

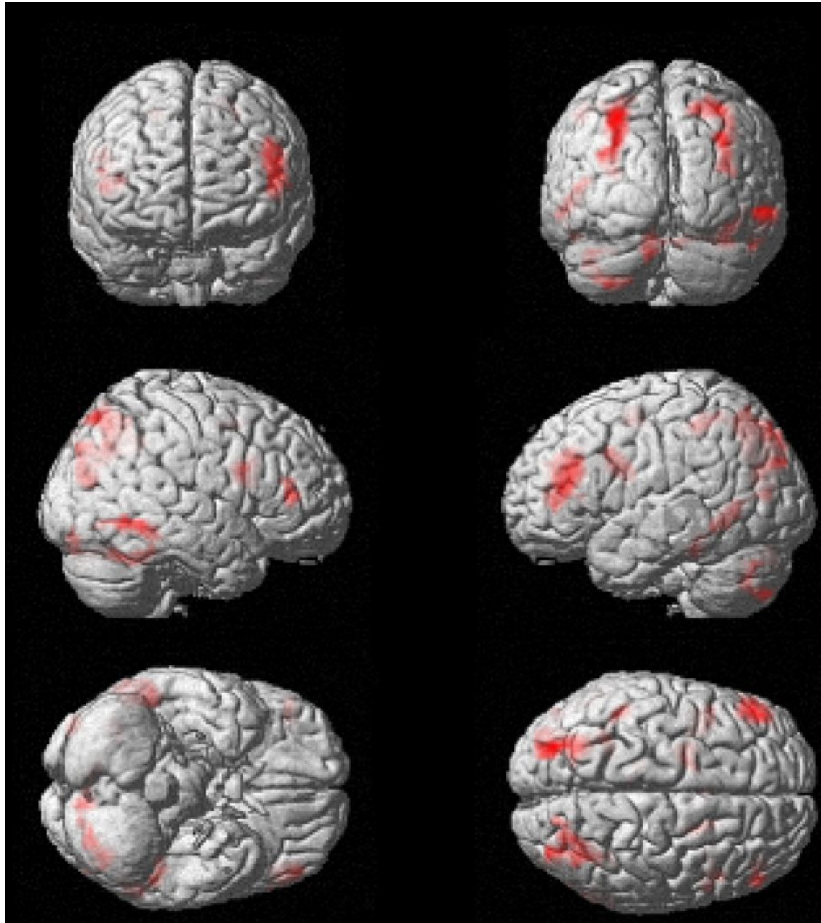
Что известно о мозге геймера?

- 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)

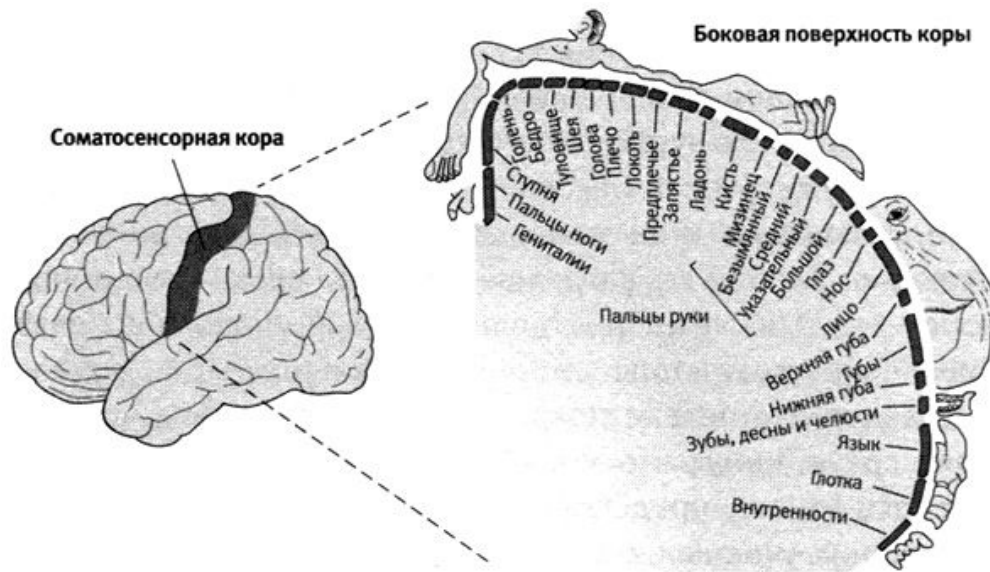
# Активность мозга во время игры:



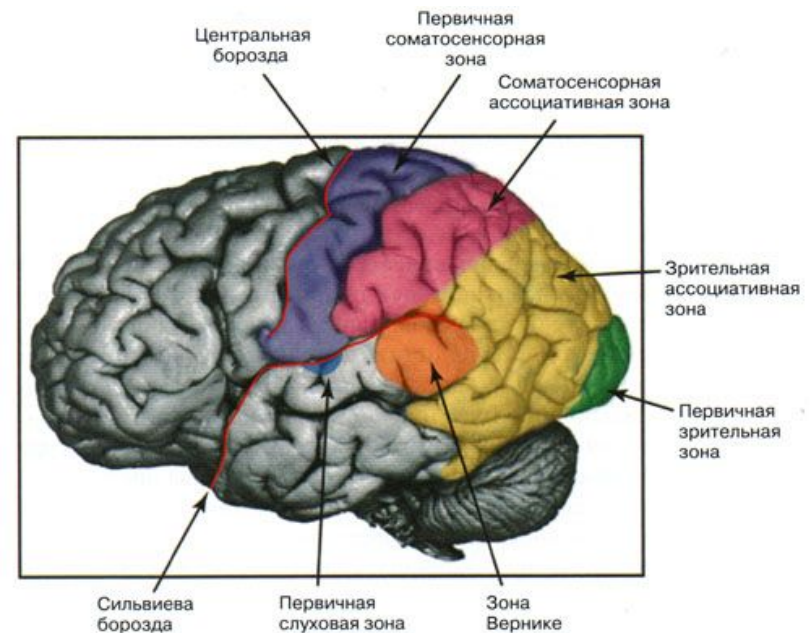
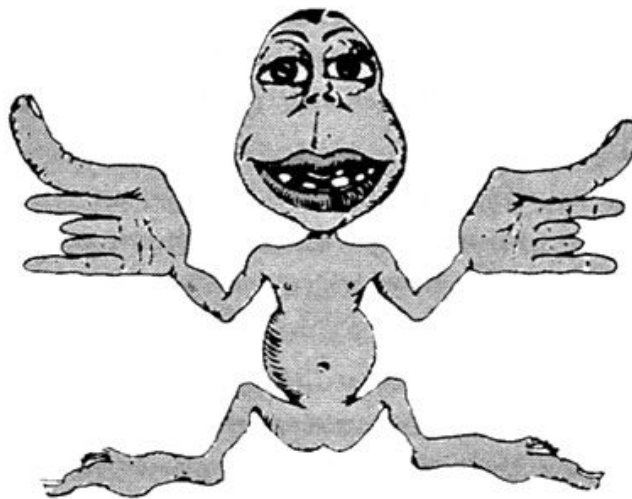
- У геймеров повышенная активность в лобной, височной, теменной, затылочной коре и подкорковых структурах)

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

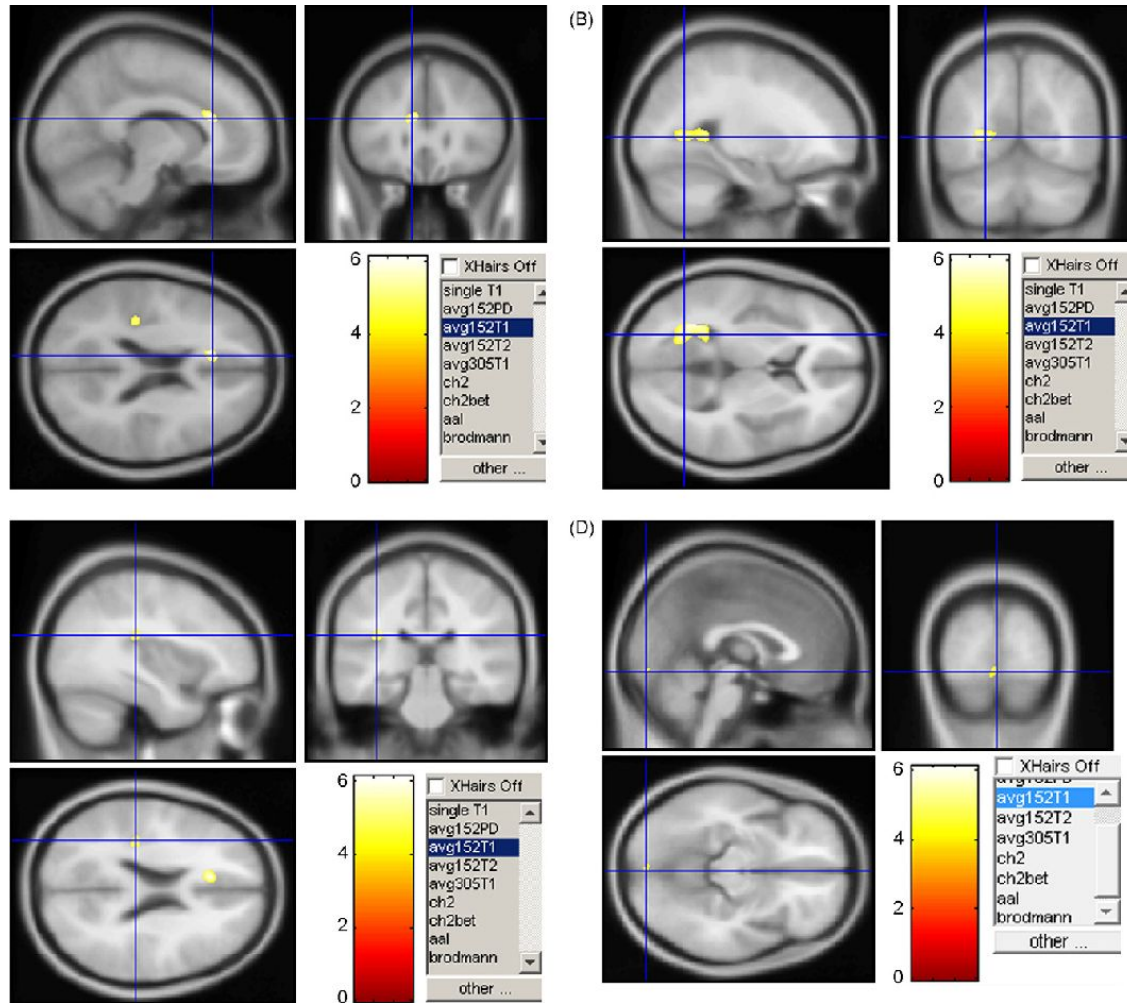
# Активность мозга во время игры:



У геймеров повышена активность соматосенсорной коры



# У геймеров снижена плотность серого вещества в некоторых областях мозга

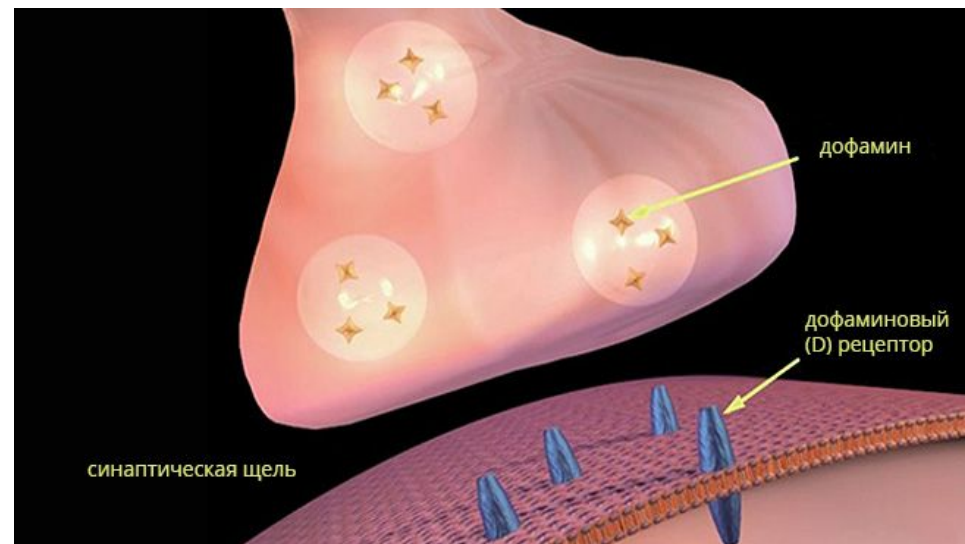


- Левая передняя поясная кора (А),
- левая задняя поясная кора (В),
- Левый островок (С),
- Левая язычная извилина (D)

**Все это структуры, участвующие в контроле эмоций и поведения**

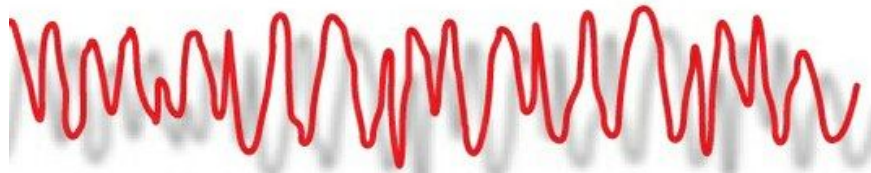
# Дофамин – гормон счастья

- 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).**

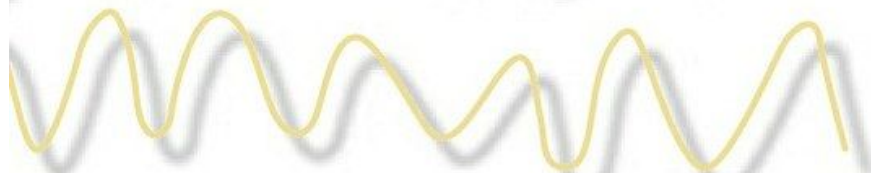
# Ритмы ЭЭГ у геймеров



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

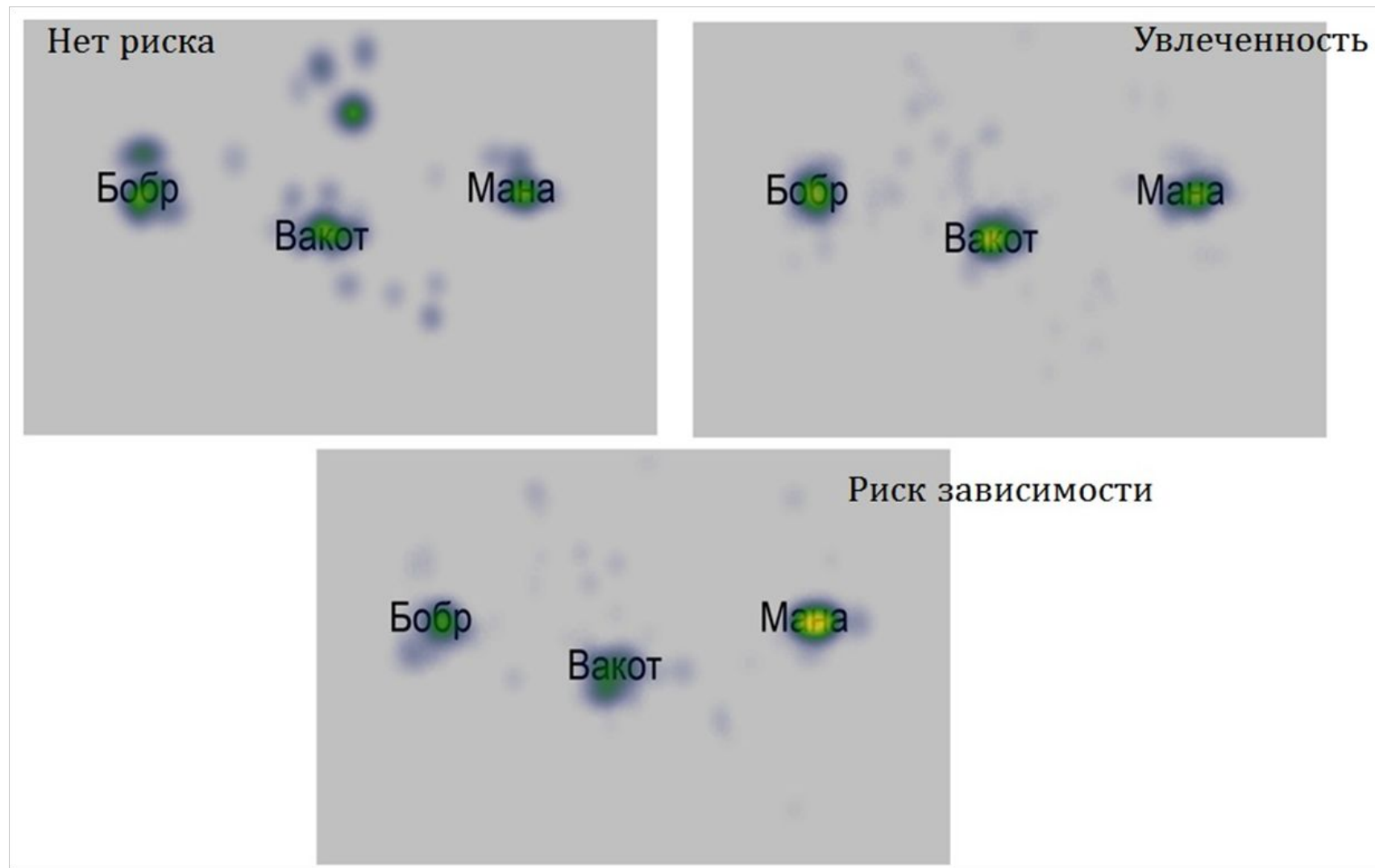
Мана

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!



