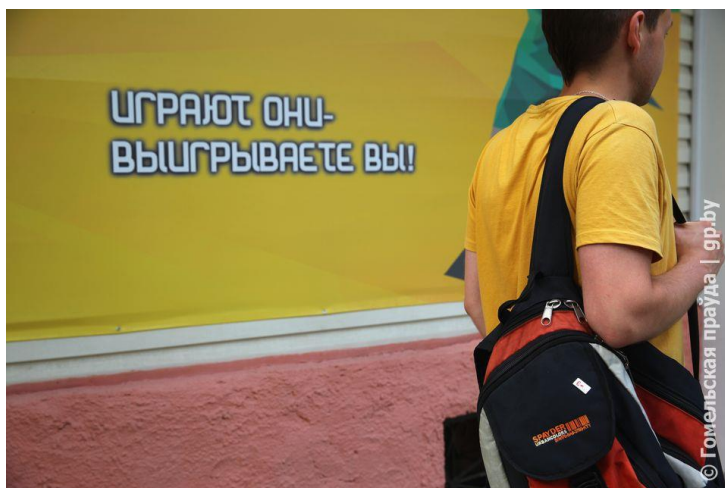


Игровая зависимость: где грань между увлечением и патологией и как вести себя родственникам?

С 2022 года игровое расстройство официально стало патологией: ВОЗ включила его в новую версию Международной классификации болезней. Под таким расстройством понимается зависимость от видео- или цифровых игр. А еще есть гемблинг – это уже другая болезнь, которая связана с азартом. И если про алкоголизм и табакокурение слышно на каждом шагу, то про игровую зависимость говорят редко. А зря: она встречается чаще, чем кажется, и считается одной из самых тяжелых. Где грань между сильным увлечением и патологией, как вести себя родственникам и почему ставки постоянно растут?



Для человека, страдающего игровой зависимостью, рекламные триггеры повсюду: на улице, сайтах с сериалами и даже у блогеров в соцсетях

Виртуальные похороны

Почему игра сильно затягивает? Все просто: человек мгновенно и без особых усилий получает острые ощущения, отмечает клинический психолог, магистр психологических наук Михаил Сквиря. Если говорить непосредственно о видеоиграх, то в них человек чувствует себя значимым, когда побеждает, управляет действием. А в реальности может не соответствовать этому. Логично, что ему хочется вернуться туда, где он уверен в себе.

Представители Гомельского медуниверситета исследовали уровень игровой зависимости среди подростков, посещавших компьютерный клуб в областном центре. Результаты опубликованы в сборнике научных статей за 2020 год. Группу наблюдения составили 40 мальчиков в возрасте от 13 до 17 лет. Выводы были неутешительны: 90% находились на второй – третьей

стадиях психологической зависимости от компьютерных игр, когда уже имеются явные негативные последствия.

Мои знакомые рассказывали, что они сами или их близкие тоже какое-то время были затянуты в мир видеоигр. Могли прийти домой и, бросив сумку на пол, садиться за прохождение очередного уровня. Но вскоре такая тяга прошла сама по себе. Тогда где грань между сильным увлечением и болезнью? По словам Михаила Сквиры, она там, где человек начинает уделять игре больше значения, чем реальной жизни, а социум, семья, работа, учеба отходят на второй план.

– Случай из практики: мужчина играл в казино больше суток, сел в машину поспать, но не смог – пошел дальше играть. Смог спокойно уснуть только тогда, когда все проиграл, – рассказал специалист. – Бывает, что за игрой люди умирают от истощения. Например, в 2005 году в Китае умерла девочка, которая играла в World of Warcraft несколько суток подряд. Там даже провели ее виртуальные похороны. Последствиями зависимости могут быть тревожное расстройство, депрессивное состояние. Опять же потому, что в игре человек что-то значит, а в жизни его могут обижать. Но когда он сходил на учебу или работу, побыл с семьей, а потом поиграл – это нормально. Я и сам так делаю: могу отвлечься на 15 минут, и все, меня больше не тянет.

Долг 200 тысяч долларов

Теперь подробнее об азартных играх – это казино, карты, игровые автоматы, ставки на спорт. Кстати, больше десяти лет назад моя знакомая делала ставки в конторе в здании гомельского вокзала. Уже тогда приходилось наблюдать печальную картину, когда явно зависимые трясущимися руками несли на ставки свои последние деньги.

Случается, что игроки спускают на азарт не только свои средства. Так, в прошлом году суд Добрушского района рассматривал уголовное дело в отношении 26-летнего молодого человека. Он незаконно присвоил себе более 62 тысяч рублей со счетов воинской части. Все деньги уплывали в виртуальное казино, сообщила газета «Добрушскі край».

Похожая история произошла в Мозыре в 2020-м. По информации УВД облисполкома, 44-летний мужчина, увлекшись азартными играми в интернете, присвоил себе почти десять тысяч рублей, принадлежащих работодателю.

Как видим, проблема не надуманная и приводит к серьезным последствиям. По словам Михаила Сквиры, с каждым годом игроманы обращаются за помощью все чаще. Игровая зависимость в его практике – вторая по распространенности после алкогольной. По симптоматике они

схожи, только гемблинг – зависимость на нехимической основе. И хотя человек ничего не употребляет – сильно разрушаются его социальные связи, психика, биология, то есть личность.

– Игрой на биржах, в азартные игры некоторые зарабатывают себе на хлеб. Знал ребят, которые так играли в покер, – они не зависимые и абсолютно не азартные. Но это тяжелейшая работа, и доходы у них были небольшие. В итоге все равно возникал дикий стресс, и люди бросали это занятие, – рассказывает собеседник.

Первый симптом, который может указывать на проблемы с игрой, – рост потребности в острых ощущениях. Второй – дистресс при попытке контролировать игровое поведение. Игроман, как и алкоголик, говорит: «Еще чуть-чуть – и больше не буду». Но все безуспешно: человек верит, что может отыграться. И верит настолько сильно, что его долги могут расти по экспоненте.

– Однажды на консультацию пришел парень, у которого был долг в сто тысяч долларов. Говорил, что все понимает. Но вскоре вернулся в глубокой клинической депрессии. На тот момент он удвоил долги, – вспоминает Михаил Сквиря. – Игроманы часто берут кредиты, закладывают вещи в ломбард. Был случай, когда отец семь раз выкупал из ломбарда ноутбук сына, а тот его снова сдавал.

Зависимый может ввязываться в криминал, красть деньги у близких. В 2020 году в Гомеле вынесли приговор 25-летнему грабителю банков. Он страдал тягой к тотализаторам и казино, имел кредиты минимум в трех банках. Чтобы погасить долги, молодой человек пошел на преступление. К симптомам присоединяются патологическая лживость, борьба мотивов.

– Появляются ритуалы, вера в счастливые цифры, знаки, дни. Наблюдал, как ребята водят купюрой по игровому автомату. Или разворачиваются на стуле по часовой стрелке, нажимают локтем на кнопку, – рассказывает Михаил Сквиря. – На финальной стадии формирования зависимости уже отсутствует борьба мотивов, а деньги теряют материальную ценность и становятся лишь средством продолжения игры. Причем зависимый может этого не осознавать: сколько бы денег ни выиграл, он их снова поставит. Другими словами, игроман не может выиграть. Появляется тяжелое психоэмоциональное состояние. Человек агрессивен, вредит себе. Нередко к нам обращаются зависимые, в анамнезе у которых уже были суицидальные попытки.

Можно только остановить

По словам специалиста, игромания зачастую развивается у ребят в возрасте 20–25 лет. Если в молодости человек погружается в зависимость,

она формируется на уровне ядра его личности. И тогда он не может представить, как это – жить без игры.

– Это как Маугли, которого воспитали животные: его невозможно вернуть в социум. Игромана возможно, но очень сложно, и для этого нужна его полная вовлеченность. Часто этому мешают родственники, которые его спасают, например, возвращают долги. Они созависимы, живут по принципу «догнать и причинить добро». В практике был случай, когда родители парня продали квартиру, а он проиграл и эти деньги. Спасать нужно правильно. А именно – предложить пойти к врачу, – подчеркивает Михаил Сквиря. – Часто родственники умирают раньше самих зависимых, потому что всю свою энергию отдают на спасение. Не понимают, что, если зависимый не столкнется с последствиями, у него не возникнет стимула меняться.

Конечно, чем раньше игроман обратится к специалисту, тем выше вероятность успеха. Беда в том, что этого, как правило, не происходит. На начальной стадии человек не видит проблемы, еще нет скандалов, финансовых кризисов. Часто пытается преуменьшить проблему, использует слова «немножко», «ставочка», как у алкоголиков – «коньячок», «пивко», «водочка».

От алкоголизма невозможно вылечиться, последствия для организма необратимы, поэтому больному для нормальной жизни нужно всегда быть в трезвости. Несмотря на то что игровая зависимость – нехимическая, от нее тоже нельзя полностью избавиться, человек не сможет вернуться к «ставочкам по чуть-чуть». Болезнь можно только остановить. Но чтобы вовлечься в здоровую жизнь, нужно приложить усилия.

– Именно об этом поговорка «аппетит приходит во время еды». Говоря научным языком, потребность формируется только при ее подкреплении. Чтобы человек увлекся спортом, нужно заниматься им. То же самое с отношениями, работой. Поэтому прекратить игру – первый шаг, а дальше самое главное – научиться жить без этого, получать положительные эмоции без психостимуляторов, – отмечает Михаил Сквиря. – Почему растут ставки, а у алкоголиков – дозы спиртного? У центров удовольствия наступает адаптация, и остроту эмоций постоянно нужно увеличивать. Но такой адаптации не наступает, когда мы занимаемся семьей, трудом и познанием, они всегда будут приносить удовлетворение. Человек – биопсихосоциальное существо, поэтому нужно работать со всеми этими составляющими. В мире нет ни одного метода лечения зависимостей с гарантированным результатом. Мы можем только бросить спасательный круг и толкнуть к берегу. Зависимый выходит от специалиста и оказывается в бурном море жизни, где у него долги, проблемы и знания, как нужно действовать. Будет человек грести или нет, зависит только от него.

В нашей стране сам гражданин может ограничить себя в посещении игорных заведений, в том числе виртуальных, и участии в азартных играх на срок от шести месяцев до трех лет. Делается это путем личной подачи организатору азартных игр письменного заявления и предъявления документа, удостоверяющего личность. Это рассматривается как подача заявления всем организаторам азартных игр на территории Беларуси, рассказали в инспекции МНС по Гомельской области. В прошлом году в игорные заведения нашего региона подали 1496 таких заявлений, в 2020-м – 1439.

Также человек может быть ограничен по решению суда, если из-за участия в азартных играх он ставит себя или свою семью в тяжелое материальное положение. Заявление в суд могут подать близкие родственники. За последние несколько лет в области вступили в силу восемь таких решений.

Источник: <http://gp.by>

© Правда Гомель