Автор: Исполнитель
06.10.2026 09:02 -

Мужчина так любил компьютерные игры, что не заметил, как выросли его дети, и очень удивился, когда жена подала на развод: «Но почему? Я ведь не пью, не гуляю, хожу на работу». Да, на работу он ходил, даже какие-то деньги зарабатывал. Но часто тратил их на покупку деталей к компьютеру или виртуальное оружие. Придя с работы, мог, даже не сняв куртку, сесть играть. Ел прямо за компьютером, спать ложился под утро… Это реальная история, и ведь таких мужчин много. Они что, не наигрались в детстве? Или просто лентяи? Поговорили об этом с врачом-психиатром, психотерапевтом, заведующей отделением безмедикаментозного лечения клиники неврозов «Сосновый бор» **Екатерин ой Карташовой**

.



– Екатерина Дмитриевна, давайте начнём с общего вопроса: как отличить здоровое увлечение видеоиграми от патологического? Где эта грань?

– Если человек проводит за игрой не более пяти процентов своего времени, сохраняет режим дня, работу или учёбу, отношения, обязанности, хобби, то его увлечение играми под контролем. А если он обманывает себя и других о времени, проведённом в игре, раздражается, когда не играет, проводит за игрой ночи, потерял интерес к реальной жизни, пропускает работу или учёбу, агрессивно реагирует на окружение при попытке прервать игру — всё это вместе и по отдельности указывает на зависимость.

Три главных признака игрового расстройства и зависимости от гаджетов — потеря

контроля, приоритет игры над жизнью и продолжение игры несмотря на вред учёбе, работе, отношениям и здоровью.

– По статистике, зависимость от компьютерных игр чаще диагностируется у мужчин. Почему?

– У мужчин веками формировалась соревновательность, привычка получать признание через результат. Им сложнее проявлять чувства, а игры дают понятную и быструю систему статуса, создают иллюзию успеха. Игра даёт быстрый цикл «действие — награда — новый стимул». Дофаминовая система закрепляет поведение, особенно когда есть победы, ежедневные задания и вознаграждения.

– Зависимым от игр может стать любой человек?

– Люди с депрессией, тревогой, импульсивностью и мотивацией «убежать» от проблем чаще страдают от данной зависимости. Чрезмерное увлечение играми характерно для людей с трудностями социальной адаптации, неустойчивой самооценкой, внутренним дефицитом по разным темам, с инфантильной позицией, то есть неумением решать реальные проблемы в реальной жизни. Игра — это компенсация того, чего не хватает в настоящей жизни.

– Есть ли вообще польза от видеоигр, или это всегда ловушка?

– Игры могут давать отдых, развивать новые навыки, тренировать реакции, помогать в регулировании чувств и преодолении стресса. Проблемы начинаются, когда игра становится не отдыхом, а единственным способом спрятаться от реальности, которая не устраивает, вместо готовности преодолевать трудности и быть успешным в реальной жизни.

– Что, само собой, влечёт ухудшение отношений с близкими, ведь мужчину в семье хотят видеть защитой и опорой, а не ребёнком, играющим в игрушки.

– Человек с игровой зависимостью выпадает из круга общения, отдаляется не только от коллег и друзей, но и от самых близких людей, с которыми живёт в одной квартире. Возникают конфликты, что, в свою очередь, усугубляет его зависимость. Круг замыкается.

– Что же делать тем, чей муж или взрослый сын с головой ушёл в игры? Могут они помочь?

– Родственникам не стоит взваливать на себя ответственность за всё, что происходит, контролируя зависимого и делая его ещё более инфантильным. «Синдром хрустальной вазы» — это когда близкие готовы сделать для сына, мужа или брата что угодно, только бы он не вернулся к своей зависимости. Тогда человек то играет, то бросает, а семья поддерживает его в зависимости, решая за него все проблемы. Он понимает, что можно даже манипулировать окружающими с помощью своей зависимости.

Поддержка близких нужна, но другая, часто человеку не хватает её с детства. Это больше про объятия, ласковые слова, проявление заботы и внимания. И делать это надо всегда — не важно, находится игровая зависимость в стадии обострения или нет.

– Как в клинике «Сосновый бор» помогают пациентам с игровой зависимостью? Если ли особенности в работе с зависимыми мужчинами?

– В клинике неврозов проводится комплексная работа с зависимостью, используются разные направления психотерапии, как групповой, так и индивидуальной. Выявляем причины зависимости и работаем с ними, помогаем найти альтернативные источники удовольствия. Каких-то особенностей избавления от игровой зависимости именно мужчин нет, к каждому человеку ищем свой подход.

– Екатерина Дмитриевна, вы сказали об альтернативных источниках удовольствия. Какие из них больше подходят для зависимого от игр мужчины, и сложно ли их ему вернуть?

– Чтобы вернуть альтернативные источники удовольствия, необходимо и самому зависимому, и окружающим понимать, что ждать быстрого результата не стоит. Удовольствие придёт позже, и нужно внутренне быть готовым к периоду, когда вы вроде бы делаете то же, что делали раньше, но нет той радости, которую испытывали в прежней жизни. Часто из-за этого люди к зависимости и возвращаются. Удовольствие придёт, когда втянешься в процесс, а для этого требуется время.

В качестве альтернативы подходят командные виды спорта, сплавы, путешествия, соревнования, конкурсы, когда человек может добиваться успеха, но уже в реальной жизни, и получать дофамин от реальных вещей.

– Допустим, мужчина осознал свою проблему, обратился к специалистам и пытается победить зависимость. Как относиться к срывам в процессе терапии, ведь они бывают?

– Рецидив — сигнал, что план где-то не сработал. Не нужно относиться к этому как к провалу всего плана. В случае срыва надо фиксироваться на времени, которое прошло без зависимости, и стремиться к увеличению «светлых промежутков».

При рецидиве зависимости лучше всего сразу обратиться за помощью к специалисту, постараться успеть в самом начале, чтобы виртуальный мир вновь не затянул. Если у самого человека есть желание вернуться к нормальной жизни, с полнотой чувств, общением, любовью, спортом, путешествиями и другими её аспектами, то он сможет это сделать. Это касается как мужчин, так и женщин.