

тизируется, хотя бредовая система остается простой и конкретной. Преследования трактуются обычно в плане ущерба (попытки лишить больного комнаты, порча имущества и т.п.). Отмечаются отдельные вербальные иллюзии, реже вербальные галлюцинации.

Довольно часто присоединяется бред отравления с обонятельными обманами (запахи газов, ядовитых веществ) и бредовой трактовкой различных соматических ощущений. Одновременно развиваются разоблачительные идеи, направленные против преследователей (те же соседи совершают «темные дела»). Поведение больных становится все более бредовым, нередко с сутяжной борьбой. Настроение бывает временами тревожным и подавленным, но преобладает оптимизм. После смены места жительства бредовая продукция, как правило, временно прекращается, но коррекции бреда не наступает. Вне сферы бреда больные сохраняют обычные социальные связи, обслуживают себя, полностью ориентируются в бытовых вопросах. Даже при длитель-

ном течении заболевания, выраженные психоорганические расстройства не развиваются. Личностные изменения ограничиваются нарастающей подозрительностью и конфликтностью.

Не всегда вызова к таким пациентам считаются законченными. Есть необходимость в проведении совместных конференций с сотрудниками Областного психоневрологического диспансера (ОПНД) и Станции скорой медицинской неотложной помощи (ССМНП), в разработке обоснованных рекомендаций для улучшения психиатрической помощи лицам позднего старческого возраста, страдающим различными психическими расстройствами. Также необходимы более четкие показания для направления психических больных старческого возраста в геронтологическое отделение, которого в г. Павлодаре, кстати, нет. На мой взгляд, целесообразно открытие, хотя - бы 10 койко-мест для таких больных в отделении при ОПНД, интернатах для психохроников и другие внебольничных учреждениях.

Литература:

1. Авербух Э.С. *Расстройства психической деятельности в позднем возрасте.* – М.: Медицина, 1968.
2. Тиганов А.С. *Руководство по психиатрии.*
3. Шахматов Н.Ф. *Психическое старение.* – М., 1996.
4. Штернберг Э.Л. *Геронтологическая психиатрия.* – М.: Медицина, 1977.

ПРОБЛЕМА ИГРОМАНИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЕЁ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

М.К. Нуркимбаев

г. Павлодар

Киберпространство (от англ. - cyberspace) - метафорическая абстракция, используемая в философии и в компьютерах, является (виртуальной) реальностью, которая представляет Ноосферу - Второй мир, как «внутри» компьютеров, так и «внутри» компьютерных сетей.

В психиатрии уже давно существует специальный термин для психических нарушений, связанных с пристрастием к играм, - игромания. Этой проблемой врачи начали заниматься еще в конце XIX столетия, на которое пришелся пик популярности карточных игр, но научную базу под эту проблему подвели только во второй половине XX века. Правда, надо сказать, по сравнению с другими психическими болезнями игромания еще очень мало изучена.

Игромания - это болезнь, связанная с пристрастием к азартным играм, в том числе к играм в казино и в игровые автоматы, в карты и в компьютерные игры. Игромания может проявиться как болезнь в чистом виде и, что случается гораздо чаще, как один из симптомов другой психической

болезни. Что касается непосредственно компьютерных игроков, то в большинстве случаев болезнь возникает у тех, кто предрасположен к психическим заболеваниям, то есть у людей с аномалией развития личности, когда человек имеет врожденные качества, не характерные для большинства людей. Например, он излишне застенчив или излишне вспыльчив. Между этим словом и словами «одержимость», «диагноз», «болезнь» можно поставить знак равенства. От этой болезни трудно вылечиться. Она рушит судьбы, уносит жизни, но по-прежнему не все хотят от неё избавиться...

Национальная ассоциация США по проблемам азартных игр отмечает, что любой житель планеты может стать игроголиком с вероятностью 48%. Для сравнения: вероятность стать алкоголиком оценивается в 34%, а уголовным преступником - в 6%.

Игромания или игровая зависимость - страшная болезнь, по своим последствиям сравнивая с алкоголизмом и наркоманией, а в некоторых случаях и тяжелее них. К сожалению, наше общество

все еще не до конца осознает весь ужас этой глобальной зависимости.

В настоящее время игровая зависимость стала общественным явлением, проблемой, которую пытаются решить психиатры и психологи. Эта опасность долго остаётся незаметной. Сначала игра используется в качестве развлечения, но дальше – больше. Сегодня ты играешь полчаса, завтра – час, а послезавтра и вообще забываешь о времени. К сожалению, больше всего такой зависимости подвержена молодёжь. Именно на её психику воздействовать легче всего, но сейчас уже и люди старшего поколения подвержены азартным играм, как реальным, так и виртуальным.

Сейчас на каждом шагу не встретишь залы с игровыми автоматами и казино, но есть другой способ подвергнуться зависимости – это персональный компьютер. Этим чудом техники нынче никого не удивишь. Действительно, компьютер помогает во многих случаях. Способность хранить большое количество информации, высокая скорость её передачи. Что и говорить - достоинств много, но, однако, здесь, как и везде, есть и свои недостатки.

Каждый из нас отдыхает по-разному, различными способами снимает усталость после трудного рабочего дня, борется со стрессом. Одни до изнеможения занимаются в спортивных залах, другие - предпочитают встретиться с компанией друзей в уютном ресторане... Но в последнее время стремительно увеличивается количество людей, которым компьютер заменяет все вышеперечисленные блага жизни. Как вы уже догадались, речь пойдет не о трудоголиках, а о геймерах. С развитием Интернета чрезвычайную популярность набирает отдельный вид игр - онлайн игры, или MMORPG (massive multiplayer online role-playing game – «массовая многопользовательская онлайн ролевая игра»), в которые можно играть с десятками тысяч игроков со всей планеты.

Российский рынок онлайн-игр растет в несколько раз быстрее мирового. Только за последние три года обороты увеличились втрое.

Благодаря чему онлайн-игры завоевали бешеную популярность? В онлайн-игре можно практически все: знакомиться с другими игроками, строить дома, заводить семьи, воевать, управлять государством и т.д. Именно с помощью предоставленной игроку свободы действий они и интересны. Существует мнение, что в онлайн-игры чаще всего играют мужчины, но это не совсем так. Мужчины значительно чаще подвержены игромании - нездоровому увлечению игрой, однако увлекаются онлайн-играми и женщины, и даже дети. Ознакомить ребенка с онлайн-играми нужно обязательно: это не только увлекательно, но и полезно: в процессе игры он сможет получить новые знания, развить смекалку. Однако необходимо следить за тем, чтобы увлечение не переросло в зависимость: соглас-

но подсчетам ученых, каждый двадцатый подвержен игромании!

Существуют признаки того, когда азарт игр становится болезнью, которая, как правило, самому человеку не видна. Эта болезнь, определяемая как зависимость от азартного поведения, определяется несколькими факторами:

- степень опасности поведения для самого человека и его окружения;
- глубина вовлеченности в игру и способность отказаться от нее;
- неспособность самостоятельно справиться с тягой к игре;
- неадекватная оценка своего пристрастия, стремление его скрыть, лживость и утаивание затрат и как следствие - социальная, психическая или соматическая дезадаптация;
- дозой игрового наркотика выступают:
 - а) общий игровой стаж;
 - б) длительность одного сеанса непрерывной игры (игровой день).

Все это приводит к проблемам с настроением, на работе, в семье, со здоровьем. Появляется нарушение сна, а значит - отдых становится неполноценным. Это может привести к самому страшному – к психозу.

Основное проявление игромании - навязчивая потребность постоянно играть. Симптомы болезни: человека не оторвать от игры, он становится очень замкнутым, у него сужается круг общения и интересов, начинаются психические расстройства. Причем, если сначала игрок испытывает подъем сил и у него возникает обманчивое ощущение, что ему по силам обыграть любого противника, то затем это состояние переходит в упадок сил и нередко в депрессию. Дело в том, что постоянная бомбардировка психики игрой и сопутствующими ей внутренними процессами приводит к появлению в головном мозге таких людей очагов сильного возбуждения, которое подпитывается новыми сеансами игры и новыми порциями внутренних допингов (гормонов, эндорфинов и др.).

Из-за развития компьютерной грамотности у населения игромания стала зависимостью не только молодёжи, но и людей пенсионного возраста. Собственно причина такой зависимости состоит не в увлечении, а в особенностях личности, воспитания, окружения, в имеющихся неадекватных способах ухода от проблем, ведущих к стрессу. Одной из причин возникновения зависимости от азартного поведения становится большое наличие свободного времени, которое проводится бесцельно, без пользы для жизни в блуждании по сайтам Интернета или опять-таки играя в новую игру. Ко второму ряду причин относятся и эмоциональная пустота, и бесцельность жизни, от которой, кстати, азартное поведение не защищает, а только дает временную «замутненность разума», депрессии, маниакальные состояния, и даже приводит к шизофрении.

Рассмотрим разные группы игроманов. В первой группе средний возраст составляет 12-16 лет, но имеет тенденцию к снижению до 6-7 лет. Связано это с тем, что дети овладевают компьютером в достаточно раннем возрасте. Например, в период летних каникул подростки, оставаясь без контроля родителей, зачастую проводят все дни за компьютером. Взрослые довольны - ребенок не на улице, а делом занимается - компьютер изучает. Только психологи отмечают - на компьютерные игры можно «подсесть» еще больше, чем на табак или алкоголь. Компьютерная игра - это особый, виртуальный мир, где легко удовлетворить основные потребности подростка. Здесь можно почувствовать себя героем, который может все или многое, что запрещается ему в реальном мире. Здесь можно самостоятельно принимать решения и не бояться ответственности. Школьники часто уходят в компьютерный мир в поисках свободы и самоутверждения. Подросток реализует свои силы и способности в виртуальном мире, а личностный рост в мире реальном уходит на задний план. Бегство в виртуал серьезно деформирует личность, у молодого человека исчезает чувство реальности.

Сегодня одни ученые считают, что в игре агрессия находит выход, происходит разрядка, и поэтому подросток не будет уже совершать криминальные «подвиги» на улице. По мнению других, «стрелялки-убивалки», наоборот, способствуют усилению агрессивности. Я склоняюсь ко второй точке зрения. Агрессивная среда вокруг ребенка, умноженная на некоторые его индивидуальные особенности, доброты характеру подростка не добавит. Чаше всего заболевают игроманией те, кто предпочитает «стрелялки» и «бродилки» (первая группа), то есть игры, не требующие особого интеллектуального напряжения. Среди людей второй группы, выбирающих жанр «стратегии» или «квеста», больных, как правило, нет. Зато, случается, опасность подстерегает тех, кто увлекается чатами.

Вообще, по мнению психологов, чаты полезны, поскольку человек в них может раскрепоститься, поговорить на любые темы. Однако для человека с нездоровой психикой они бывают вредны. Игроман в большинстве случаев придумывает о себе легенду, а потом настолько сживается с ней, что нередко сам начинает верить в то, что он - другой человек. В результате развивается раздвоение личности. Но опять-таки повторим: чат не является собственно причиной заболевания - он всего лишь может спровоцировать дальнейшее развитие уже существующей психической болезни.

Теперь рассмотрим положительные стороны воздействия. По утверждению некоторых психологов, сама по себе компьютерная игра все же приносит пользу. С помощью игры, если брать это понятие в целом, человек обучается всем жизненным навыкам, приобретает новые интересы, развивает

их. К тому же игра помогает снять эмоциональное напряжение, агрессию. Более того, даже для психических больных давно уже разработаны специальные игры: всевозможные психологические тесты, тренинги в форме игры, помогающие победить различные заболевания. Полезны для развития обучающие игры-программы для детей.

Самим же «геймерам» нужно, во-первых, обязательно дозировать время пребывания в компьютерной игре, во-вторых, больше играть в интеллектуальные игры, а главное - проявив всю силу воли, не замыкаться на одном компьютере и как можно больше общаться не с виртуальными, а с реальными людьми. Помните, если у человека, помимо компьютера, есть другие увлечения и интересы, если он работает или учится, занимается спортом, имеет постоянный круг живого общения, то возможность заболеть игроманией ничтожно мала.

Разумеется, лечить игроманию гораздо сложнее, чем ее предупредить. Поэтому, если вы обнаружили, что подросток проявляет повышенный интерес к компьютерным играм, и особенно, если на этой почве у него возникают психические расстройства, то непременно проконсультируйтесь с психологом. Возможно, он порекомендует поставить игрока на учет к психиатру.

Игромания, как заболевание, поддается лечению. Однако, как и от многих других психических болезней, излечиться от нее очень трудно - на это могут уйти и годы, причем возможны рецидивы заболевания. Лечение в основном медикаментозное. Существуют специальные психотропные препараты: нейролептики, антидепрессанты - для каждого человека схема их приема сугубо индивидуальна. К тому же в отношении пациентов применяется психотерапия, аутотренинг, проводят огромную работу психологи. Поэтому задача первых этапов лечения - подавить очаги игрового возбуждения, затормозив его. На последующих этапах лечения с помощью врача у игрока меняется внутреннее состояние, создается новая система ценностей, появляются другие цели, формируется иное отношение к себе, окружающим, всей жизни: изменяется образ жизни, вырабатывается целая система замены на другие способы получения удовольствия.

Необходимо так же помнить, что лечение игровой зависимости не может быть скоротечным. Оно должно быть комплексным и продолжительным, только терпение и упорство поможет избавиться от этого тяжёлого недуга. Во многом освобождение от игровой зависимости связано не только с восстановлением психического здоровья патологического игрока, но и с переоценкой жизненных ценностей и изменением его образа жизни. В лечебном процессе должны участвовать не только специалисты (психиатры, психотерапевты, психологи), но и родственники пациента, его близкие друзья, т.е. люди

которых он любит и которым доверяет. Однако на практике, к сожалению, далеко не все готовы терпеть безумство игромана, и тогда его падение становится особенно быстрым.

Литература:

1. www.newsru.com
2. www.medicus.ru
3. Медицинский центр «Бехтерев»

Лечение игровой зависимости - дело очень сложное и требующее помощи близких людей, подчас и вмешательства психологов. Важно, чтобы близкие люди не отвернулись от Вас...