

**W okresie zagrożenia epidemicznego dużo czasu spędzacie przy komputerze. Pamiętajcie jednak by nie stracić kontroli nad poświęcanym czasem i nie popaść w uzależnienie.**

### **Uzależnienie od gier komputerowych**

Uzależnienie od gier komputerowych jest klasyfikowane jako choroba psychiczna. Porównuje się ją z takimi nałogami jak choroba alkoholowa czy narkomania. A zaczyna się zazwyczaj bardzo niewinnie.

Gry komputerowe pochłaniają znaczną ilość czasu wolnego młodego pokolenia, które chętniej bawi się na wirtualnym placu zabaw niż na realnym. Konieczne jest zatem krytyczne spojrzenie na ofertę wirtualnego podwórka. Wśród całej gamy przeróżnych propozycji znajdziemy gry, które są dobre, służą rozwijaniu wyobraźni. Jest wiele gier, dzięki którym możemy się uczyć. Jednak wiele gier dostępnych na rynku ma wątpliwą wartość edukacyjną, co więcej jest niebezpieczna.

### **Zalew agresji**

Wśród graczy największą popularnością cieszą się gry strategiczne, sportowe, MMORPG, logiczne, ekonomiczne, a najmniejszą – gry dydaktyczne.

### **Dlaczego młodzież tak chętnie korzysta z gier komputerowych?**

Można przypuszczać, że jest to dla młodych bardziej atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu niż np. oglądanie telewizji. Dzieje się tak, ponieważ podczas oglądania telewizji, można być jedynie odbiorcą, widzem, który jakby z zewnątrz przygląda się prezentowanym zdarzeniom. Natomiast gry komputerowe pozwalają na aktywne uczestniczenie w wirtualnym świecie, dają możliwość decydowania o przebiegu akcji i wpływania na los bohaterów. Ponadto gry dostarczają młodzieży silnych przeżyć i doświadczeń, angażują emocjonalnie i nie wywołują uczucia nudy. Nie zawsze jednak te przeżycia są pozytywne, świadczą o tym wypowiedzi grających: „Moje ulubione gry to przygodowe – im bardziej krwawe, tym lepiej”, „W grze Carmagedon najbardziej podoba mi się ściganie się samochodami, kradzieże aut, rozjeżdżanie ludzi i mutantów, prędkość i możliwość zniekształcenia pojazdu, rywalizacja”.

Duży problem w grach stanowią agresja i przemoc. W czasie korzystania z nich gracz ma możliwość oglądania scen zawierających przemoc, co skutkować może naśladowaniem aspołecznych zachowań wirtualnych bohaterów. Badania naukowe wykazują, że młodzież, stale narażona na oglądanie obrazów przemocy w czasie gry, jest bardziej skłonna ją stosować.

Oglądanie i uczestniczenie w grach pełnych grozy, przemocy i gwałtu zakłóca prawidłowy rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny. Innym problemem jest obecność elementów erotycznych czy pornograficznych. Są one zazwyczaj dodatkiem do gry lub formą nagrody za

przejście do następnego etapu. Niezwykle niepokojącym aspektem gier komputerowych jest również umieszczanie w ich scenariuszach elementów o wyraźnie okultystycznym charakterze. Często wykorzystywane są czary i magia, szczególnie w grach RPG. Można np. rzucać przekleństwa, aby zranić albo zniszczyć wrogów. Niektóre wprowadzają gracza w techniki wróżenia, prezentują numerologię, astrologię, karty tarota (umiejętności te mają ułatwić bądź umożliwić graczom osiągnięcie władzy nad innymi oraz manipulowanie światem). W ten sposób gracz oswaja się z symboliką demoniczną i czasem odbiera ją jako element pozytywny, ponieważ konkretne symbole satanistyczne (pentagram, głowa kozła, odwrócony krzyż, trzy szóstki) często oznaczają miejsca, w których znajdują się np. tajne przejścia, schowki zawierające broń i inne „dobra” przeznaczone dla gracza. Z kolei to, co było do tej pory uznawane w tradycji europejskiej za dobro, jest ośmieszane. Większość gier niejednokrotnie uczy młodzież, iż moc w zwyciężaniu zła leży w magii i różnego rodzaju potworach, które można okiełznać.

## **W pętli nałogu**

Nadmierna fascynacja grami może w pewnych wypadkach prowadzić do uzależnienia. Dziś już całkiem poważnie mówi się o stanie chorobowym – **uzależnieniu od komputera, gier czy Internetu**. **Światowa Organizacja Zdrowia** w maju 2018 roku wpisała uzależnienie od gier na listę chorób psychicznych. Uzależnienie to porównuje się z chorobą alkoholową czy narkomanią. Przedmiot uzależnienia jest inny, ale mechanizmy są te same. Uzależnienie zaczyna się zazwyczaj bardzo niewinnie. Najpierw jest ciekawość i fascynacja, a w konsekwencji powoduje ona szkody zdrowotne, utrudnia rozwój intelektualny, osłabia siłę woli, a także wrażliwość moralną oraz więzi rodzinne i rówieśnicze.

Warto nadmienić, że gry komputerowe to ogromna gałąź przemysłu rozrywkowego, generująca potężne zyski dla ich producentów. I tu należy zwrócić uwagę na pewne niepokojące zjawisko. Okazuje się, że producenci gier zatrudniają „specjalistów od uzależnień.” Osoby te mają pomagać w konstruowaniu gier, które w jak największym stopniu przywiążą do siebie użytkownika. Działania takie twórcy gier podejmują z premedytacją. Marketerzy sprzedają obecnie jako „zabawkę” wszystko to co, może młodych ludzi ekscytować lub wzbudzić w nich pragnienie posiadania albo oglądania czegoś, co niekoniecznie jest dla nich zdrowe czy stosowne. Niedobre rzeczy, złe wartości i złe idee sprzedaje się jako „zabawkę”. Przemoc jest zabawą, kłamstwo, kradzież, zemsta i chciwość są fajne. Doszło do tego, że marketing stał się szkodliwy dla dzieci i młodzieży. A co na to rodzice? W większości nie zdają sobie sprawy, na co są narażone ich dzieci, często za ich przyzwoleniem. Największa odpowiedzialność za sposób użytkowania gier komputerowych i czas spędzony przed monitorem komputera spoczywa oczywiście na samych użytkownikach.

**Poniżej przedstawiam Wam kilka rad mających na celu ograniczenie grania na komputerze i odzyskania kontroli nad swoim czasem:**

1. Należy uświadomić sobie zagrożenie, że mamy problem z graniem. Czasu, który straciłaś do tej pory, grając w gry już nie odzyskasz, ale możesz zawalczyć o chwile, które dopiero nadejdą.
2. Warto ustalić, z czym mamy problem. Rozpocząć od małych kroków, np. ograniczyć czas gry czy ustalić liczbę meczów, które rozegram.
3. Dobrze jest zmienić miejsce ustawienia komputera na mniej wygodne. To bardzo dobra metoda na ograniczenie czasu grania czy bezsensowne przesiadywanie w Internecie.
4. Poszukać innych zainteresowań. Aby skutecznie walczyć ze swoim problemem, musisz koniecznie znaleźć sobie inne hobby i najlepiej, aby to było aktywne zajęcie.
5. Wypełniać swoje obowiązki szkolne i domowe. Za każdym razem przed włączeniem gry należy odpowiedzieć sobie na pytanie: czy powinienem coś jeszcze zrobić, odrobić lekcje, posprzątać? Nie rozpoczynaj grania, jeśli wszystkie obowiązki nie zostały wykonane.
6. Warto znaleźć sobie osobistego bohatera, którego podziwiasz i który Cię inspiruje. Oczywiście realnego. Naśladując swojego bohatera, będziesz miał pewność, do czego zaprowadzi Cię Twoje zachowanie.
7. Należy odciąć się od negatywnych znajomych od gier. Będzie to niezmiernie trudne, ale konieczne. Najpierw będą się z Ciebie śmiać. Część z nich z czasem sama zechce, tak jak Ty, zmienić swoje życie: zaczynają mniej grać, bo być może staniesz się dla nich przykładem.
8. Warto poszukać nowych pasji i przyjaciół. Bądź sobą, spełniaj swoje marzenia i plany. To na pewno zaprocentuje w przyszłości. Pamiętaj, życie masz tylko jedno, to realne, i szkoda czasu na marnowanie go w wirtualnej przestrzeni.

