

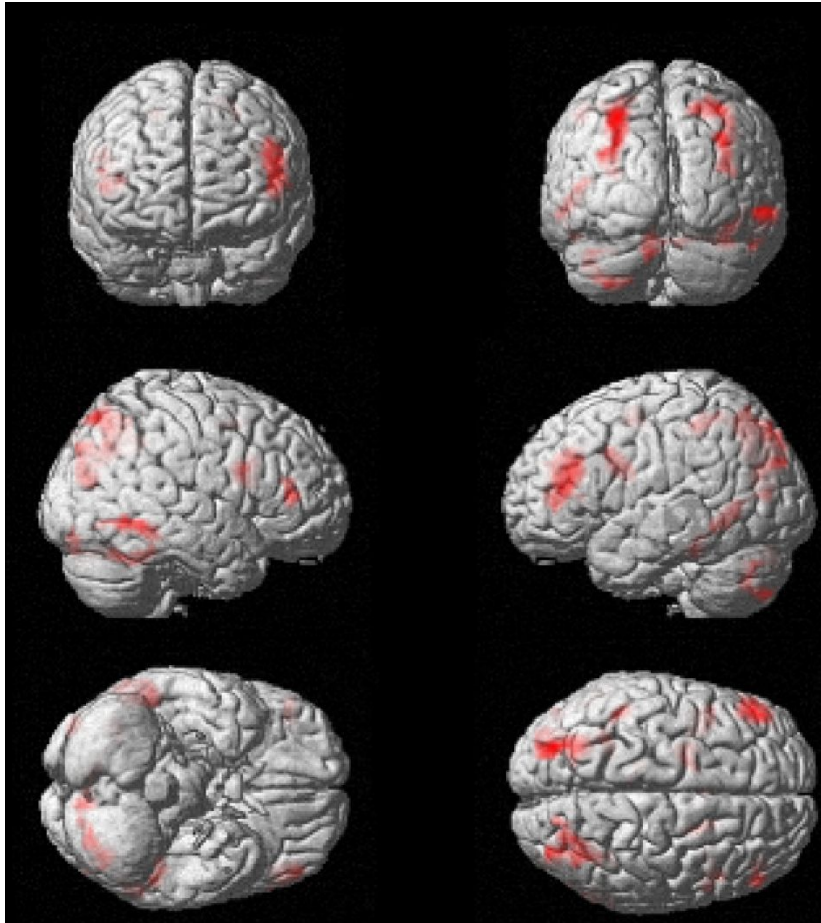
Что известно о мозге геймера?

- 8,5% из всех подростков, играющих в видеоигры, имеют игровую зависимость (а в Китае – 14%);

Диагноз «игровая зависимость» поставить сложно потому что:

- Нет «золотого» стандарта симптомов такой зависимости;
- Для диагностики используют инструменты, которые сильно различаются в разных странах и культурах;
- На игровую зависимость влияют факторы среды (семья, социум, психология);
- Выявлены не только негативные, но и позитивные воздействия видеоигр на здоровье подростков (повышенное внимание и скорость реакции)
- Игровая зависимость часто встречается у подростков, имеющих другие психологические проблемы (СДВГ, депрессия, повышенная тревожность)

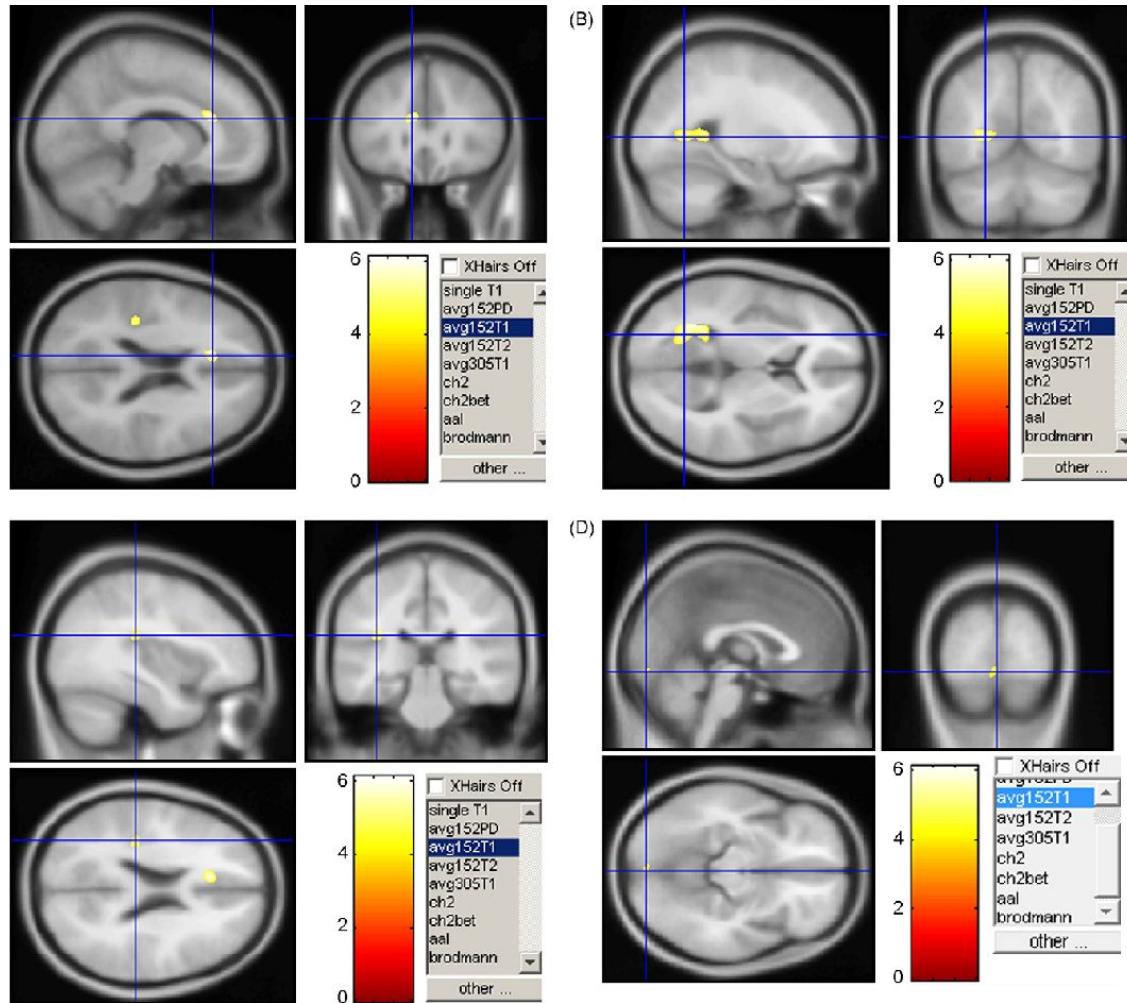
Активность мозга во время игры:



- У геймеров повышенная активность в лобной, височной, теменной, затылочной коре и подкорковых структурах)

3D Brain regions activated by picture cues (game addicts minus health control).

У геймеров снижена плотность серого вещества в некоторых областях мозга

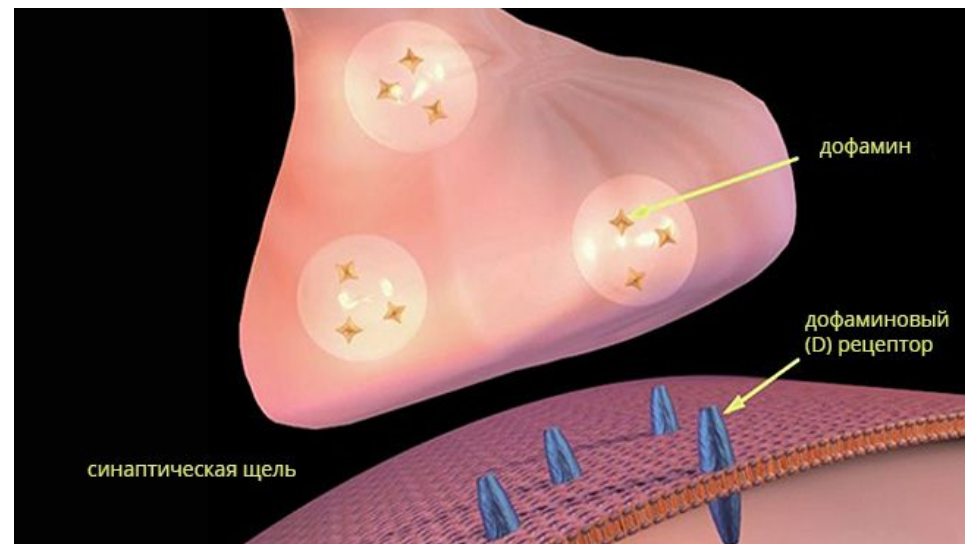


- Левая передняя поясная кора (А),
- левая задняя поясная кора (В),
- Левый островок (С),
- Левая язычная извилина (D)

Все это структуры, участвующие в контроле эмоций и поведения

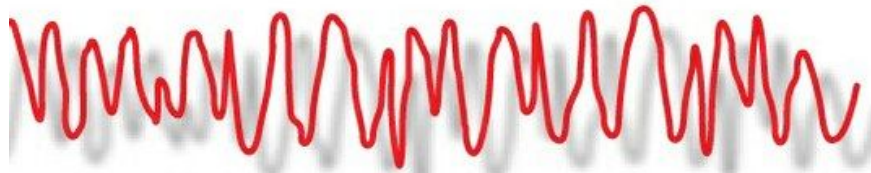
Дофамин – гормон счастья

- Дофамин в мозге высвобождается в процессе приятных ситуаций и стимулирует человека искать занятие или совершать действие, направленное на удовольствие.



У геймеров число рецепторов к дофамину снижено в лобной коре (отвечает за контроль поведения) и повышено в затылочной коре (зрительное восприятие).

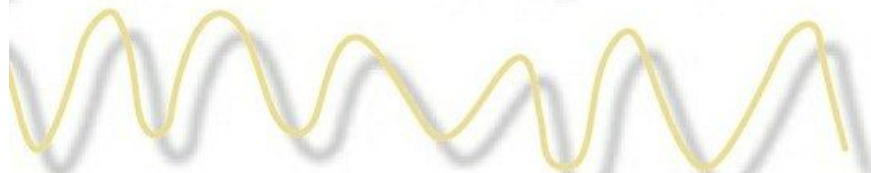
Ритмы ЭЭГ у геймеров



Бета-волны (13–30 Гц)
Активное состояние



Альфа-волны (8–12 Гц)
Релаксация, отдых



Тета-волны (4–7 Гц)
Сон, медитация



Дельта-волны (1–3 Гц)
Глубокий сон

- У геймеров на ЭЭГ преобладает бета-ритм, снижена мощность альфа-волн, характерно появление медленноволновой активности (дельта- и тета- ритмов).

Смещение внимания в сторону игровых стимулов



Бобр

Вакот

Мана

Нет риска

Увлеченность



Риск зависимости

Нет риска

Бобр

Вакот

Мана

Увлеченность

Бобр

Вакот

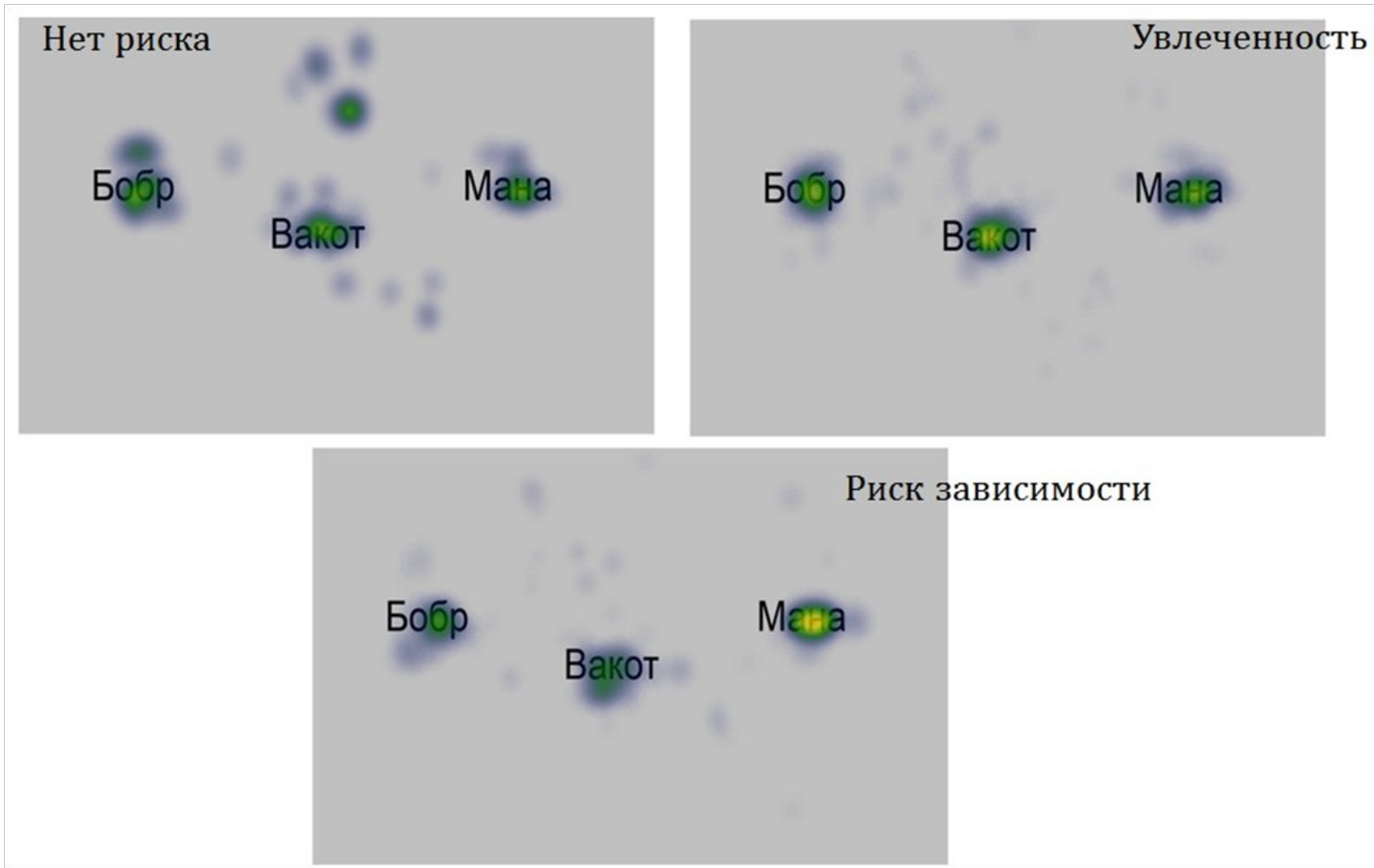
Мана

Риск зависимости

Бобр

Вакот

Мана



Смещение внимания при пищевой зависимости



30%

50%

Есть ли у вас зависимость?

- **1.** Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

- **2.** Как часто Вы предвкушаете игру за компьютером, думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером и начнете играть?

- (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Есть ли у вас зависимость?

- **3.** Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютерной игрой (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

- **4.** Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

- **5.** Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Есть ли у вас зависимость?

- 6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

- 7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

- 8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Есть ли у вас зависимость?

- 9. Как часто существует угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

- 10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

- 11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Оценка результатов:

- До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;
- 16-22 балла — стадия увлеченности;
- 23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);
- более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

















