

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – GRY KOMPUTEROWE

Uzależnienia behawioralne (zwane także nałogami behawioralnymi) to pewne zachowania (np. korzystanie z internetu, gry komputerowe, zakupy, pracowanie, uprawianie ćwiczeń), które w większym lub mniejszym stopniu dotyczą każdego z nas, ale nad którymi tracimy kontrolę. W konsekwencji, zamiast przynosić nam przyjemność, stają się problemami.

Jak rozpoznać uzależnienie behawioralne?

Uzależnienie rozwija się wtedy, kiedy nasze myśli i zachowania „krążą” wyłącznie wokół określonej czynności, np. myślimy o graniu w naszą ulubioną grę.

Zaburzenie grania w gry komputerowe można stwierdzić, jeśli zachowanie danej osoby cechują symptomy zgodne z minimum 5 spośród 9 przedstawionych poniżej kryteriów uwzględnionych w DSM-5:

1. Zaabsorbowanie lub obsesja na punkcie gier internetowych – dana osoba korzysta z Internetu przez kilka godzin dziennie, do późna lub dopóki ktoś jej nie przerwie, odczuwa przymus wykonywania danej czynności (grania/zdobycia określonej liczby punktów/osiągnięcia czegoś).
2. Objawy odstawienne – dana osoba odczuwa niepokój, złe samopoczucie, dolegliwości fizyczne, gdy nie gra w gry internetowe.
3. Wzrastająca tolerancja na określone czynności – dana osoba musi coraz więcej czasu spędzać, grając w gry (np. odczuwa konieczność ciągłego korzystania z komputera, tabletu lub komórki; często sięga po telefon, sprawdza wszystko w Internecie).
4. Niemożność modyfikacji zachowania – próby powstrzymania się od uzależniającej e -czynności lub jej ograniczenia kończą się niepowodzeniem (dana osoba nie może powstrzymać się od grania w gry internetowe, nie potrafi zrezygnować z robienia tego codziennie).
5. Utrata innych zainteresowań – z powodu zaangażowania w e-czynność dana osoba traci motywację do podejmowania innych aktywności życiowych, takich jak np. hobby, rozwijanie zainteresowań.
6. Kontynuacja mimo świadomości negatywnych konsekwencji – dana osoba nadal nadużywa gier internetowych, choć wie, że wpływają one ujemnie na jej codzienne funkcjonowanie (np. powodując poczucie braku czasu i motywacji do realizowania ważnych zadań i wykonywania obowiązków).
7. Ukrywanie prawdy – dana osoba okłamuje innych na temat ilości czasu, który poświęca na granie w gry internetowe.
8. Odczuwanie ulgi – dana osoba używa gier internetowych w celu złagodzenia niepokoju lub poczucia winy – jest to jej sposób na „ucieczkę” od problemów.
9. Problemy w życiu osobistym – ujawnia się negatywny wpływ uzależniającej e -czynności na różne aspekty życia (dana osoba traci albo naraża na rozpad związek z inną osobą lub rezygnuje z wykorzystania okazji do stworzenia związku ze względu na zaangażowanie w gry internetowe; zaniedbuje obowiązki szkolne i domowe; pojawiają się problemy zdrowotne – np. senność, nadpobudliwość, nie możemy skupić się na lekcji, a gdy tylko mamy wolny czas, natychmiast włączamy komputer i gramy lub robimy to w każdej wolnej chwili na smartfonie).

Taki stan określamy mianem zaabsorbowania – jego wystąpienie stanowi jedno z kryteriów diagnostycznych zaburzenia. Kolejnym jest poświęcanie coraz większej ilości czasu na wykonywanie danej czynności – gramy coraz częściej lub coraz dłużej. Wynika to z faktu, że granie w takich samych ramach czasowych jak kiedyś nie pozwala nam już osiągnąć wystarczającego poziomu zadowolenia. To kryterium nazywamy tolerancją. Z czasem tolerancja dla danego zachowania

wzrasta. Angażowanie się w uzależniające zachowania pozwala uniknąć stresu, czucia się nieszczęśliwym lub myślenia o czymś trudnym (służy temu, aby „uciec”). To zjawisko nosi nazwę modyfikacji nastroju (angażujemy się w dane zachowania, żeby nie czuć się źle). Kolejnym kryterium jest wystąpienie negatywnych konsekwencji zachowania – im więcej się gra i myśli o graniu, tym mniej czasu i energii pozostaje na odrabianie prac domowych, uczenie się, ale także na odpoczynku (np. w postaci snu), mniej czasu można przeznaczyć również na spotkania ze znajomymi czy rozwijanie zainteresowań.

Analizując nieco mniej formalnie zagrożenie danej osoby uzależnieniem od gier, można spróbować odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

1. Czy dużo mówi o uzależniającym zachowaniu? Czy nie może się skupić na innych czynnościach? Czy zapomina odrobić pracę domową? Czy pogorszyły się jednocześnie jej oceny? (zaabsorbowanie).
2. Czy można zauważyć, że angażuje się w te zachowania częściej niż wcześniej? (tolerancja)
3. Co się dzieje, gdy nie ma możliwości wykonywania danej czynności? Jak reaguje, np. gdy zabierzemy jej telefon? Czy podczas wyjazdu jesteśmy w stanie zainteresować ją innymi aktywnościami? Czy jest rozdrażniona, zagniewana, sfrustrowana, nie chce się bawić? (objawy odstawienne).
4. Czy oddala się od kolegów lub koleżanek? Czy spędza więcej czasu w samotności? (negatywne konsekwencje, problemy psychospołeczne).

Co rodzic może zrobić, aby dziecku pomóc w sytuacji nadużywania gier komputerowych?

1. Dostrzec problem, nie zaprzeczać jego istnieniu.
2. Dbać o dobrą komunikację z dzieckiem, spędzać wspólnie czas wolny, dbać o zaspokajanie jego potrzeb, wspierać w trudnych sytuacjach, starać się rozumieć jego problemy.
3. Sprawować kontrolę nad korzystaniem przez dziecko z sieci, ustalić jasne zasady, uświadomić negatywne skutki grania. Konieczne jest zadbanie, aby dziecko nie korzystało z sieci w późnych godzinach wieczornych lub w nocy, co się często zdarza, a rodzice nie mają o tym wiedzy.
4. Angażować w inne aktywności.
5. Dawać samemu dobry przykład w tym zakresie (dotyczy używania telefonu i innych urządzeń elektronicznych).

Oczywiście przy nauce zdalnej trudno sobie wyobrazić odcięcie dziecka od sieci. Jednak należy doprowadzić do sytuacji, aby spędzało jak najmniej czasu wolnego przy komputerze. Szczególnie ważny jest ruch na świeżym powietrzu, ponieważ kontakt z naturą wycisza, a wysiłek fizyczny poprawia samopoczucie (endorfyny-hormony szczęścia).