

Играйте в жизнь

ГОСТЬ НОМЕРА

Игра *Pokemon GO*, главная цель которой ходить по реальным улицам городов и собирать в свою коллекцию покемонов (компьютерных зверьков), стремительно набирает популярность. Ее еще до официального выхода релиза скачали на свои мобильные устройства миллионы людей по всему миру, в том числе в России. Многие крупные компании используют интерес людей к игре как рекламу, предлагая игрокам различные скидки и бонусы. Другие, например, РЖД или ГИБДД, напротив, говорят, что покемонов искать небезопасно. Сложившуюся ситуацию мы обсудили с заведующим Центром психического здоровья областного клинического психоневрологического диспансера, врачом-психотерапевтом высшей категории Владимиром ТУГОВЫМ



Владимир ТУГОВ, врач-психотерапевт высшей категории: «Я не призываю вернуться назад в каменный век. Компьютер прочно вошел в нашу жизнь, но его нужно использовать для саморазвития, а не для игр».

— *Pokemon GO*, пожалуй, самая обсуждаемая игра в мире. Так, специалисты МЧС России даже подготовили и распространили методические рекомендации по безопасности при ловле покемонов и даже проводят обучающие мастер-классы. Правда, как показывает практика, увлекаться игрой небезопасно. В Австралии, например, ведя охоту за очередным покемоном, молодой человек въехал в здание местной школы. Владимир Серафимович, как вы прокомментируете такой большой интерес людей по всему миру к этой игре?

— От этой игры быстро формируется зависимость. С точки зрения медицины зависимость — особое состояние человека, которое позволяет ему чувствовать себя свободным от повседневных забот. Оно чаще всего достигается либо с помощью психоактивных веществ или алкоголя, либо с помощью компьютерных игр или игровых автоматов.

При этом для каждого человека данное состояние проявляется по-разному. Для кого-то комфорт — это спокойствие или уменьшение тревожности, для кого-то — пробуждение азартности и постепенное погружение в «трансное игровое состояние».

Отмечу также, что у каждого человека есть потребность в спокойствии и стремлении к расслабленному состоянию. И чтобы его реализовать, можно, например, долго смотреть на какое-то одно действие (например, на качающийся маятник, пламя свечи и т.д.). А можно играть в компьютерные игры.

Вспомним залы с игровыми автоматами, которые не так давно закрыли. Человек играл и входил в особое состояние, когда стирается грань между реальностью и сном. Многие с жадной прожорливостью в игровых залах, проигрывая большие суммы денег. При этом для большинства людей и их семей это было большой бедой, с которой они не могли справиться самостоятельно. В свое время мне и моим коллегам приходилось лечить достаточно много пациентов, которые страдали подобным видом зависимости.

Думаю, что игра в покемонов, по сути, ничем не отличается от игры

на автоматах. Покемоны увлекают своей простотой и доступностью. Здесь не нужна смекалка, сила, быстрота реакции и даже деньги, а нужно просто ходить по городу и собирать этих компьютерных зверьков. Таким образом, люди быстро отключают логику и входят в особое состояние сознания, в котором окружающие перестают для них существовать. Человек начинает чувствовать себя охотником в джунглях. Постепенно охота на покемонов может стать главным занятием для такого охотника. Человек может потерять интерес к работе, к домашним делам, к общению с друзьями и близкими.

Люди, которые были увлечены игрой на автоматах, находились постоянно в одном помещении, утратив чувство времени. Новая игра, которой так все увлечены, опасна тем, что очень похожа на реальность. На экране смартфона отражается привычная действительность, но с покемонами. Играя и находясь в измененном состоянии сознания, люди могут, например, перейти дорогу в неподобающем месте и попасть под машину.

Я считаю, что в покемонов и другие компьютерные игры в наше напряженное время чаще играют люди, у которых имеется повышенный уровень тревоги. С помощью игр они сбрасывают напряжение. В транс мозга человека отдыхает, и это хорошо. Однако человек быстро привыкает к игровому трансу и постепенно теряет интерес к реальной жизни.

Многие игроки, по сути, находятся в хроническом транссе. Тяга к нему возникает уже после нескольких игровых ситуаций. Вывод простой: это зависимость, которую можно сравнить с алкогольной, наркотической и табачной. У людей, которые долго играют в игры и вынуждены сделать перерыв, начинается «ломка». Они чувствуют дискомфорт, у них нарушается сон, возникает чувство злости на окружающих, особенно на тех, кто просит их оставить игру. Человек на-

чинает смотреть на мир через экран электронного устройства.

— *Получается, что лучше не начинать играть в игры, даже если они вызывают интерес?*

— Конечно! Любая компьютерная игра — не важно, новая или старая, быстро затягивает. У человека возникает желание снова и снова войти в этот игровой транс, чтобы избавиться от тревоги, уйти от реальности. Лучше людям, особенно подросткам и детям, у которых пока в силу возраста ослаблен волевой компонент поведения, найти более полезное увлечение. Например, художник, который пишет картину, тоже входит в транс, но транс творческий. В нем находятся ученые, когда совершают новое открытие, или писатели, когда пишут книгу. Все мы испытывали это состояние, когда занимались какой-то очень интересной и творческой работой. Что полезного мы можем реализовать для себя, играя в покемонов? По сути, ничего, кроме погружения в транс, который может быть в настоящий момент неуместным и неконтролируемым сознанием.

— *Увлеченные игроки говорят, что они легко могут отказаться от игры в любой момент и просто приятно проводить время. Так ли это на самом деле?*

— Все попадают на одном — на стремлении погружаться в особое эмоциональное состояние, от которого формируется зависимость. Выйти из него можно только с помощью силы воли, иначе игра постепенно полностью захватит в плен самого игрока.

Если вы видите, что ваш ребенок или близкий человек увлекся компьютерной игрой, нужно по мере возможности прекратить это увлечение. Лучше всего предложить человеку альтернативу, помочь ему получить реальные впечатления от жизни. Раньше подростки жили более активной жизнью, большую часть свободного времени проводили на спортивных пло-

щадках, получали удовольствие от реального общения друг с другом. Современная молодежь проводит время иначе — меньше уделяя внимания творчеству и спорту.

Я сам когда-то занимался боксом. Вокруг меня было много увлеченных людей, погруженных в спорт. Я получал удовольствие от тренировок, от физических нагрузок, от преодоления себя, от изучения новых приемов борьбы, от результата. После тренировок чувствовал, как будто за спиной выросли крылья. От игры в покемонов крылья точно не вырастут.

От компьютерной игры быстро формируется зависимость, и освободиться от нее очень сложно. У части игроков притупляются даже естественные потребности в еде, сне, в новых впечатлениях. Порой человек ради игры обходится стаканом воды и куском хлеба. Его жизнь становится выдуманной, нереальной.

Если человек все-таки хочет поиграть, то он должен четко определить ту грань, за которую он не перейдет. Например, он может играть не более 15 минут в день. Но я призываю проявлять осторожность. Даже если человек легко выходит из игрового транса, он все равно будет к нему стремиться.

Я считаю, что удовольствие нужно получать от конкретных действий, которые идут тебе на пользу. Что именно полезно для человека — спорт, творчество, путешествия, ему нужно решить самому.

— *Многие люди могут возразить, сказав, что вы призываете общество отказаться от плодов технического прогресса.*

— Я не призываю вернуться назад в каменный век. Компьютер прочно вошел в нашу жизнь, но его нужно использовать для саморазвития, а не для игр. Компьютерные корпорации используют слабость людей и не скрывают этого, постоянно предлагая новые игры, все более реалистичные и захватывающие. Это можно сравнить с выпуском новых видов наркотиков. Эти игры ничего не дают ни для ума, ни для физического здоровья. К ним можно относиться как к легкому развлечению, но при этом проявлять осторожность и чувство меры.

— *К компьютерной зависимости больше склонны мужчины или женщины?*

— Мужчины чаще увлекаются играми, чем женщины. Около 80% мужчин в той или иной степени склонны к зависимости от игрового транса. В моей практике были случаи, когда мужчины так увлекались игрой в какие-нибудь танчики, что теряли работу, а затем и семью. Дело в том, что мужчине нужен конкретный сиюминутный результат, поэтому он может от многого отказаться ради игры. Чем больше ему везет в игре, тем больше он хочет продолжать в нее играть. Победа еще больше погружает его в трансное состояние, и так по кругу.

Женщины имеют другие психологические параметры, поэтому они менее склонны к зависимости от компьютерных игр. Им удовольствие доставляет не результат, а процесс деятельности, поэтому они так любят наносить косметику, примерять

новые вещи, кушать сладости, устраивать романтические вечера при свечах и т.д. Таким образом, они получают трансное состояние, необходимые для здоровья.

— *Если человек все-таки попал в игровую зависимость, то каким образом он может излечиться от нее?*

— В зависимость можно попасть молниеносно, а вот лечение занимает продолжительное время. Для начала человек должен понять, что его увлечение выходит за пределы здравого смысла, что страдает его реальная жизнь, его близкие, его работа и увлечения. Затем он должен обратиться к специалисту. В нашем центре мы применяем психологические способы коррекции, помогаем человеку переключить внимание, найти социально приемлемый способ получения искомого трансного состояния. Мы помогаем человеку вернуть его прежние навыки приспособляемости к реальной действительности и даже расширить их.

— *Психологи говорят о том, что у многих людей формируется зависимость не только от игр, но и от общения в социальных сетях и даже от новостей. Вы согласны с этим?*

— Зависимость формируется, когда человек бездумно повторяет одни и те же действия. Когда человек читает новости и делится ими с другими, он их все-таки анализирует и систематизирует, так что я бы назвал это увлечением, а не зависимостью. А вот общение в социальных сетях — суррогат нормальной жизни. Когда человек не видит своего собеседника, а общается с ним с помощью текста и смайликов, то постепенно теряет навыки нормального общения. По сути, это тоже игра и зависимость. Но в ней есть свои плюсы. Во-первых, человек, имеющий проблемы в общении, не замыкается, а все-таки общается с другими людьми. Во-вторых, люди поддерживают связь с друзьями и близкими, обмениваются информацией, которая может быть полезной. А вот когда человек просто играет в игру, то он ничего полезного для себя и окружающих не делает.

— *Что вы посоветуете людям, которые, несмотря на многочисленные проблемы и большой поток информации, хотят сохранить свое психологическое здоровье?*

— Чтобы быть полноценным членом общества, нужно уметь критически оценивать свои действия и постоянно задавать себе вопрос: «Куда меня могут привести мои сиюминутные желания?» Человек должен стремиться обрести свое место под солнцем, приносить пользу самому себе, своей семье, обществу, государству. Человек, который не делает благие дела и не развивается, может попасть под внешнее влияние, в том числе различных компьютерных игр. Нужно уметь фильтровать поступающую со всех сторон информацию, критически оценивая ее пользу для себя. Только сам человек может выбрать себе достойный путь и добиться успеха в жизни. Играя в игры, успеха точно не добиться. Играйте в реальную жизнь и будьте счастливы!

Андрей САБЫНИН