

## „KOMPUTEROWE GRY - ZA CZY PRZECIWIW”

Kochani, dziś chciałabym prosić Was o zgłębienie tematu, który może dotyczyć wielu z nas - zarówno młodych ludzi, dzieci, jak i dorosłych.

Poruszam ten temat ze względu na szczególny czas w jakim wszyscy się znaleźliśmy - mianowicie okres pandemii, która doprowadziła wielu ludzi do konieczności przebywania w domu, a co za tym często idzie, częstszego korzystania z komputera i innych dobrodziejstw technologicznego współczesnego świata. Moi drodzy, nie ma w tym nic złego, że korzystamy i chcemy korzystać z zasobów tego świata i nowoczesności, oczywiście jest też, że wraz z rozwijającą się w bardzo szybkim tempie technologią płynie cała masa korzyści.

Jednak istnieje również druga strona medalu, która stwarza pewne ryzyko, dlatego pozwoliłam sobie na zadanie poniższych pytań i próbę odpowiedzi na nie, Was prosząc o własną refleksję oraz komentarz pod moim artykułem.

- Kiedy więc należy mówić o nadmiernym poświęcaniu czasu na gry i uzależnieniu?
- Czym tak naprawdę jest uzależnienie od gier komputerowych, jakie są objawy?
- Jakie skutki niesie za sobą uzależnienie od gier?
- W jaki sposób można sobie pomóc lub gdzie tej pomocy poszukać?
- Czy jestem uzależniona/ny od gier komputerowych?

Gry komputerowe/wideo są formą rozrywki, która ma wielu zwolenników wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Ze względu na szeroki wybór gatunków i tytułów gier niemal każdy znajdzie tutaj coś dla siebie. Niestety, gry są bardzo wciągające, dlatego łatwo stracić kontrolę nad czasem spędzonym przy komputerze lub konsoli.

O ile granie w rozsądnych ilościach nie niesie ze sobą zgubnych skutków, o tyle poświęcanie całego czasu wolnego na grę może prowadzić do uzależnienia. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku dzieci i młodzieży, ponieważ pogłębiające się problemy z rówieśnikami i trudności z nauką spowodowane nałogiem mają negatywny wpływ na ich dalszy rozwój. Jednakże uzależnienie od gier nie dotyczy tylko dzieci, ale osób w każdej grupie wiekowej.

Uzależnienie od komputera lub innych urządzeń elektronicznych może wydawać nam się czymś błahym, co powoduje, że często bagatelizujemy ten problem. Takie podejście jest wielkim błędem, gdyż każde uzależnienia odbijają się na zdrowiu psychicznym, fizycznym oraz na bliskich osoby uzależnionej.

Oczywiście gry komputerowe mogą być fajną i ciekawą formą relaksu, ale problem zaczyna się wówczas, gdy poświęcamy czas graniu przez wiele godzin dziennie, a nawet w nocy, zaniedbując inne, alternatywne sposoby spędzania czasu, obowiązki i ogólnie swoje sprawy, także potrzebę snu.

O uzależnieniu możemy mówić, jeżeli dana osoba korzysta z komputera i gier kompulsywnie, czując silną i nieprzerwaną potrzebę dostępu do komputera oraz gier, co zasadniczo wpływa na jej samopoczucie. Jest to podstawowy objaw wraz z zatracaniem poczucia czasu spędzonego przed komputerem.

Osoba uzależniona odsuwa na bok swoje wcześniejsze zainteresowania, wycofuje się powoli z normalnego życia społecznego. Często pojawiają się obsesyjne myśli, fantazje lub marzenia na temat gier komputerowych, filmów lub seriali. Czasami osoba uzależniona od komputera mimowolnie porusza palcami dłoni, naśladując pisanie na klawiaturze lub podczas realnych rozmów posługuje się skrótami, które wykorzystywane są w rozmowach internetowych. Objawem silnego uzależnienia są napady lękowe, niepokój czy nawet agresja w chwili braku dostępu do komputera i ulubionych gier.

### **Objawy uzależnienia od gier komputerowych**

Rozważając problem nadmiernego korzystania z gier i być może uzależnienia zwróć uwagę na następujące objawy:

- okłamywanie rodziców/innych domowników w kwestii czasu spędzanego na graniu
- zaniedbywanie innych zainteresowań, obowiązków szkolnych/zawodowych i kontaktów towarzyskich z powodu gier komputerowych
- rozdrażnienie i nerwowość w przypadku braku możliwości zagrania w grę
- nadpobudliwość
- zaburzenia lękowe
- zaburzenia snu
- problemy z koncentracją
- częste zmiany nastroju
- obsesyjne myślenie o graniu w czasie wykonywania innych czynności
- wydawanie zbyt dużej ilości pieniędzy na gry komputerowe, prowadzące do problemów finansowych.

## Skutki uzależnienia od komputera

Istnieje kilka kategorii skutków, jakie niesie ze sobą uzależnienie od komputera i gier, a mianowicie:

- psychologiczne,
- fizjologiczne,
- społeczne,
- intelektualne
- moralne.

Skutki psychologiczne, społeczne, moralne oraz intelektualne są ze sobą ściśle powiązane i zostały już poniekąd wymienione jako objawy. Zaliczają się do nich:

- gwałtowne zmiany zachowań,
- trudności w nawiązywaniu kontaktów,
- unikanie relacji międzyludzkich,
- utrata granicy pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- ograniczone tematy rozmów,
- utrata zainteresowań,
- zanikanie więzi emocjonalnych,
- depresja,
- brak aspiracji,
- zaniedbywanie obowiązków zawodowych,
- nieetyczne zachowania,
- pogorszenie kultury osobistej,
- zatracenie granicy między dobrem a złem.

Zupełnie inaczej prezentują się skutki fizjologiczne, które bezpośrednio wpływają na zdrowie osoby uzależnionej od komputera i gier. Jest ona w szczególności narażona na:

- bóle oraz wady postawy kręgosłupa,
- ból i zmęczenie oczu, pogorszenie wzroku,
- bóle głowy oraz migrenę, a czasami nawet na padaczkę ekranową,
- niezdrowe odżywianie oraz rozwój chorób układu pokarmowego,
- czasami dochodzi nawet do całkowitego wycieńczenia organizmu w efekcie wielogodzinnego grania w gry komputerowe.

## **Leczenie uzależnienia od gier komputerowych**

Jeśli podejrzewasz uzależnienie od gier komputerowych u siebie lub kogoś bliskiego, możesz spróbować samodzielnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze/konsoli lub osobę bliską namówić do takiego ograniczenia. W tym celu warto przygotować sobie plan dnia, w którym wyznaczysz porę przeznaczoną na grę, a resztę czasu zagospodarujesz na inne czynności np. aktywność fizyczną. Na początku uzależnienia takie podejście może pomóc.

Jeśli jednak problem trwa już jakiś czas i próby samodzielnego zwalczania uzależnienia nie pomagają, będziesz potrzebował wsparcia specjalisty. Udaj się do psychologa, który zna specyfikę uzależnienia od gier komputerowych i poproś o pomoc. Psychoterapia pomoże odkryć mechanizmy twojego uzależnienia lub uzależnienia twojego bliskiego i wskaże drogę do rozwiązania problemu.

Taką pomoc możesz uzyskać m.in. u jednego z psychologów, psychiatrów lub udając się do Poradni Uzależnienia Od Alkoholu i Innych Uzależnień w Grudziądzu, ponieważ uzależnienie od gier wymaga leczenia podobnego do leczenia innych uzależnień.

Żeby się przekonać czy jesteś uzależniony od gier, wklej proszę poniższy link i zrób sobie test. Jeśli podejrzewasz, że ktoś bliski może mieć taki problem zachęć go do rozwiązania testu. Pamiętaj jednak, że wyniki są orientacyjne, a kiedy nie możemy już sami sobie pomóc, wówczas leczenie wymaga wizyty u specjalisty. Na początek jednak sprawdź siebie - link poniżej:

<https://do-i-play-too-much-videogames.com/survey/wznn9s7zcy7r/8yr8wul6lop4>

**Kochani, pamiętajcie również, że komputer jest świetnym i w wielu sytuacjach niezastąpionym narzędziem pracy, nauki czy rozrywki, ale... żyjemy w świecie realnym, nie wirtualnym, więc bądźcie przede wszystkim „tu i teraz” w rzeczywistości, która naprawdę Was otacza-dostrzegając codziennie piękno tego świata ☺**

Dziękuję za poświęcony czas ☺

Sylwia Pastewska