

UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH - JAK Z NIM WALCZYĆ?

Zaburzenia związane z graniem w gry komputerowe znalazły się w najnowszej edycji klasyfikacji chorób ICD-11 opublikowanej przez Światową Organizację Zdrowia.

Wyniki badań opublikowane przez Magazyn „Polska i Świat” wskazują:

**średnio na granie na komputerze
poświęcamy 21 godz. tygodniowo**

**z problemem uzależnienia od gier
video zmaga się coraz więcej osób**

**statystyki wskazują, że w naszym kraju
jest niemal 16 mln graczy, z czego wg
szacunków - ok. 15 % jest
uzależnionych od grania w gry lub od
Internetu**

Wraz z rozwojem technologii gry komputerowe stają się coraz bardziej nowoczesne, rozbudowane, a co za tym idzie – coraz bardziej atrakcyjne i wciągające graczy. Granie w gry komputerowe jest jedną z najczęściej wybieranych form rozrywki wśród młodych ludzi – co może być źródłem uzależnienia.

SYMPTOMY UZALEŻNIENIA

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

**UTRATA ZDOLNOŚCI
KONTROLOWANIA
CZASU
PRZEZNACZONEGO
NA GRANIE**

**PRZEDKŁADANIE GRY
PONAD WSZYSTKIE
INNE CZYNNOŚCI**

**KONTYNUOWANIE GRY NAWET
WTEDY, KIEDY CZYNNOŚĆ TA
POWODUJE WYSTĘPOWANIE
NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI**

JAK ZACHOWUJE SIĘ OSOBA UZALEŻNIONA OD GIER KOMPUTEROWYCH ?



- ✚ Wszelkim innym aktywnościom (jedzenie, spanie, nauka, praca, spotkania towarzyskie, rozwijanie zainteresowań) poświęca znacznie mniej czasu.
- ✚ 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 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.

Terapia uzależnienia od gier komputerowych:

UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH LECZY SIĘ POPRZEZ TERAPIĘ BEHAVIORALNĄ INDYWIDUALNĄ I GRUPOWĄ, PODOBNIKIE 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. w piątki i niedziele, dziecko przez cały tydzień będzie żyło w oczekiwaniu na włączenie komputera.
- Zainteresuj się, w co gra Twoje dziecko i czy gra jest dla niego odpowiednia. Porozmawiaj z dzieckiem o grach, z których korzysta, sprawdź, czego się może z nich nauczyć.
- Zanim kupisz swojemu dziecku grę, upewnij się, że jest odpowiednia dla jego wieku. Może Ci w tym pomóc system oceny gier PEGI.
- Zwróć uwagę, czy w zachowaniu Twojego dziecka nie pojawiają się sygnały uzależnienia od komputera.
- Upewnij się, że Twoje dziecko z powodu grania nie zaniedbuje obowiązków domowych i szkolnych.
- 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.