

Игровые автоматы и «мыльные оперы» разрушают личность похлеще наркотиков

Вопиющий парадокс: мы все больше говорим о демократии и свободе и одновременно все неразрывней зависим от бешеного ритма жизни, от экологии, от собственных привычек.

Особенно возмутительно, когда ты попадаешь в кабалу к бездушной технике — к игровому автомату, телевизору или компьютеру. О причинах, которые превращают нас в рабов наших «маленьких» технических слабостей, и о том, как избежать этого рабства или избавиться от него, рассказывает врач-психотерапевт, заведующий поликлиническим отделением Иркутского городского центра психологической помощи населению Александр Мантахаев.

В чем смысл жизни, брат?

— Суть зависимостей в том, что человек пытается заместить или восполнить свою потерянность в этой жизни, найти ее смысл, замещение какому-то вакууму, пустоте. Когда большинство людей были верующими, смысл жизни вкладывался в каждого изначально. Требования достаточно просты и понятны — жить в соответствии с заповедями, канонами, не вредить, не убивать, не желать ничего лишнего. Это создавало замкнутый круг бытия. Человек состоял в системе, которая давала ответы на самые насущные вопросы.

Сегодня мы получили столько свободы, сколько и «не съесть». Но мы-то думали, что это свобода «от» — от закона, от порядка, от чрезмерного давления системы. Оказалось — свобода необходима «для». Для реализации, активизации своего творческого потенциала, изначально заложенностей — того, что верующие называют «искрой божьей». Многие к такой постановке вещей оказались психологически не готовы.

Общество потребления, какое складывается сегодня в России, предполагает больше купить, больше поглотить. Но человек не только биологическое существо, но и психологическое, обладающее психикой, эмоциями. И еще — социальное, то есть живущее в обществе. Это триединство, называемое биопсихосоциальной моделью устройства человека, оказывает мощное влияние на личность. Болезни, которые формируются у человека, имеют биопсихосоциальную природу. А зависимости любого порядка, химические и нехимические, — это в большей степени социальные болезни, болезни общества.

Мы их долго не замечали. Даже химические зависимости — алкоголизм, наркомания — актуально проявились в нашей стране лишь в последнее время. Алкоголики не торчали бельмом в глазу, потому что их «закрывали» на пару лет в лечебно-трудовые профилактории. Наркоманов не было, потому что не сформировался рынок наркотиков, стояли жесткие заслоны на пути их проникновения в страну и идеология нюхать и колоться не позволяла. А потом и заслоны, и идеология рухнули.

Чтоб нам не было пусто!

О нехимических же зависимостях, то есть не имеющих начального химического компонента формирования зависимости, в нашей стране заговорили вообще лишь несколько лет назад. Но постепенно, как и во всем цивилизованном мире, химические зависимости вытесняются нехимическими — поскольку они менее токсичны для организма, меньше наносят ему явного вреда. Поэтому сегодня примерно 1-2 процента страдающих какими-либо психоэмоциональными расстройствами россиян — игроманы. А чем выше экономический уровень государства, тем выше этот процент. В развитых странах он уже сегодня — 3-5. Так что у нас все еще впереди.

К нехимическим в первую очередь относится уже упомянутая мною игровая, далее — компьютерная зависимость (рядом с ней — интернет-зависимость). Наконец, зависимость от телесериалов. Есть еще ряд нехимических зависимостей, в том числе достаточно часто встречающихся. Например, любовная, когда человек зависит от отношений с объектом своих симпатий. Роман на пике — и все в жизни хорошо. Но когда «любовная лодка» разбивается — весь мир, кажется, катится под откос. Удалось ввязнуть в новую

романтическую историю — все опять прекрасно. До нового разрыва... Такие вот качели.

Как правило, главная изначальная предпосылка для втягивания в зависимость — какой-то стресс. Например, человек пребывает в конфликте с кем-то, накопились проблемы. И когда в таком угнетенном состоянии он бросает «пятак» в игровой автомат-столбик, а оттуда вываливается выигрыш в тысячу, игрок, естественно, чувствует себя счастливым, везунчиком. Если чередой идут выигрыши, наступает первая фиксация «счастья», первая стадия игровой зависимости. Человек вольно или невольно мыслями возвращается к тому, что его «осчастливило».

Однако, продолжая играть дальше, он понимает, что везет далеко не всегда. Но — уже зацепило. Жжет желание выиграть любой ценой, сорвать солидный куш — чтобы не ходить на нудную работу, чтобы покрыть практически неминуемые в этой ситуации долги или купить, например, навороченный компьютер, о котором давно мечтал.

Любая зависимость — это прежде всего заряженность на обретение удовольствия. В игровом трансе человек не видит ничего вокруг, он как бы безумен. Тупо сует в автомат монеты, и это для него уже не деньги, а металлические кругляшки, обеспечивающие сладостный процесс получения удовольствия.

— В каких возрастных и социальных группах больше игроманов?

— Нижний социальный уровень — это в основном подростки, толпящиеся у пятирублевых уличных «столбиков». У таких больных, как правило, мотивации к выздоровлению абсолютно никакой, но они доставляют проблемы близким. Родственники и приводят их к нам на лечение. Приходилось консультировать родителей десятилетнего мальчика. Он стал воровать дома деньги. Даже мобильник увел, чтобы, продав его, снова и снова сражаться со «столбиком».

Более высокая шкала — автоматы в игровых салонах, с множеством комбинаций, необходимостью мыслить, что-то рассчитывать. На это западает средний слой, люди взрослые, самостоятельно зарабатывающие себе на жизнь. Они способны оценить масштаб возникшей проблемы и обладают мотивацией избавиться от зависимости, то есть самостоятельно прийти на прием. Однажды ко мне обратилась женщина с достаточно высоким положением в обществе. Из-за игромании у нее стали рушиться взаимоотношения в семье, на службе. Слава богу, мы с ней совпали. Это важный момент: терапевт и пациент должны совпасть по эмоциональным, психологическим составляющим.

Третий уровень — солидные, состоятельные люди, прежде всего бизнесмены, играющие в казино, где крупные ставки, обстановка некой избранности. В Иркутске обращений от этой категории игроманов не поступало. То ли народ у нас недостаточно зажиточный, то ли сор из избы выносить стесняется...

По статистике, игровыми зависимостями в молодом возрасте чаще страдают мужчины, в более зрелых letech к ним присоединяются женщины. Какие-то жизненные задачи ими уже реализованы: дети выросли, появился стабильный достаток и... ощущение пустоты.

Хочешь стать миллионером? Копи бонусы!

— А почему многие с головой уходят в компьютерные игры?

— Так они удовлетворяют какие-то свои внутренние, глубинные потребности. Например, потребность чувствовать себя сверхчеловеком. Даже очень хлипкий подросток перед пестрящим картинками монитором — самый крутой, «мочит» любого виртуального противника. А на улице, получив по физиономии, чувствует себя маленьким и несчастным и, естественно, больше не захочет туда и носа высунуть.

Или потребность абсолютного контроля. Мы же, как существа сознательные, хотим как-то влиять на свое окружение, на ситуацию. И чувствуем дискомфорт, когда ситуация развивается по своим законам, которые нам непонятны.

Компьютерная зависимость очень молодая. Чаще всего ею страдают подростки, школьники, молодежь в возрасте студентов вузов. Или постарше — чуть за тридцать. На днях мне позвонила женщина, судя по акценту — мигрантка из ближнего зарубежья. Сын, парень 15 лет, безвылазно торчит в Интернете — вбил себе в голову, что может через игровую систему стать миллионером. Проиграл не так много — в декабре триста рублей, в январе — тысячу. Перестал ходить в школу. Отец, видимо, как следует всыпал — и подросток ушел из дому, не появляется вторые сутки. Мать беспокоится. Проблема не в том, что ушел, — вернется! А в том, что «зависает».

— Как уберечь ребенка от компьютерной «иглы»?

— Для детей нужно четко регламентировать время общения с компьютером. Это очень помогает на начальном этапе. Компьютер должен стать каким-то сверхудовольствием, полученным по заслугам. Я сам прошел через подобный опыт. В прошлом году мой десятилетний сын очень уж сильно «присел» на компьютер. Стал хуже учиться, вместо выполнения домашних заданий играл днями напролет. Никакие меры борьбы с этим пристрастием не помогали.

Тогда я сформировал систему бонусов. У сына есть право на базовые полчаса за компьютером в субботу — воскресенье. За вымытую посуду, за уборку в квартире, за другие полезные дела, за пятёрки в школе на «базу» накручиваются бонусы — по 15 минут каждый. А за провинность — за двойку, пропуск занятий, невыполнение каких-то домашних обязанностей — минусуется по полчаса. За неделю ребенок может набрать себе бонусов на 4-5 часов. Раз в неделю — это нормально. Если же ежедневно по 10-12 часов — это уже зависимость.

«Ящик» — на помойку. Или — экраном в стенку

— Телевидению для массового зрителя в России минимум сорок лет. Почему же именно в последнее время стремительно растет зависимость от телевидения?

— Потому что стало очень много сериалов. Домохозяйки, уходя от проблем, днями смотрят бесконечные «мыльные оперы». К телевизору народ прилипает, потому что для максимальной фиксации внимания зрителя нынешнее телевидение создает постоянно движущийся, яркий видеоряд. У психики, особенно у формирующейся, создаются предпосылки к зависимости. Человек теряет интерес ко всему, что может быть полезным и важным, но не броско разрисовано, застревает на рекламе, клипах. И становится бездумной машиной для исполнения прихотей заказчиков этого «мусора для праздного ума». Многие, чтобы не стать рабами «ящика», продают его или выбрасывают на помойку. Или включают, только когда идут новости, футбол или истинные киношедевры.

Лечить надо «корешки», а не «вершки»

— Есть ли шанс избавиться от зависимости и каким образом это сделать?

— Шанс есть. Называется он мотивацией. Сильное желание освободиться, собственное, а не навязанное со стороны, продавленное родственниками понимание, что это мешает тебе жить полноценной жизнью.

В любом случае прежде всего нужно проконсультироваться у специалиста — психолога, психиатра, психотерапевта. Оценить предпосылки, почву. И лечить надо в первую очередь причину. Очень часто среди зависимых от того же компьютера встречаются люди, которые изначально имеют какие-то предпосылки для психического нездоровья, какие-то органические поражения мозга, например родовую травму. Или перенесшие в детстве инфекцию. Такой человек почти наверняка вырастет замкнутым, будет чураться людей, испытывать трудности в общении. И при первой возможности погрузится в неэмоциональный мир общения — Интернет и т.д.

Существуют разные способы лечения, в том числе симптоматические. Например, человека сажают за компьютер, создают ему игровую ситуацию и, когда он увлекается, «шарахают» разрядом тока чувствительной силы. Раз, другой, третий. Шок минимальный, а излечение вполне реальное.

— Насколько продолжителен процесс лечения?

— При хорошей мотивации — несколько недель. При долготекущей проблеме лечение может затянуться на полгода, год, а то и больше...

Автор: Николай Байшев © Байкальские Вести ОБЩЕСТВО, ИРКУТСК 👁 2955 24.05.2006, 11:14 ↻ 160
URL: <https://babr24.com/?ADE=30188> Bytes: 11139 / 11097 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Николай
Байшев.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)