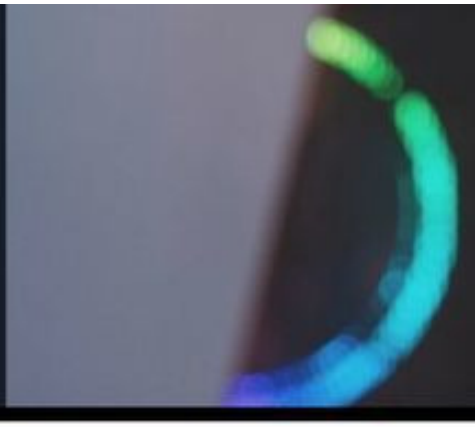
18+



АЛЕКСЕЙ ЕГОРОВ

НА ИГРЕ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ИГРАТЬ. ОСОБАЯ ГЛАВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Алексей Егоров

На игре. Как перестать играть. Особая глава для родителей

«Издательские решения»

Егоров А.

На игре. Как перестать играть. Особая глава для родителей / А. Егоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-620609-0

В этой книге вам предлагается заглянуть в самую глубину вопроса, увидеть, как работает привычка, и узнать способы ее преодоления.Книга предназначена для тех, кто решил справиться с игровой зависимостью, а также для тех, кто хочет понять и помочь своему близкому человеку, который утратил контроль над своей привычкой. В книге автор написал отдельную главу для родителей, чьи дети много играют. В этой главе родители смогут разобраться, что вообще с детьми происходит и что может помочь.

ISBN 978-5-00-620609-0

© Егоров А.
© Издательские решения

Содержание

«На Игре» 6
Особая глава для детей и родителей 7
автор: Егоров Алексей Олегович 7
Введение 8
Глава 1. Что такое зависимость от компьютерных игр. Немного статистики и фактов 9
Глава 2. История длиной в 25 лет 11
Глава 3. Потерянный опыт: как компьютерные игры заменяют отца, опыт и знания предков и традиции целых народов 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

На игре
Как перестать играть.
Особая глава для родителей
Алексей Егоров

© Алексей Егоров, 2023
ISBN 978-5-0062-0609-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«На Игре»

(Легкий способ перестать играть в компьютерные игры)

Особая глава для детей и родителей

автор: Егоров Алексей Олегович

Введение

Эта книга посвящена борьбе с зависимостью от компьютерных игр – актуальной проблеме, которая затрагивает многих людей. Часто человек даже не замечает улетающего времени, проводя за игрой несколько часов, дней, а иногда и недель. Что приводит к такому состоянию? В книге подробно разбираются причины, по которым игроманы выбирают виртуальный мир в ущерб реальной жизни.

Мой стаж игровой зависимости – около 25 лет. Почти четверть века я выбирал играть, а не жить и чуть не потратил впустую отведенное мне время на этой замечательной планете.

Последние восемь лет, проведенных в лапах игромании, я искал ответы на внутренние вопросы. Ответы, которые показали бы мне природу моей зависимости и способы, как от нее избавиться. После многих лет исследований, опытов и ошибок, переживаний и провалов я наконец смог создать целостную систему, которая поможет многим понять суть пристрастия к компьютерным играм и начать процесс освобождения.

Передо мной стояла задача написать книгу так, чтобы она была понятной и доступной для каждого читателя, без сухих психологических и физиологических терминов, которые используют врачи и ученые. Книга предназначена для широкого круга читателей, в особенности для мужчин среднего возраста, которые играют в такие игры, как World of Warcraft, World of Tanks, EVE Online, League of Legends и подобные им (перечислить их все невозможно, тем более что игроманы часто бывают увлечены малоизвестными и бюджетными проектами). Мои размышления также будут полезны тем людям, чьи дети тратят слишком много времени на игры, и, возможно, родители увидят, как превратить проблему в преимущество. Мой опыт может пригодиться и женщинам, мужья которых приросли к экранам компьютеров, ведь часто из-за зависимости страдают семьи – дело порой доходит до развода, рушатся совместные планы на будущее.

Я надеюсь, что мои мысли помогут читателям осознать, что компьютерные игры не заменяют реальную жизнь от слова «совсем», хотя это и так понятно рациональному уму. Но, как говорится, дьявол кроется в деталях – недостаточно простого понимания, потому что у нас в голове все очень сложно устроено и потребуется разобраться во множестве процессов, из-за которых человек раз за разом садится в кресло у монитора и выпадает из реальности.

Так что, дорогие читатели, соберитесь с духом и, возможно, приготовьтесь к некоторым инсайтам. Вместе мы сможем пройти нелегкий путь и вернуться к полной жизни вне виртуального мира.

Благодарю мою супругу Жанну, которая вытерпела рядом с собой игромана в течение восьми лет нашего брака и помогла моей трансформации в человека, проживающего реальную жизнь.

Глава 1. Что такое зависимость от компьютерных игр. Немного статистики и фактов

Зависимость от компьютерных игр – серьезная психологическая проблема, которая оказывает негативное воздействие на жизнь человека. Хотя компьютерные игры могут быть занимательным развлечением и отличным способом провести время, для некоторых людей они становятся настоящей манией, которая контролирует все аспекты их жизни, включая принятие решений: «Сегодня сделаю уроки / схожу на тренировку / напишу книгу… или пройду еще одну игровую миссию?». Причем выбирается, как правило, игра.

Основной симптом зависимости от компьютерных игр – потеря контроля над временем. Человек постепенно начинает желать играть дольше, чем это было запланировано, и отказывается от участия в других занятиях, от общения с друзьями и близкими. Даже если мама уже хочет перерезать провода, а жена грозит разводом. В результате ухудшается работа или учеба, портится настроение, питание становится нерегулярным; появляется раздражительность и замкнутость, если нет возможности играть; возникают такие физические симптомы, как бессонница, проблемы со зрением, можно даже заметить признаки СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) или их усиление.

В некоторых случаях зависимость от компьютерных игр может привести к трагическим последствиям. Например, в 2018 году 15-летний школьник из России умер от инсульта, вызванного продолжительной игрой в компьютерные игры. В 2019 году в Китае молодой человек скончался от остановки сердца после использования игрового автомата на протяжении трех дней без перерыва. Такие случаи исчисляются уже десятками. Но не все так страшно! Вы читаете эту книгу, значит, вы уже на полпути к осознанию проблемы и готовы сражаться с ней. Возможно, это будет схватка, сравнимая с битвой против последнего босса на самом сложном уровне.

Приведу немного статистики:

– В мире насчитывается около 3,09 миллиарда активных игроков в видеоигры. Эта цифра всего за семь лет выросла более чем на один миллиард, то есть увеличилась на 32%.

– Ожидается, что к 2024 году в мире будет 3,32 миллиарда игроков.

– 55% мужчин – геймеры.

– В США активных киберспортсменов в три раза больше, чем в любой другой стране. И в этом нет ничего удивительного, учитывая, что вложения в американскую индустрию видеоигр оцениваются в 90 миллиардов долларов.

– По разным данным, игроки, имеющие зависимость от игр, составляют от трех до четырех процентов, а это 90—120 миллионов человек.

– Мужчины более склонны к развитию игрового расстройства, чем женщины (2,5:1).

– Средний возраст геймера – 35 лет. Средний возраст человека с игровой зависимостью – 24 года.

От 90 до 99% американских детей играют в видеоигры. Dr. Elizabeth Drew from Hahnemann University School of Medicine

Игровая индустрия является одной из самых быстрорастущих и прибыльных в мире, но благодаря ей виртуальные драконы и зомби крадут нашу реальную продуктивность! В 2020 году доход от игр составил более 159 миллиардов долларов.

Выпущено более 500 тысяч компьютерных игр на разных платформах, включая ПК, консоли и мобильные устройства. Эта цифра продолжает расти с каждым годом, поскольку игры становятся все более популярными и доступными для широкой аудитории, и кажется,

что скоро каждый житель Земли найдет свою вторую половинку не в баре или где-то еще, а в онлайн-игре.

В конце 1990-х годов впервые было обращено внимание на то, что некоторые люди проводят слишком много времени за компьютерными играми, избегая солнечного света, как вампиры. С тех пор проблема становилась все более острой, и в настоящее время зависимость от компьютерных игр признана официальными организациями, такими как Всемирная организация здравоохранения и Американская психиатрическая ассоциация.

Зависимость от компьютерных игр – относительно новая проблема, и исследователи еще не нашли волшебное лекарство от нее. Некоторые методы лечения включают в себя психотерапию, поддержку со стороны семьи и друзей, использование различных программ и приложений, помогающих контролировать время, проводимое за компьютерными играми. Периодически появляются авторы, подобные мне, которые предлагают пути решения проблемы исходя из своего личного опыта.

Несмотря на то что зависимость от компьютерных игр может быть очень разрушительной, важно помнить, что не все люди, которые играют в компьютерные игры, страдают от этой проблемы. Игры для большинства независимых людей также, как и еда, например, могут быть полезным способом снять стресс, развлечься и получить удовольствие без вреда для жизни. Как и в случае с другими зависимостями, каждый человек индивидуален, и одержимость компьютерными играми формируется благодаря различным факторам – личностным свойствам, стрессу или депрессии, но все же у игровой зависимости есть определенные особенности, поняв которые, как мне кажется, ее можно победить.

Глава 2. История длиной в 25 лет

Вы, наверное, задаетесь вопросом: кто я и почему мои мысли могут быть вам полезны? Я не Тони Роббинс или Джим Рон, не имею психологического образования, не создал каких-то научных трудов. Да я и не претендую на лавры, просто решил поделиться своим опытом и постарался понятно его изложить. Порой из нескольких скромных историй и биографий мне удавалось получить необходимую помощь, чтобы двигаться дальше. И хотя я простой директор по маркетингу в IT-компании, позвольте мне рассказать о том, как одолеть дракона игровой зависимости (замечу, что в играх они гораздо слабее, даже на хард-уровнях).

Я часто испытывал чувство самозванца, когда начал писать эту книгу, но потом вспомнил, что самозванцы бывают везде: на работе, в магазине и даже в парке! Если они имеют право на существование, то почему бы и мне не попробовать? Однако я бы не рискнул взяться за дело, если бы на просторах интернета уже были размышления, содержащие то, что понял и нашел я. Да, книг много, но, как ни странно, техники, которые я описываю в этой книге, никто раньше не предлагал. Может быть, я какого-то автора и пропустил, ну да не в этом суть. Мне удалось найти только несколько хороших статей психологов, которые сами никогда не играли в компьютерные игры, и их способы решения проблемы ничем не отличаются от методов борьбы с другими зависимостями, такими как никотин, алкоголь или наркотики. Жаль, что среди этих авторов не было ни одного, который рубился бы по вечерам в Dota.

Я не совсем новичок в работе с зависимостями – имел опыт избавления от никотина и алкоголизма, и в этом мне помог человек, который тоже не был психологом, но чьи книги разошлись по всему миру. Его имя – Аллен Карр, простой бухгалтер, который разобрался со своими привычками благодаря их подробному анализу. Он объяснил сложные вещи простым языком, без отрыва от жизни. Если бухгалтер смог найти понятные слова, то почему у меня, директора по маркетингу, не получится?

Давайте погрузимся немного в атмосферу моего детства – атмосферу 90-х годов XX века. Это было время, когда на улицах звучали детские голоса, а дни наполнялись невинными играми и приключениями. Нас будоражил запах свежих кассет и предчувствие волнующих событий; компакт-диски пользовались невероятной популярностью, а группы друзей собирались вокруг игровых приставок и в компьютерных клубах.

Для той эпохи были характерны радость и простота. Впервые я испытал неподдельный восторг от побед в игровых автоматах с Galaga и морским боем. Это ни с чем не сравнимое чувство для ребенка, у которого реальных успехов на улице почти и не было – раз, два и обчелся.

Мое детство прошло в небольшом сибирском городке Абакане, вокруг которого размещалось несколько тюрем. О том, что вытекало из такого окружения, догадаться нетрудно – практически все дети были гопниками. А я любил комиксы – про героев, космические путешествия, Индиану Джонса, черепашек-ниндзя и парк Юрского периода. На них тратились все мои карманные деньги. И совсем не удивительно, что, выходя на улицу, я не видел ни доблести, ни отваги, не находил единомышленников. Приходилось прибиваться к более или менее подходящим шальным компаниям, чтобы безопасно ощущать себя хотя бы в своем дворе.

Разумеется, когда родители предложили мне выбрать между покупкой велосипеда вместо отжатого гопниками или игровой приставкой «Денди», я предпочел второе. С того момента от приставки меня было за уши не оттащить. Я играл во все подряд, менялся картриджами с друзьями и мечтал о «Сеге» или «Нинтендо». Игры давали мне кислород – в них я был героем («Марио»), полководцем (Dune), бойцом («Мортал Комбат»), успешным гонщиком («Роад Раш») и так далее. Постепенно реальный мир, школа и двор отошли в серую и нежеланную часть жизни.

Потом появились единомышленники и компьютерные клубы, где мы зависали сутками. Виртуальность затягивала меня все больше, учеба в колледже вызывала отвращение, отношения с родителями превратились в кошмар. Родителей я считал чуть ли не врагами, особенно в те моменты, когда они пытались отвлечь мое внимание от игр.

Потом я начал работать и купил свой первый компьютер. Собственно, только им и новыми играми мои желания и ограничивались, амбиции меня вовсе не распирали.

Дальше армия. На службе было трудно найти время и возможность для игр, но я и там умудрялся получать доступ к компьютерам и ноутбукам офицеров. Всегда складывались благоприятные обстоятельства, словно моя сформированная привычка создавала их сама собой, на автомате.

Я буквально был ведом по жизни моей зависимостью. И, наверное, грустно бы все закончилось, если бы не книги, которые я прочел во множестве. Благодаря им мне было душно в Абакане, душно и тесно. Меня тянуло туда, где было больше жизни, где люди к чему-то стремятся и достигают цели. Как ни крути, но игры не давали мне полного удовлетворения.

После демобилизации я ехал на родину через Москву и был поражен той активной жизнью, которая кипела в этом городе. Я влюбился в него за один день, и в сердце поселилось неотвратимое желание перебраться в столицу.

Накопив денег, я переехал в Москву и к этому времени как раз разобрался с курением и алкоголем, а на фоне саморазвития даже немного отошел от игр. Но это было временно. Как только устроился мой быт и жизнь стала стабильной, я снова скатился в игроманию. Теперь все было в онлайне, я мог безвылазно играть помимо работы, что, собственно, и делал многие годы…

Я был настолько увлечен играми, что они стали для меня не только развлечением, но и своего рода убежищем от реальной жизни. Благодаря им я забывал о проблемах, а вместе с этим отдалялся от родных и друзей. Я создал мир, где был героем, а все трудности преодолевались лишь моей волей. В играх я проводил от пяти до десяти часов ежедневно, сидя за компьютером до глубокой ночи и пропуская важные моменты жизни. В итоге я лишился всех друзей, мне звонили только рекламщики.

Тут бы я, наверное, снова пропал, пропал окончательно. Я был хилый, нечесаный, стригся раз в полгода, шкаф заполняла нестираная одежда, да и вещи на мне плохо попахивали, так как я просто не обращал на это внимания. Хорошо хоть умывался по утрам и иногда чистил зубы.

Удивительно, но на помощь опять пришли книги. Совершенно случайно мне в руки попало несколько биографий – Карла Линнея, Бенджамина Франклина, Уолта Диснея и других известных личностей. Они меня зацепили, в голове засели жизни этих людей, их истории, а все потому, что в них был результат, которого я тоже хотел достичь, – стать лидером, исследователем, стратегом. Ведь сколько я ни бился в играх, но в реальной жизни эти задатки не реализовывались. И тут я (в 32 года) впервые сказал себе: «Хватит!» Хорошо помню, как я прошел Divinity: Original Sin, улегся в мрачной съемной комнате на тахте без постельного белья, которое даже не стелил, и заплакал. Заплакал от осознания того, какие у меня были мечты и где я в итоге очутился.

Но сказать – одно, а прекратить играть – совсем другое. Это оказалось на тот момент невозможным. Я прочно сидел на суррогате мужской самореализации. Собственно, с того момента начался путь исследования игровой зависимости длиной в восемь лет.

Мой опыт борьбы с игроманией напоминает путешествие героя из многочисленных видеоигр. Я преодолел множество препятствий, сражался с боссами (в реальной жизни это были соблазны и нестерпимые желания) и в конечном итоге нашел свой путь к свободе. Вот ведь какая ирония – борьба с игровой зависимостью стала самой большой игрой моей жизни. Из меня получился настоящий герой (хотя бы в моих собственных глазах), который освободил себя от цепей рабства. Эта победа – главная для меня.

Спустя годы поисков я понял, что в России еще никто не делал подробного исследования игровой зависимости (по крайней мере, я не нашел ни одной книги на эту тему). Психологи, которые даже не вникали в природу этой привычки, дают только общие рекомендации. Истории тех, кто перестал играть, на форумах ограничиваются лишь фразами типа «бросьте эту ерунду, я вот жить начал как надо». Но как бросить – непонятно.

Мне попалось несколько хороших книг, которые подробно разбирают человеческое мышление, например, «Власть привычки» Чарльза Дахигга. Я посмотрел множество роликов по саморазвитию, однако ни один из них не помог мне разобраться в механизме игровой зависимости. Складывалось впечатление, будто это тайна за семью печатями подобно рецепту кока-колы. Книги и курсы были, конечно же, полезны и помогали немного улучшать качество жизни, но игромания не отступала.

Борьба с зависимостью длилась недели, месяцы и годы, но не приносила положительных результатов. Каждая попытка прекратить игру заканчивалась неудачей, поражения слишком часто сопровождались перекусами фастфудом, от чего сильно страдало мое здоровье. Молодость угасала, внешний вид становился все хуже и хуже – почти как у зомби из популярных фильмов.

Я понял, что просто силой воли не удастся преодолеть эту зависимость, поэтому начал искать скрытые механизмы в своем сознании, триггеры, которые срабатывали перед тем, как я садился играть. Несколько лет поисков и анализа помогли накопить ценный опыт, но я понимал, что пока не разберусь со всеми причинами зависимости, не смогу ее победить. Это как головы у гидры – пока все не срубишь, она жива и нападает. А еще это напомнило мне притчу о семерых слепых мудрецах, которые пытались описать слона, осязая только какую-то одну часть его тела. Мой опыт был таким же ограниченным, как у них.

В одной деревне когда-то жили слепые мудрецы и слон. Как-то они услышали: «Эй, к нам пришёл слон!» Слепые не имели ни малейшего представления о том, что такое слон и как он может выглядеть. Они решили: «Раз мы не можем его увидеть, мы пойдём и, хотя бы потрогаем его».

– Я знаю, – сказал один мудрец, – мы ощупаем его.

– Хорошая идея, – согласились другие. – Так мы сможем узнать, какой он этот СЛОН.

Итак, шесть мудрецов пошли «смотреть» слона.

Первый нащупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед и назад.

– Это веер! Слон похож на веер! воскликнул он.

Второй мудрец стоял возле ноги слона и трогал ее. Она была круглой и могучей.

– М-м-м… это что-то круглое и толстое… Слон похож на дерево! – воскликнул он.

– Вы оба не правы. – сказал третий. – Да, он круглый, но не толстый и к тому же очень гибкий! Он похож на веревку! Этот мудрец нащупал хвост слона.

– Ну, нет! Слон похож на копье! Да – круглый, да – тонкий, но не гибкий! – воскликнул четвертый, который ощупывал бивни слона.

– Нет, нет, – закричал пятый, – слон, как высокая стена. Большая, широкая и шершавая. – говорил тот, ощупывая бок слона.

Шестой мудрец в руках держал хобот слона.

– Все вы не правы, – сказал он, – слон похож на змею.

– Нет, на веревку!

– Нет, змею!

– Стену!

– Вы ошибаетесь!

– Я прав!

Шестеро слепых мудрецов безудержно кричали друг на друга. Их спор продолжался целый день. Потом еще один, затем неделя, а к единому мнению они так и не пришли. Каждый мудрец представлял себе лишь то, что могли чувствовать его руки и верил он только себе.

В результате, каждый думал, что только он прав и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать то, что говорят ему другие.

Поэтому они никогда так и не узнали, как выглядит слон.»

Итак, несмотря на неудачи, я продолжал искать способы победить игровую зависимость. В конце концов, если я смог одолеть проклятие никотина, то наверняка справлюсь и с этим, правда? К тому же я понимал, что мои поиски важны не только для меня одного, и это было дополнительным мотивирующим фактором. Ведь если я научусь побеждать свою зависимость, я смогу помочь другим людям, страдающим от подобных проблем. Такими открытиями и достижениями хочется делиться.

За несколько лет я находил то одну причину зависимости, то другую, осознавал их, собирал в некие конструкции, но каждый раз способы срабатывали лишь на время. Я успокаивался, прекращал играть и погружался в реальную жизнь, как герой видеоигры, случайно оказавшийся в настоящем мире. Но потом терял бдительность, давал слабину, держался день-два на силе воли, и привычка снова возобновляла свое действие, словно растущий уровень игры, которую я пытался покорить. Так происходило из раза в раз, из года в год. Прежнее понимание причин переставало работать, приходилось искать и думать дальше.

За несколько лет я накопил в общей сложности пять таких конструкций, содержащих понимание игромании, которые в конечном итоге легли в основу моей книги. Они словно легендарные карточки в Hearthstone, усиливающие друг друга, которые нужно собрать, чтобы выйти в топ. Только когда я объединил все пять причин, мне удалось сформировать устойчивую и понятную форму преодоления зависимости. Она начала контролировать все триггеры, которые раньше запускали привычку играть, как антивирусная программа, блокирующая вредоносное программное обеспечение.

Именно об этих конструкциях я и собираюсь подробно рассказать далее. Возможно, они станут вашим спасательным кругом в океане игромании. Некоторым хватит этой информации, а кто-то захочет узнать больше и будет искать дополнительные материалы, чтобы более глубоко изучить себя. В любом случае главное – помнить, что вам не нужно проходить трудный путь в одиночку – благодаря этой книге я стану вашим верным спутником на пути к свободе.

Глава 3. Потерянный опыт: как компьютерные игры заменяют отца, опыт и знания предков и традиции целых народов

Начнем с первой конструкции, которая раскроет уникальность игровой привычки. Меня насторожило, что игромании на 99% подвержена мужская часть населения. Эта особенность и легла в основу исследования.

Да, вы можете сказать, что женщины тоже играют и сейчас по статистике их даже почти столько же, сколько игроков-мужчин. Но мы ведь говорим не просто об играх, а о зависимостях. Далее будет понятно, почему девушек среди зависимых почти нет.

В современном мире компьютерные игры заменили традиционный опыт, который отцы передавали своим сыновьям. Много веков назад, когда каждый день был испытанием силы, выносливости и смекалки, отцы учили своих детей жизненным навыкам. Эти навыки, основанные на мужских инстинктах, были необходимы для выживания и процветания в трудных условиях. Понимание природы, умение охотиться, защищать себя, своих близких, строить дома, способность объединять единомышленников, командовать армией передавались от поколения к поколению.

В те времена мудрость предков была бесценным даром, и дети внимательно слушали рассказы о подвигах и сражениях, стараясь усвоить каждый урок и совет, потому что с трудностями реальной жизни они сталкивались уже с малых лет. Для них интерес к опыту предков был не праздным любопытством, а жизненной необходимостью. Истории о далеких землях, опасных зверях и хитрых врагах несли важные знания. Дети ценили мудрость предыдущих поколений, осознавая, что это ключ к благополучию и защите от невзгод.

Воспитание детей было тесно связано с жизнью семьи и общины, каждый ребенок знал свою роль и обязанности. Отцы водили сыновей на охоту, показывали, как создавать ловушки и следить за добычей. Детей учили навыкам выживания, таким как поиск воды и приготовление пищи, им передавали умения по изготовлению оружия и инструментов. Времена были суровые, и землепашцу зачастую приходилось быть воином, защищая свой дом.

Процесс обучения содержал глубокие уроки о жизни и сопровождался определенными ритуалами и традициями, которые укрепляли связь между поколениями. Дети учились терпению, решительности и чести, понимая, что их будущее зависит от того, насколько хорошо они усвоят знания предков.

Матери тоже играли значительную роль в передаче знаний. Они обучали детей искусству лечения, ведению хозяйства и тонкостям общения с другими людьми.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.