

УШЕЛ В СЕБЯ — ВЕРНУСЬ НЕ СКОРО

КАК НЕ СТАТЬ ИГРОМАНОМ

ТЕКСТ —
Мария Егорова

ИТАЛЬЯНСКИЙ УЧЕНЫЙ ДЖЕРОЛАМО КАРДАНО ЕЩЕ В XVI ВЕКЕ УСТАНОВИЛ, ЧТО СТРАСТЬ К ИГРЕ — НЕИЗЛЕЧИМАЯ БОЛЕЗНЬ. СОВРЕМЕННЫЕ ИГРОМАНЫ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЖЕРТВЫ АЗАРТА, ПРОИГРЫВАЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ В РУЛЕТКУ, НО И ОДЕРЖИМЫЕ ГЕЙМЕРЫ, ПЕРЕПУТАВШИЕ НАСТОЯЩЕЕ И ВЫМЫШЛЕННОЕ. ВПРОЧЕМ, ПРИ «УМЕЛОМ ОБРАЩЕНИИ» ИЗ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ МОЖНО ДАЖЕ ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ.

РИСК

Виртуальная ментальность

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ ИСТОРИЧЕСКИ БЫЛИ ЭЛИТАРНЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ. ИГРЫ КОМПЬЮТЕРНЫЕ, НЕСМОТЯ НА СВОЮ ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ, ТАКЖЕ ВСЕ БОЛЬШЕ ПРИВЛЕКАЮТ ВЕСЬМА СТАТУСНУЮ ПУБЛИКУ. Сегодня успешный топ-менеджер, под занавес трудного дня сражающийся в World of Tanks, — такой же герой нашего времени, как дворянин образца XIX века, проводящий вечера за ломберным столом. Правда, афишировать свои «тайные пристрастия» деловые люди, как правило, не любят, что неудивительно, поскольку природа увлечения, по мнению экспертов, не самая «благородная». «Ощущение кастовости и так присуще людям бизнеса, а игра приносит бонус в виде чувства личной избранности: ты живешь в реальности, которой у прохожего рядом с тобой просто нет, поскольку нет соответствующего гаджета, — говорит Сергей Горин, врач-психотерапевт, один из крупнейших специалистов по НЛП. — В целом же игра для бизнесмена — это борьба с чрезмерной предсказуемостью обыденной жизни, с ее предельной регламентированностью, расписанностью “до молекул”, плюс к тому — возможность отличиться эфемерными достижениями среди общей массы тебе подобных». Уход в иную реальность может принести неплохую дозу дополнительных переживаний и адреналина на фоне чувства полной безопасности и реальной лени, констатирует Горин. Ведь, чтобы получить сходные ощущения, бегая по башенным кранам и строящимся небоскрегам а-ля Джеймс Бонд в «Казино Рояль», надо много заниматься в спортзале. Виртуальность же этого не требует, позволяя почти в полной мере реализовать инстинкт охотника. «Видеоигра дает возможность изменить собственную реальность, пожив в иной, где ты — рыцарь в сверкающих доспехах или безжалостный убийца, который получает



Игра в правду

В группе риска — представители сильного пола в возрасте до 35 лет, занимающиеся умственным трудом, напоминает Сергей Горин. Тем, чья работа связана с физической активностью, адреналина и «мышечной радости» движения и без того хватает. «Игровая терминология вообще не распознается мужчинами как таковая, — констатирует эксперт. — Фразу “Пойдем попьем пива!” мужчина произносит таким же серьезным тоном, каким говорил бы: “Помоги мне отремонтировать машину”. А ведь он всего лишь приглашает к игре в очень усталых работников».

в 1960-е ГОДЫ

ВОЗ ввела термин *addiction of drug* — *зависимое поведение*. Наряду с алкоголизмом и наркоманией под ним понимается и игромания

и делает все, что хочет», — констатирует Евгений Фомин, психотерапевт, «кремлевский» психолог. Казалось бы, в чем проблема? Ведь, как известно, чем бы дитя ни тешилось... Однако это негласное правило действует до тех пор, пока забава не становится реально опасной. Сами «игроки» обычно объясняют свое увлечение желанием отвлечься от дел насущных, буквально сменить обстановку. Правда, почему отдых перед монитором — более эффективная разгрузка, чем, например, пробежка по парку, вряд ли кто-то из них объяснит. Зато предельно конкретны в этом отношении психологи. «Новая версия сборника психических расстройств Diagnostic Statistical Manual V, используемая американскими психиатрами и психотерапевтами, включает в себя феномен интернет- и игровой зависимости в качестве потенциального кандидата на полноценное заболевание, — отмечает Денис Зеликсон, основатель психологического портала PosPsy. — Оно в чем-то напоминает обсессивно-компульсивное расстройство: навязчивые мысли об игре и невозможность “выйти” из виртуального мира». В конечном итоге человек полностью погружается в VR, из-за чего у него сужается круг интересов и начинаются проблемы в общении с окружающими людьми.

ПОЛЬЗА

Грани разумного

Впрочем, по мнению некоторых экспертов, говорить о виртуальной реальности как о стопроцентном всемирном зле необъективно. «Обыденное представление об однозначном вреде, который видеоигры наносят психике человека, не подтверждается учеными, — утверждает Денис Зеликсон. — Об этом, в частности, свидетельствуют результаты психологических исследований, опубликованные в авторитетных научных журналах, например в Nature». По словам собеседника CITYMAGAZINE, даже кровавые шутеры, такие как Doom, не делают человека более агрессивным, если ими не злоупотреблять. Поэтому не имеет значения, что на экране — безобидная «ферма» или ожесточенная «стрелялка», куда важнее, насколько часто вы входите в этот «иной» мир. Хотя в современных исследованиях геймерами признаются те, кто проводит за игрой 20 часов в неделю, game-норма у каждого человека своя и зависит она от индивидуальных особенностей и жизненной ситуации.

Денис Зеликсон рекомендует еженедельно отводить VR не больше 10 часов и уверяет, что при «умеренном использовании» она даже дает полезный эффект. Так, игры типа Medal of Honor: Allied Assault, которая повествует о событиях Второй мировой войны, положительно сказываются на зрительном восприятии. Кроме того, профессиональные геймеры могут быстрее переключаться между задачами и имеют более развитую рабочую память. О доказанной пользе видеоигр напоминает и Евгений Фомин, ссылаясь на исследование ученых Калифорнийского университета, где пациентам в возрасте 60–85 лет предлагалось решать многозадачные программы в простом, специально созданном автосимуляторе NeuroRacer. «Через месяц подобных тренировок было отмечено улучшение памяти и внимания, пожилые люди стали играть лучше, чем 20-летние нетренированные испытуемые», — рассказывает психотерапевт. Используя подобный подход, компания Akili Interactive Labs создала игру для планшетов Project: EVO, которая в результате может быть официально сертифицирована американским агентством FDA, занимающимся регистрацией лекарственных препаратов в США.



Благотворное влияние

Игры типа World of Warcraft позволяют закрепить эффект от терапии, направленной на устранение симптомов депрессии, напоминает Денис Зеликсон. А тем, кто испытывает излишнюю агрессивность или импульсивность, могут быть полезны игры с биофидбеком, например Wild Divine, где человеку наглядно показывают, что его убеждения и поведение напрямую влияют на физиологическое состояние. «Автоматическая реакция на какую-то игровую ситуацию выражается в повышении пульса или давления, а показатели видны на экране, — поясняет эксперт. — Затем человеку дают определенные рекомендации о том, как совладать с собой. Отслеживая изменения показателей при следовании инструкциям, он понимает, что может сам управлять не только своими мыслями, но и своим телом».

более **1 млн**
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ
насчитывается у самой популярной в мире реализации виртуальной реальности Second Life

Однако одно дело — испытываемые геймеры, находящиеся «в состоянии» лабораторной опеки и контроля, и совсем другое — домашние игроки, предоставленные сами себе. «Честно, я не видел ни одного человека, который сел бы за компьютер на 30 минут ради терапевтического эффекта и по истечении этого времени дисциплинированно вышел из игры, — констатирует Евгений Фомин. — Не умея контролировать время, многие игроки сидят ночами, потому что начинает страдать волевая сфера — они просто не могут закончить игру самостоятельно». Совет здесь один: решите, зачем вам это надо. На сегодня самый безопасный способ использования виртуальной реальности — образование. Вряд ли умное приложение, направленное на развитие навыков и познания, задержит вас у монитора дольше положенного. А вот в случае с любыми псевдобезобидными «разгрузками» риск перейти грани дозволенного слишком велик. 📌

Реклама