

## JAKIM JESTEM GRACZEM?

Lubimy grać w gry komputerowe, ponieważ dostarczają one rozrywki i redukują nudę. Z drugiej strony niosą ze sobą zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Pograżając się w zabawie dostarczamy sobie dużo emocjonalnych przeżyć.

Musimy jednak zwrócić uwagę na fakt, że większość gier zawiera sceny przemocy i zaszczepiają w graczach spory ładunek agresji. Oddziaływanie gier na psychikę jest o wiele silniejsze niż oglądanie przemocy w telewizji. W grze nie tylko oglądamy przemoc, ale także sami ją wygramy. Podejmujemy również decyzję o formach tej przemocy, czy będzie to seria z karabinu, czy cios nożem. Prowadzi to do zaniku wrażliwości i znieczulenia na przemoc. Taka sytuacja może nas utwierdzić w przekonaniu, iż okrucieństwo jest stanem normalnym, potrzebnym by przetrwać w realnym świecie.

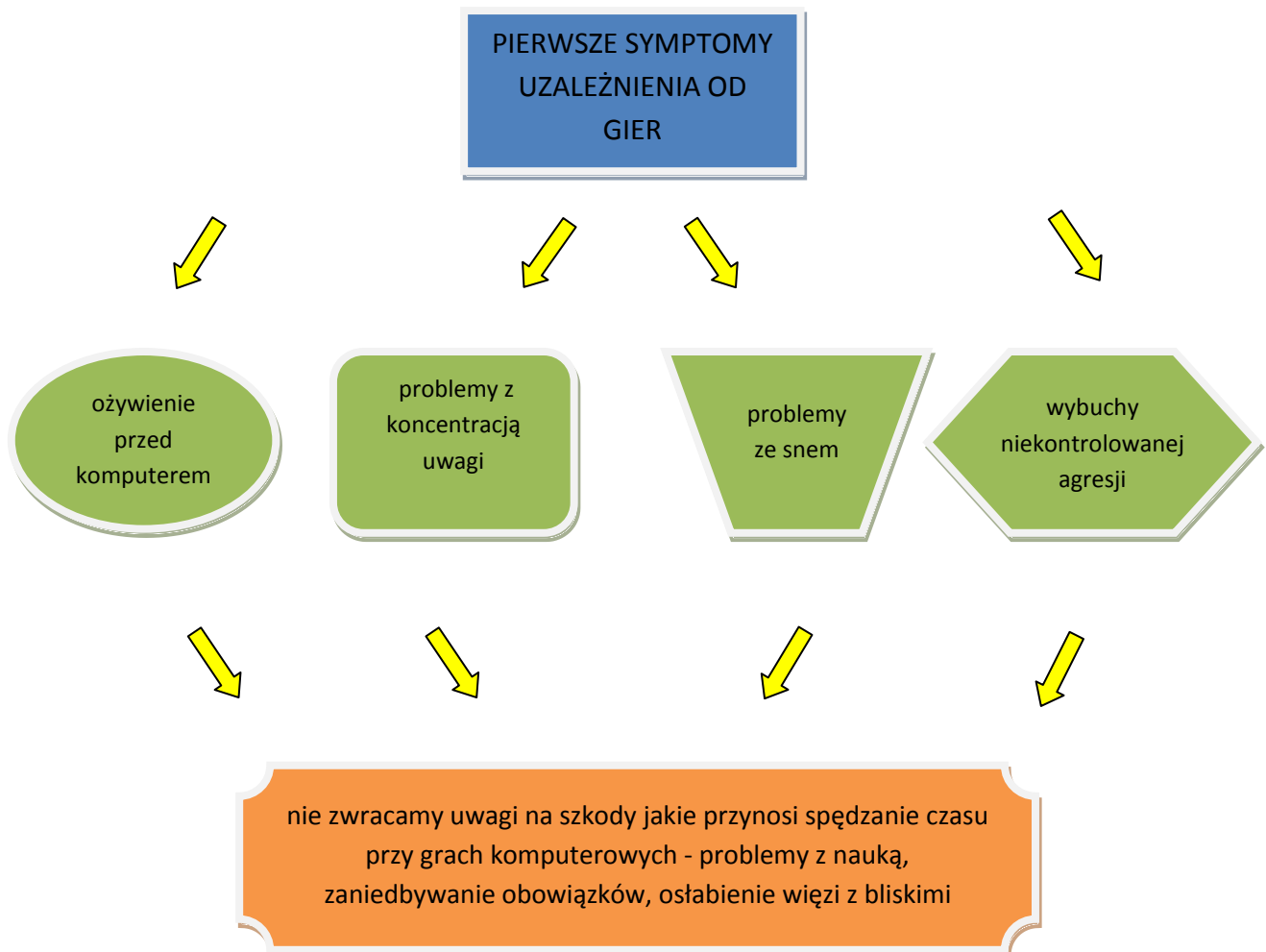


Gry toczą się w świecie wirtualnym, który różni się od otaczającej nas rzeczywistości. Jeżeli poświęcamy grom bardzo dużo czasu możemy zatracić poczucie dystansu między tymi światami.

### **Takie mogą być początki nałogu, uzależnienia od gier komputerowych.**

Uzależnienie to zaczyna się zazwyczaj bardzo niewinnie. Najpierw jest ciekawość i zafascynowanie, jesteśmy przekonani, że rozwijamy swoje zainteresowania. Jednak zaczynamy spędzać coraz więcej czasu przy grach, przy próbie oderwania od komputera reagujemy wybuchami niekontrolowanej złości i agresji, zatracamy kontakt z rzeczywistością. W skrajnych przypadkach, gdy następuje odizolowanie od komputera, pojawiają się objawy abstynencji: agresja, rozdrażnienie, bezsenność, depresja, a nawet próby samobójcze.

Uzależnienie od gier komputerowych porównuje się do innych uzależnień ze względu na istnienie wielu podobieństw. Gry komputerowe określa się czasem w literaturze jako „elektroniczne LSD”.



## DODATKOWE ZAGROŻENIA DLA GRACZY

**Szkodliwe treści.** Niektóre gry mogą być nieodpowiednie dla wieku gracza, mogą zawierać przemoc, treści seksualne lub drastyczne sceny. Jakość grafiki w wielu grach jest bardzo dobra, przez co oglądane sceny wyglądają realistycznie, także te ukazujące treści, które mogą być nie do końca zrozumiałe lub propagujące zachowanie niebezpieczne dla siebie i innych.

**Niebezpieczne kontakty.** W grach jest możliwość stałego kontaktu z innymi użytkownikami, przez co można również spotkać sprawców, którzy będą dążyli do różnych nadużyć. Zdarzają się tam również sytuacje cyberprzemocy, w tym agresji słownej i gróźb. Zdarza się, że społeczność gry komunikuje się językiem pełnym wulgaryzmów, a przemoc używana jest wewnątrz wspólnie działającej grupy.

**Zagrożenia komercyjne.** Strategie marketingowe producentów gier dotyczą osób poprzez naruszanie ich prywatności, agresywne reklamy czy niejasne zasady zakupów w grze, które mogą narazić na nieoczekiwane koszty.

**Jakie środki można zastosować, żeby potem nie żałować?**

**Proste, ale skuteczne!**

**Dla dzieci i młodzieży:**

➤ **Kontrola rodzicielska.**

Niektóre gry posiadają funkcje ochrony prywatności, można je ustawić w zależności od wieku i dojrzałości gracza. Jednak kontrola rodzicielska w postaci samego programu nie wystarczy, przede wszystkim warto rozmawiać na temat gry i upewnić się czy młoda osoba wie jak chronić swoją prywatność.

➤ **Gry odpowiednio dobrane do wieku.**

Kiedy chcemy dobrać grę do wieku możemy kierować się systemem klasyfikacji wiekowej Pan European Game Information (PEGI). Ocena gry potwierdza, że jest ona odpowiednia dla graczy powyżej pewnego wieku. Etykiety wiekowe PEGI znajdują się z przodu i z tyłu opakowania gier, na stronach sprzedających gry on-line oraz w niektórych sklepach z aplikacjami. Niestety nie każda gra jest objęta systemem PEGI. Taką, która nie posiada oznaczeń warto dokładnie sprawdzić przed zakupem.

## **Dla wszystkich:**

### ➤ **Zgłaszanie niewłaściwych zachowań użytkowników.**

W grach on-line może dochodzić do sytuacji cyberprzemocy i innych niewłaściwych zachowań. Jeśli znajdziemy się w takiej sytuacji możemy to zgłosić moderatorowi (jeśli gra posiada moderatora) lub skontaktować się z działem obsługi klienta w celu uzyskania dalszej pomocy. Jeśli napotkamy niewłaściwe zachowanie warto zablokować takiego użytkownika.

W sytuacji, gdy inny gracz prosi o udostępnienie danych osobowych, zdjęć lub filmów i wydaje się to podejrzane, sprawę warto przeanalizować i zgłosić organom ścigania.

### ➤ **Określenie ram czasowych dla grania.**

Zanim zaczniemy grę warto się zastanowić, ile czasu możemy przeznaczyć na tę rozrywkę, aby nie kolidowała z naszymi obowiązkami.

Warto pamiętać, że nie zaleca się grania więcej niż 2 godziny dziennie, gdyż ważny jest również czas poświęcony na inne aspekty życia – relacje, obowiązki, zainteresowania, aktywność fizyczną.

### ➤ **Pobieranie gier i dodatków z legalnych źródeł.**

Oprócz zachowania bezpieczeństwa podczas grania, ważne jest również pozostawanie w zgodzie z obowiązującym prawem. Pobieranie programów pirackich w celu przejścia na wyższy poziom gry może być dla gracza bardzo kuszące, tak jak pobieranie za darmo gier pirackich. Narusza to prawa autorskie producentów i może narazić na konflikt z prawem. Oprócz tego gry pobierane z nielegalnych źródeł mogą zawierać nieodpowiednie treści, wirusy i złośliwe oprogramowanie.

## **I na zakończenie:**

Świat wirtualny wzbudza ogromne zainteresowanie i fascynacje, można powiedzieć, że to największy plac zabaw na świecie. Proponuję jednak nauczyć się rozsądnego korzystania z gier komputerowych, aby zapobiegać opisywanemu powyżej uzależnieniu.

Justyna Hnat-Bojar