

Uzależnienie od gier komputerowych – jak z nim walczyć?

Granie jest jedną z najczęściej wybieranych form rozrywki wśród młodych osób. Silne zaangażowanie w świat gier może szybko stać się źródłem uzależnienia. Zaburzenia związane z graniem w gry komputerowe znalazły się w najnowszej edycji klasyfikacji chorób ICD-11 opublikowanej przez Światową Organizację Zdrowia. Wyniki prowadzonych w tym zakresie badań wskazują, że na granie na komputerze poświęcamy średnio 21 godzin tygodniowo a z problemem uzależnienia boryka się coraz więcej osób- w Polsce na 16 mln graczy około 15 % jest uzależnionych od gry albo Internetu.

Jak zachowuje się osoba uzależniona od gier komputerowych?

- przedkłada grę ponad wszelkie inne czynności lub poświęca im znacznie mniej czasu (np. jedzenie, spanie, nauka, praca, spotkania towarzyskie, rozwijanie zainteresowań);
- wpada w rozdrażnienie, ma złe samopoczucie, pojawiają się zachowania agresywne, chandra, apatia, a nawet depresja w przypadku braku możliwości zagrania w grę;
- jest nadpobudliwa;
- pojawiają się zaburzenia lękowe;
- cierpi na bezsenność, ma problemy z zasypianiem;
- zaniedbuje obowiązki;
- izoluje się od otoczenia i rezygnuje z życia w realnym świecie;
- ma problemy z koncentracją;
- dominują u niej myśli o tym, co się stanie gdy w końcu zagra w grę;
- na pierwszym miejscu stawia relacje wirtualne;
- wydaje wysokie kwoty na nowe gry, akcesoria, dodatki;
- reaguje złością, gdy ktokolwiek chce ograniczyć jej dostęp do gier;
- okłamuje bliskich co do czasu spędzanego na graniu;
- jest chwiejna emocjonalnie, pojawiają się wahania i zaburzenia nastroju;
- wagaruje i lekceważy obowiązki szkolne;
- ukrywa prawdziwe emocje, gry są dla niej sposobem radzenia sobie z problemami;
- zaniedbuje higienę osobistą.

Uzależnienie od gier komputerowych leczy się przez terapię behawioralną indywidualną i grupową, podobnie jak inne uzależnienia od czynności a nie od substancji. W przypadku tego typu uzależnień niemal niemożliwa i niewymagana jest całkowita abstynencja. Po terapii zaleca się kontrolowane używanie komputera.

Cyberbezpieczeństwo – wskazówki dla rodziców

- Określ zasady dotyczące czasu, jaki Twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
- zadbaj o to, aby dziecko nie grało codziennie, ale też nie rób tradycji z tej formy spędzania czasu. Jeśli ustalisz, że w Waszym domu gra się w określone dni, np. piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło w oczekiwaniu na włączenie komputera.
- Zainteresuj się, w co gra dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.

[Wpisz tekst]

- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Pomoże Ci w tym system oceny gier PEGI *.
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu Twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności.
- Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci.
- Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami.

* PEGI – system klasyfikacji gier, wskazuje minimalny dopuszczalny wiek korzystania z gry oraz ostrzega przed pojawiającymi się w niej niebezpiecznymi treściami. Zawiera dwa zestawy symboli graficznych umieszczanych na pudełku gry.

Na podstawie artykułu: Aleksandra Kubala- Kulpińska, *Uzależnienie od gier komputerowych- jak z nim walczyć?*, „Głos Pedagogiczny” 2018, nr 102, s. 18.