

*Демидов Дмитрий Леонидович,  
Кандидат психологических наук,  
психолог-консультант-психотерапевт,  
Генеральный директор ООО «Единство» г. Москва*

## **Игра в Танчики — способ снять стресс или психологическая зависимость?**

### **1. Введение**

Развитие цивилизации ведет к постоянному изменению общества. Еще совсем недавно нормой развлечения было выйти и поиграть на улице в подвижные игры, пройтись прогуляться или просто пообщаться в живую со своими друзьями. На сегодняшний день наше общение заменилось перепиской в социальных сетях, вечерний досуг мы проводим перед телевизором и без отрыва смотрим сериалы, а подвижные игры на улице заменили на игры в телефоне или компьютере. Ни для кого не секрет, что компьютерные игры стали самым популярным развлечением во всем мире. Большинство играющих, как они сами считают, не испытывают проблем с психическим и физическим здоровьем.

Игромания (лудомания) — это одна из форм нехимической, т. е. поведенческой зависимости. Игровая зависимость — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Чаще всего сетевые игры считаются, вызывающими самую сильную зависимость.

Первым государством, объявившим борьбу с интернетом и играми в 2008 стал Китай, официально признавшим интернет клиническим расстройством

В 2017 году согласно опубликованному социальному исследованию молодые люди чаще страдают от депрессии и тревожных расстройств, тем чем чаще чем активнее они пользуются социальными сетями, мобильными телефонами и компьютерными играми.

В 2018 году Всемирная организация здравоохранения ВОЗ включила в (МКБ-11) новое аддиктивное расстройство – игровое расстройство или игровая зависимость. Игровая зависимость может быть диагностирована в том случае, если модель поведения отличается достаточной степенью тяжести и влечет за собой значительные нарушения в личной, семейной, социальной, образовательной, профессиональной и других областях. При этом расстройство наблюдается в течении не менее 12 месяцев.

В 2019 году в Китае запретили несовершеннолетним играть в онлайн-игры по ночам — с десяти вечера до восьми утра. По будням им разрешено играть полтора часа в день, а по выходным — по три часа в день.

В прессе стала поворачиваться информация о пагубных случаях игровой зависимости, которые приводят к фатальным последствиям. В октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры. В 2007 году геймер совершил убийство, другого геймера, после того как тот продал одолженный ему в игре внутри игровой предмет. В 2015 году житель Тайваня скончался после трехдневного игрового марафона. В 2018 году Китайский мужчина после 20 часов игры был госпитализирован с возникшим парезом конечностей.

## **2. Исследование**

Сегодня я бы хотел поговорить о компьютерных играх, а именно о игре Word of Tanks игра в танчики. Сегодня я постараюсь ответить на вопрос - игра в танчики это способ снять стресс или психологическая зависимость?

По официальной статистике во всем мире уже более 110 млн. пользователей. На 30.11.2022 г на сервере RU (страны СНГ) в игре Word of Tanks 39 654 685 игроков почти все игроки из России. Прирост по году в среднем составляет 10%. Население России 145 млн человек, получается, что более 27% или каждый 4-ий человек страны играет в эту игру.

В 2011 году был установлен мировой рекорд по одновременному пребыванию игроков на одном ММО - сервере — 91 311 пользователей.

## КАЖДЫЙ 4-ЫЙ ЧЕЛОВЕК В РОССИИ ИГРАЕТ В ТАНКИ



Официально зарегистрированный возраст игроков от 5 лет и старше 55 лет. Из общего числа игроков: 10% женский пол, а 90 % мужчин. Средний возраст и самый большой объем игроков приходится на 37 лет.

Хочу серьезно обратить ваше внимание на то, что по официальной статистике игроков старше 55 лет в разы больше чем игроков до 18 лет, все дело в том, что игра финансово-зависимая.

Большое количество игроков тратить на игру каждый месяц от 1000 до 10 000 рублей. По разговорам самих Танкситов есть любители, которые на старте вложили порядка 1 млн. рублей в игру и ежегодно вливают еще более 100 т.р.


Игра в танки основана на быстром сражении 15 игроков против 15. Максимальное время одного сражения 15 минут, минимальное 3 минуты. Если за 15 минут никто не победил, то объявляется ничья.

Независимо от исхода сражения проиграл ты или победил по окончании боя танкисту обязательный бонус в виде наград, золота, денег, званий мастера или 1,2,3-ий разряд, новых танков, различных подарков и т.д. Игра в танки построена по принципу каждый день новые награды и бонусы. Просто заходя в игру каждый день, танкист получает каждый раз новые вознаграждения.

Как же происходит подсаживание на игру? На первом этапе появляется сильное желание снять напряжение и поиграть. И именно на данном этапе у человека начинает вырабатываться паттерн поведения. Получил стресс -

поиграл в танки. Узнал о проблеме – пошел играть в танки. Поругался дома - ушел в комнату играть в танки. Формула разгадана:

**Проблема - Решение = Проблема – Танки**

Обыкновенный человек			Танкист		
Проблема		Решение	Проблема		Танки

На втором этапе Игроман уже не контролирует количество времени, проведённое за игрой. И получается так, что происходящее вокруг проходит мимо. Отсюда и появляются проблемы в семье, на работе, отсутствие друзей и желания, что-то делать.

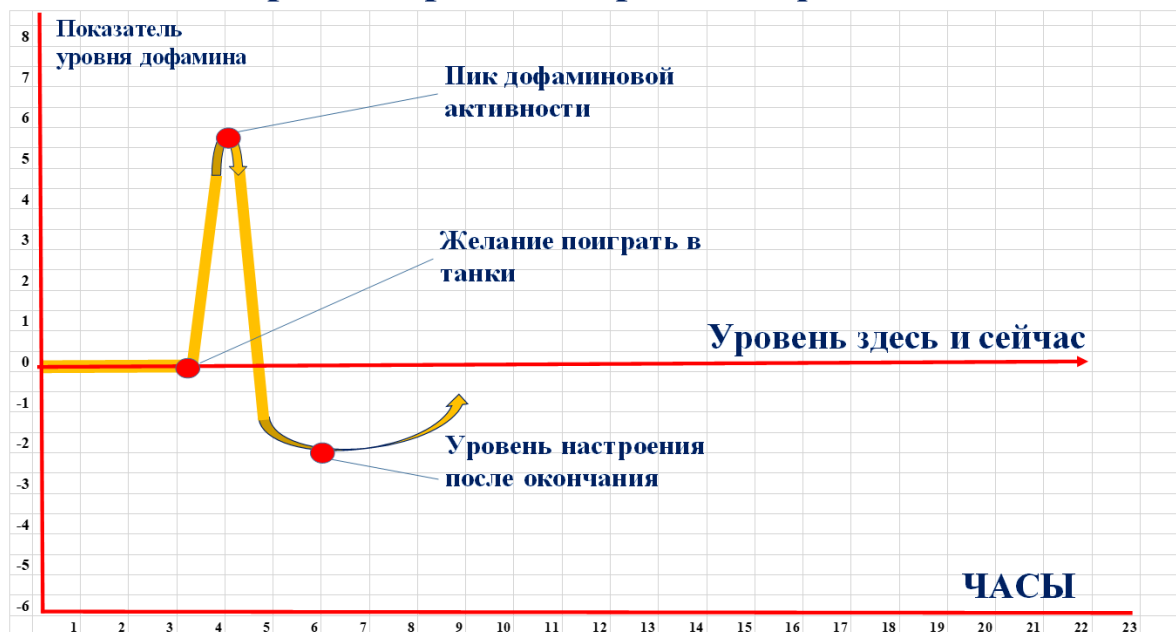
Что бы лучше разобраться с этой не простой задачей, было принято решение посмотреть на нее со стороны работы человеческого мозга, на примере работы гормона дофамина.

Дофамин был открыт в мозге в 1957 году. Он– играет важнейшую роль в системе вознаграждения нашего мозга, и влияет на предвкушение получение желаемого, создает ощущение безудержной радости и эйфории, и отвечает за мотивацию к достижению цели. Дофамин – это нейромедиатор, цель которого максимизировать будущие вознаграждения, он прокладывает нам путь.

Дофамин – подталкивает нас к получению счастья. Но это не сама цель или счастье, а инструмент или движущая сила для получения желаемого. Активность дофамина – не обязательно указатель удовольствия – это, скорее, реакция на что-то неожиданное, на возможность появления чего-то прекрасного и предвкушение этого. Именно дофамин заставляет нас хотеть и подталкивает нас получить желаемое. Под действием дофамина мы заряжены на получение счастья. И мы осознаем, что именно мы должны сделать. У дофамина особенная задача: насколько возможно увеличить ресурсы, которые будут доступны нам в будущем, поощрить стремление к лучшему. С точки зрения дофамина, обладать чем-то – не интересно, нет стандартов хорошего и

нет финишной черты. Выброс дофамина в мозге стимулируется только желанием чего-либо яркого и нового, как бы ни было все идеально в настоящий момент. Важно только стремиться и добиваться. Девиз дофамина: «Всё больше».

### Принцип работы гормона дофамина



Однако после получения, желаемого дофамин идет на спад и одновременно идет колоссальный выброс серотонина, что и дает нам ощущение умиротворения, удовлетворения, насыщение желаемым или другими словами ощущение счастья. Серотонин выступает нейромедиатором счастья. Хотя по факту счастье — это баланс всех нейромедиаторов (гормонов).

Дофамин вызывает чувство предвкушения наслаждения и удовольствия, но наслаждения может и не наступить, в таком случае наш дофамин никуда не исчезает, а остается в крови.

Гормон дофамин очень легкий в получении для нашего мозга. Можно разделить на 2 способа получения. Быстрый/ неправильный/ привлеченный — наркотики, алкоголь, игромания, порнография и мастурбация, фаст-фуд и неправильная еда, социальные сети и сериалы. Медленный/ правильный / естественный — физическая активность, творческая активность, полезная еда, любовь, сон, отдых.

## Способы привлечения дофамина

<b>Быстрый/ Неправильный/ Привлеченный</b>		<b>Медленный/ Правильный / Естественный</b>
Употребление фаст-фуд, сладкое		Еда, полезная с длинными углеводами
Порнография, мастурбация		Любовь (Половая близость с партнером)
Социальные сети		Естественное общение с друзьями
Алкоголь		Творческая активность (Новые горизонты, цели, задачи, работа)
Игромания		Физическая активность
Телесериалы		Сон
Наркотики		Духовное развитие

Быстрые(неправильные) способы поднятия дофамина приводят к резкому, не естественному скачку дофамина в организме, что в последующем приводит к усталости организма, апатии, и падению в дофаминовую яму. Чем дольше человек получает дофамин быстрыми способами, тем глубже его дофаминовая яма и тем дольше срок реабилитации.

Вливание в процесс игры очень быстрое. Когда простой человек проявляет интерес к игре он смотрит со стороны на то как проходит игра в танки, и сам не замечая того повышает себе дофамин. Новичок неосознанно хочет попробовать поиграть сам. Усаживаясь за компьютер, он проваливается в наслаждение от высокого качества прорисовки игры, здесь все как настоящее. Звук от мотора танка в наушниках все равно, что рёв гоночной Феррари, которая уносит игрока далеко от реальности. Голос ведущего цепляет своей строгостью, скрежет гусениц от танка отдаётся на зубах, а звук от выстрела орудия — это лучшая разрядка за день. Игрок не замечает, как его сердце начинает биться ка после пробежки, руки запотевают, в ушах стоит звон, в голове пустота и отрешенный взгляд – что это было? Именно так выглядит танкист после первого боя. Он не осознает, что произошло – он просто в восторге, весь его организм начинает кричать от эйфории. По факту в голове игрока произошел дофаминовый взрыв. Огромный поток дофамина

выбросился в кровь. Бессознательно игрок резко поднял свой уровень дофамина до невероятно высокого уровня. И его мозг запомнил эту высокую точку навсегда. Теперь мозг танкиста знает, что, если игроку плохо и надо поднять себе настроение есть очень быстрый и сильный способ – это игра в танки.



После такого, когда Танкист поиграл один раз и получил сильнейшую дозу дофамина он хочет эти ощущения повторить, но повторная игра уже не поднимает его на тот же уровень, а только немного повышает. Срабатывает правило Дофаминовых качелей, надо сыграть еще раз. Все дело в том, что уровень чувствительности у рецепторов падает и следующая игра не может поднять до желаемого уровня. А после окончания игры настроение падает еще ниже чем до возникновения желания поиграть. Танкист попадает в дофаминовую зависимость – это когда падает дофамин, а повышается кортизол - гормон стресса. Верный способ понизить уровень стресса – это дать мозгу новую порцию дофамина, или сыграть еще раз, что и происходит.

Разработчики игры в танки использовали принцип мозга или так называемые дофаминовые петли быстрой и обратной связи. Сыграв в один бой в течении 5-7 минут, танкист для поддержания уровня дофамина должен опять зайти в следующий бой, чтобы снова сыграть и получить всплеск дофамина,

получаемый в виде новых наград и бонусов. Наш мозг при игре в танчики запрограммирован на получение вознаграждения. Происходит заикливание. Когда игрок подает в эту ловушку, он уже не понимает, когда можно выйти из этого круга и закончить игру, потому что развивать танки можно до бесконечности, получается, что в принципе конца игры нет вообще. Игра в танки — это постоянный и непрерывный процесс, в котором нет конца. И мозг Танкиста от игры может получать постоянно новые, не заикленные вознаграждения. В танках ты не можешь сохраниться и войти в игру на следующий день с этого же места, ты не доходишь до конца лабиринта и не убиваешь самого сильного танка. В танках ты постоянно должен быть. И именно поэтому в танки игроки играют не один десяток лет. Все игроки в танках находятся внутри дофаминовой петли.

Танкист находящийся в дофаминовой зависимости будет нервным и у него будет высокая раздражительность. Можно сказать, он будет находится в постоянно недовольном состоянии. Жажда, которая никогда не заканчивается. Повышается тревожность, стресс, агрессия. Человек находясь в дофаминовой яме ищет возможность и способы поднять себе дофамин. И конечно же он идет за легким и быстрым дофамином, а именно – социальные сети, компьютерные игры, фаст фуд, сладкое, алкоголь, порно, сигареты и последней каплей могут стать наркотики. Очень много танкистов описывают свой вечерний досуг тремя словами: танки, пиво, пицца. Неосмысленное повышение дофамина через легкие заменители приводит к быстрому, но кратковременному повышению дофамина, и как следствие к еще большему его падению. В силу вступает правило Дофаминовых качелей. Чем сильнее дофаминовой отклик тем слабее становятся чувствительность рецепторов, тем длительнее процесс восстановления в норму и тем длительнее процесс страдания.

А теперь представьте, что игрок в танки наслаждается игрой, но ему уже не так классно, как первый раз. После повторной игры настроение игромана падет еще ниже чем было, т.е. он усугубляет свое самочувствие. Танкист, думает, для того чтобы ему побалдеть и получить удовольствие от



игры, надо поиграть больше. И как у наркомана для получения той же эйфории ему надо опять принять дозу, так у танкиста с каждым днем игра занимает все больше и больше времени. Танкист уже не получает удовольствие от игры, он только восстанавливает свое психологическое состояние до уровня предыдущего дня, а после того как отключает компьютер его настроение сильно падает.

Единственное, что может заставить отойти от компьютера - это сильнейшая физическая усталость. Представьте себе, что вы 8 часов проработали, 2 часа потратили на дорогу. А после этого вы еще 6-8 часов сидите в сильнейшем напряжении у компьютера. Понятно, что ваш организм вымотан не только физически, но и психологически.

При игровой зависимости происходит удивительная вещь, стоит Танкисту только подумать об игре и предвкушить, что сейчас поиграю происходит моментальный выброс дофамина, а если у Танксиста не получилось поиграть по независящим от него причинам, то повышается кортизол и настроение критически падает как при стрессе. По сути происходит отравление организма дофамином. Танкист захотел поиграть гормоны выделилась в кровь, но он не поиграли гормон никуда не делся, а остался в крови и начинает ее отравлять, так как желаемая цель не достигнута. И конечно, же сразу приходит спад настроения, на уровень ниже чем было, и танкист опять попадает в дофаминовую яму или эмоциональную пустоту. В дофаминовой яме его настигает: боль, грусть, депрессия, страдания, скука, тревожность, повышается агрессия, чувство вины, чувство не полноценности, обиды. И порой танкисту самому уже не вылезти из этой ямы. В таком состоянии все близкие, которые находятся рядом с Танкистом начинают страдать, потому что именно они снимают с него эту агрессию и тревогу.

Танкист, находясь в дофаминовой зависимости естественным образом начинает деградировать, и сублимировать. Он замещает все цели, к которым надо прикладывать усилия, на легкодостижимые:

- Вместо утренней гимнастики, бесполезное листание социальных сетей;
- Вместо настоящих отношений, где кстати могут отказать – порно и мастурбация;
- Вместо общения с друзьями – игра в танки;
- Вместо того, чтобы приготовить полезную еду – быстропит;
- Здоровый сон – заменим на поучительные сериалы.

И так далее. По факту начинается избегание жизни.

Социальные сети и все современные сериалы построены по принципу дофаминовых петель быстрой и обратной связи. Просмотрев один ролик в Тик-Токе человеку хочет посмотреть следующий, потому что он может быть полезным, веселым, информативным и так может продолжаться часами. Посмотрев одну серию сериала, мы хотим посмотреть следующую, так как окончание первой серии вызывает сильное желание начать смотреть следующую и так до тех пор, пока не закончится весь сериал.

Чамат Палихапития бывший вице-президент по развитию пользователей Facebook, после ухода из компании, дает публичные лекции, на которых признается, «лайки, репосты — это «краткосрочные дофаминовые петли обратной связи», — заявил бизнесмен и призвал слушателей «притормозить» с использованием соцсетей. Цель любого пользователя быть частью системы, чем дольше по времени ты находишься в Facebook, тем лучше твое продвижение. "Созданные нами краткосрочные циклы обратной связи, управляемые дофамином, разрушают то, как работает общество", - сказал Чамат Палихапития. Создатель лайка Джастин Розенштейн назвал свое изобретение «яркой вспышкой псевдоудовольствия». В то же время президент-основатель Facebook Шон Паркер повторил аналогичные опасения по поводу того, что Facebook "использует уязвимость в человеческой психологии".

### **3. Причины возникновения**

Как обыкновенные люди становятся Танкситами - игроманами. Причин может быть очень много в каждом отдельном случае необходимо проводить личную диагностику. Но как правило это может быть вызвано стрессовой ситуацией. Основной посыл у всех - это снять стрессовое напряжение или расслабиться.

- Есть друзья и знакомые, которые говорят, что играть это здорово и ты просто скачиваешь посмотреть и расслабиться;
- Отсутствие семьи, постоянного партнера, свободное время;
- Отсутствие ярких эмоций и впечатлений в повседневной жизни;
- Депрессия, безвыходная ситуация;
- У кого все хорошо, и он просто устал и хочет расслабиться;
- Кто-то хочет устранить тревогу, снять напряжение;
- Кому-то надо побороть неуверенность, кто-то не может общаться в живую;
- У кого в жизни все так плохо что ему надо убежать, кого-то уволили с работы, кто-то убегает от себя.

Когда падает настроение страдания усиливаются еще больше хочется поиграть. И именно в этот момент начинают страдать семейные взаимоотношения, социальное взаимодействие с окружающим миром, может начать ломаться финансовая структура, начинают родственники недопонимать и отворачиваться.

### **4. Признаки зависимости**

Так все же игра в Танчики это зависимость или нет? Все танкисты не признают игру в танчики как зависимость, ведь это не алкоголь, я же не пью и это не наркотики я же не употребляю и как говорится нехорошие болезни не подхватишь, я же не изменяю. Многие из опрошенных на вопрос могут легко не играть, отвечали да. Однако, давали практически 99% ответов, о том, что при плохой погоде сидя дома, сразу начнут играть в танчики. Прежде чем

сделать выводы я бы хотел обратить ваше внимание на реальные отзывы Танкистов об игре.

### Отзывы реальных Танкистов

- На танки лет 8 назад подсадил старший брат. Игра безумно затягивает. Именно построением тактики, взаимодействием с живыми людьми, адреналином от отличного боя. Есть минусы — не страшно умирать, и когда приглашают на свидания — я выбираю вечер в танках (ну реально там интереснее)' Юля 40 лет.

- Играю больше 11 лет и считаю, что Танки это один из лучших способов прокачки мозгов и развития себя как личности. Олег 68 лет.

- Играла с 2011 по 2016 год. Год назад вернулась, все-таки развели на донат. ЗК влила. Поняла, что тут хуже, чем в казино. Виктория 32 года.

- Играю 7 лет. Очень советую, если вы любитель садомазохизма. Хороший убийца времени и нервных клеток. А начинающий дергаться глаз помогает прицеливанию. Но аккуратно, можно стать пивным алкоголиком. Кирилл 25 лет.

- Опыт игры 50 000 боев, играл 4 года. Удалил Аккаунт. Через 2 года завел новый. Играю уже 3 года, и я умный и прокачиваю, только лучшую технику. Владимир 53 года.

## Игра в танки



Как мы видим на первый план выходит психическая зависимость в виде паталогического влечения поиграть, преследующее цель устранить чувство психического дискомфорта. Подводя выше сказанное можно заявить, что:

- Танки — это Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми;
- Потеря интереса ко всем прошлым увлечениям, кроме игры;
- Сильное возбуждение и беспричинный оптимизм, веселье сменяется депрессивной фазой. Появляется раздражительность, агрессивность, повышенная эмоциональность;
- Стремление к игре становится непреодолимым, способность сопротивляться – снижается. Зависимый всегда выбирает игру вместо работы, друзей, семьи и других развлечений.
- Бессонница и нарушения сна.
- Эйфория от игры сильнее, чем любые ощущения. Это рационально с точки зрения желаня дофамина, и это то самое, что управляет поведением зависимого.
- Порой не контролируемая трата финансов. Постоянное скрывание от близких реальных вложений в игру.

### **5. Способы выхода из игровой зависимости**

Общепризнанных мер по лечению игровой зависимости в настоящее время не существует, и нет сертифицированных психотропных лекарств.

Порой Танкисту, который находится в тяжелом моральном состоянии очень сложно самому выйти из этой ситуации. **Игромания** – это **болезнь**, а не «плохое поведение», которое можно исправить нотациями или материальной поддержкой.

1. Для того, чтобы Танкиста вернуть к нормальному состоянию, его надо выдернуть из той среды в которой он находится. Хотя бы на несколько дней, чтобы вывести игромана на осознание того, что с ним происходит, что у него есть игровая зависимость. Дофаминовых рецепторов всего 400 000 они очень нежные и восстанавливаться от 1-го дня до нескольких лет. Выдергивая

Игрока из его среды, вы даёте организму начать естественный процесс восстановления. Один из самых быстрых и естественных способов восстановления это поездка на природу. Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, и при отсутствии любых гаджетов, наша парасимпатическая система начинает с ускоренной силой, восстанавливая баланс гормонов в организме.

2. Вернуть Игромана в здесь и сейчас (семья, друзья, работа, дом, отдых). Чтобы наслаждаться тем, что у нас есть, нашему мозгу необходимо перейти от дофамина, ориентированного только на будущее, к химическим элементам, ориентированным на настоящее, – на группу нейромедиаторов, которые называются молекулы «Здесь и Сейчас», или H&N.

Эти вещества включают в себя серотонин, окситоцин, эндорфины (версия морфина для мозга). В отличие от наслаждения ожиданием с помощью дофамина, эти вещества дают нам наслаждение от чувств и эмоций, радость, блаженство и восторг.

В то время, как H&N нейромедиаторы позволяют нам испытывать ощущение чувственной реальности, – дофамин в это самое время уходит от реальности. Он всегда способен вызывать ощущения того, что где-то есть что-то лучшее. Своими соблазнами дофамин ставит нас в зависимость от этой альтернативной нереальности. И неважно, что эти воображаемые миры могут быть невозможны в реальности. Дофамин всегда готов внушить нам соблазнительные иллюзии.

И хотя в большинстве случаев дофамин и H&N цепи могут работать вместе, они противостоят друг другу.

3. Найти с Игроманом новые цели и задачи в его жизни. Начать делать конкретные шаги к новой цели.

4. Озвучить, научить и затем исключить неправильные способы получения дофамина и заменить их на правильные.

5. Возможно работа с психологом.

## **6. Вывод**

Многим из нас нелегко расстаться с дофаминовым восторгом и страстным желанием поиграть, но способность сделать это – признак зрелости личности и шаг на пути к настоящему счастью.

### **Список литературы:**

1. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. Нормальная физиология: Учебник для студентов медицинских вузов. –М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2009. – 520 с.: ил.
2. Гофман А.Г. Клиническая наркология. – 2 изд. – Москва: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2017. – 376 с.
3. Эрик Берн. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. Перевод с английского, предисловие и примечания А. И. Фета Philosophical arkiv, Sweden, 2016. – 379 с.
4. Дитлевсен Т. Зависимость. - М.: «No Kidding Press», 2021. – 192 с.
5. Бройнинг, Лоретта Грациано Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин / Лоретта Грациано Бройнинг ; пер. с англ. М. Попова. — М. : ООО «Издательство Манн, Иванов и Фербер», 2016. — 320 с.
6. Лонг Майкл, Либерман Дэниэл Самый нужный гормон. Дофамин правит всем. – М.: ООО «АСТ», 2021. - 320 с.
7. Либерман Дэниэл Самый нужный гормон. Как молекула управляет человеком. – М.: ООО «АСТ», 2018. - 270 с.