

Uzależnienie od gier komputerowych

Symptomy uzależnienia:

Zgodnie z wykładnią WHO o uzależnieniu mówimy wówczas, gdy spełnione są następujące warunki:

- utrata zdolności kontrolowania czasu przeznaczonego na granie
- przedkładanie gry ponad wszystkie inne czynności
- kontynuowanie gry nawet wtedy, kiedy ta czynność powoduje występowanie negatywnych konsekwencji

Zachowanie osoby uzależnionej od gier komputerowych:

- wszelkim innym aktywnościom (jedzenie, spanie, nauka, praca, rozwijanie zainteresowań, spotkania towarzyskie) poświęca znacznie mniej czasu
- wpada w rozdrażnienie, ma złe samopoczucie, pojawiają się zachowania agresywne, chandra, apatia, a nawet depresja w przypadku braku możliwości zagrania
- pojawiają się u niej zaburzenia lękowe
- cierpi na bezsenność, ma problemy z zaśnięciem
- zaniedbuje obowiązki
- izoluje się od otoczenia i rezygnuje z życia w realnym świecie
- ma problemy z koncentracją
- dominują u niej ciągle myśli o tym, co stanie się w momencie, gdy 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 świata gier
- okłamuje bliskich co do czasu spędzonego na graniu
- jest chwiejna emocjonalnie, pojawiają się nagle i skrajne zmiany i zaburzenia nastroju
- wagaruje i lekceważy wszelkie obowiązki
- ukrywa prawdziwe emocje, gry są dla niej sposobem radzenia sobie z problemami

- zaniedbuje higienę osobistą

Uzależnienie od gier komputerowych leczy się poprzez terapię behawioralną indywidualną i grupową. W przypadku tego typu uzależnień niemal niemożliwa i niewymagana jest całkowita abstynencja. Po terapii zaleca się kontrolowane używanie komputera.

Wskazówki dla rodzica zredagowane przez MEN:

1. Określ zasady dotyczące czasu, jaki Twoje dziecko może przeznaczać na gry komputerowe.
2. 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. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło w oczekiwaniu na włączenie komputera
3. Zainteresuj się, w co gra Twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego może się z nich nauczyć.
4. Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia do jego wieku. Może Ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
5. Zwróć uwagę, czy w zachowaniu Twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
6. Upewnij się, że Twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych
7. Sprawdź, czy gra jest pozbawiona mikropłatności
8. Pamiętaj, że istnieją minigry, które nie wymagają instalacji, a zawierają treści nieodpowiednie dla dzieci
9. Zwróć uwagę na to, czy w grze można kontaktować się z innymi graczami.

Źródło: Aleksandra Kubala – Kulpińska; "Uzależnienie od gier komputerowych – jak z nim walczyć?" Głos Pedagogiczny październik 2018.

