой превращаются в необходимость.

Игромания, как и любая другая зависимость, имеет прогрессирующую форму. Это означает, что человек со временем не излечится самостоятельно, и болезнь будет только прогрессировать. По мере прогрессирования зависимости человек станет играть все чаще и дольше. Игра становится смыслом жизни. Попав в замкнутый цикл зависимости от игры, у человека теряется значимость остальных аспектов жизни. Наиболее заметное и частое негативное последствие игромании - это патологические изменения психики. У игромана появляются такие патологические черты психики, как лживость, безответственность, высокая конфликтность, недисциплинированность, безразличие к работе и близким людям, низкая работоспособность и склонность к криминальным действиям.

Такие патологические черты личности не дают человеку нормально функционировать в обществе, на работе и в семье, следствием чего является полный крах всех социальных и семейных связей.

Как избавиться от игромании? Как в легких, так и запущенных случаях может разобраться только специалист (психолог, психотерапевт, врач психиатр-нарколог - в зависимости от стадии). Трудность обнаружения патологии обуславливается тем, что чаще всего больные не считают себя зависимыми и не признают сам факт заболевания. При этом сами игроманы свою патологическую тягу к играм воспринимают как простое увлечение или хобби, поэтому не спешат обратиться к врачу. **Следует помнить**, что игромания - это достаточно серьезное заболевание. И, если вы обнаружили признаки игромании у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно принимать меры по его лечению. Иначе игромания может привести к непоправимым последствиям. Успех лечения зависит в первую очередь от того, насколько истинным является желание пациента излечиться.

*Василина Смолян, психолог
отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*