

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE- GRY KOMPUTEROWE

Uzależnienia behawioralne (zwane także nałogami behawioralnymi) to pewne zachowania (np. korzystanie z Internetu, gry komputerowe, zakupy, pracowanie, uprawianie ćwiczeń, hazard), 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 Twoje zachowanie cechują symptomy zgodne z minimum 5 spośród 9 przedstawionych poniżej kryteriów. Przeanalizuj każdy z nich i sam dla siebie udziel odpowiedzi TAK lub NIE. Jeśli będziesz miał 5 lub więcej odpowiedzi TAK, to masz problem, z którym niezwłocznie należy się zmierzyć. Jeśli 3 lub 4- bądź czujny i krytyczny wobec swojego grania. Być może wkraczasz już na drogę prowadzącą do uzależnienia. Kontroluj czas spędzony na graniu, świadomie go ograniczaj.

1. Zaabsorbowanie lub obsesja na punkcie gier internetowych – korzystasz z Internetu przez kilka godzin dziennie, do późna lub dopóki ktoś Ci nie przerwie, odczuwasz przymus wykonywania danej czynności (grania/zdobycia określonej liczby punktów/osiągnięcia czegoś).
2. Objawy odstawienne – odczuwasz niepokój, złe samopoczucie, dolegliwości fizyczne, gdy nie grasz w gry internetowe.
3. Wzrastająca tolerancja na określone czynności – musisz coraz więcej czasu spędzać, grając w gry (np. odczuwasz konieczność ciągłego korzystania z komputera, tabletu lub komórki; często sięgasz po telefon, sprawdzasz wszystko w Internecie).
4. Niemożność modyfikacji zachowania – próby powstrzymania się od uzależniającej e -czynności lub jej ograniczenia kończą się niepowodzeniem (nie możesz powstrzymać się od grania w gry internetowe, nie potrafisz zrezygnować z robienia tego codziennie).
5. Utrata innych zainteresowań – z powodu zaangażowania w e-czynność tracisz motywację do podejmowania innych aktywności życiowych, takich jak np. hobby, rozwijanie zainteresowań.
6. Kontynuacja mimo świadomości negatywnych konsekwencji –nadal nadużywasz gier internetowych, choć wiesz, że wpływają one negatywnie na Twoje codzienne funkcjonowanie (np. powodując poczucie braku czasu i motywacji do realizowania ważnych zadań i wykonywania obowiązków domowych czy szkolnych).
7. Ukrywanie prawdy – okłamujesz innych na temat ilości czasu, który poświęcasz na granie w gry internetowe.
8. Odczuwanie ulgi – używasz gier internetowych w celu złagodzenia niepokoju lub poczucia winy – jest to Twój sposób na „ucieczkę” od problemów lub szarej codzienności.

9. Problemy w życiu osobistym – ujawnia się negatywny wpływ uzależniającej e -czynności na różne aspekty życia (tracisz kolegów, przyjaciół, zaniedbujesz obowiązki szkolne i domowe; pojawiają się problemy zdrowotne – np. senność, nadpobudliwość, nie możesz skupić się na lekcji, a gdy tylko masz wolny czas, natychmiast włączasz komputer i grasz lub robisz to w każdej wolnej chwili na smartfonie).

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

1. Czy dużo mówisz o uzależniającym zachowaniu? Czy nie możesz się skupić na innych czynnościach? Czy zapominasz odrobić pracę domową? Czy pogorszyły się jednocześnie Twoje oceny? (zaabsorbowanie).
2. Czy zauważasz, że angażujesz się w te zachowania częściej niż wcześniej? (tolerancja)
3. Co się dzieje, gdy nie masz możliwości wykonywania danej czynności? Jak reagujesz, np. gdy rodzice zabiorą Ci telefon? Czy podczas wyjazdu jesteś w stanie zainteresować się innymi aktywnościami? Czy jesteś rozdrażniony, zagniewany, sfrustrowany, nie chcesz się bawić? (objawy odstawienne).
4. Czy oddalasz się od kolegów lub koleżanek? Czy spędzasz więcej czasu w samotności? (negatywne konsekwencje, problemy psychospołeczne).

Co możesz zrobić, jeśli zauważasz u siebie opisane objawy?

1. Dostrzec problem.
2. Ograniczyć czas grania do maksymalnie jednej godziny dziennie.
3. Zarządzać własnym czasem- mieć stały harmonogram dnia, a w nim zaplanowane czynności związane z nauką, odrabianiem zadań domowych, pomocą w czynnościach potrzebnych dla funkcjonowania rodziny, odpoczynek, kontakty z rówieśnikami itp.
4. Zadbaj o rozwój innych zainteresowań.
5. Zadbaj o pielęgnowanie innych aktywności (np. sport, zabawy na świeżym powietrzu).
6. Pracować nad własną motywacją do zmiany, w celu rozwiązania problemu z ryzykownym graniem. Można to robić poprzez uświadomienie sobie, ile można w życiu stracić stając się niewolnikiem gier.
7. Rozmawiać o problemie z bliską, zaufaną osobą.
8. Szukać fachowej pomocy, nie pozostawać w poczuciu samotności wobec problemu.
9. Zadbaj o swoje potrzeby poprzez sprawienie sobie jakichś drobnych przyjemności w zamiast grania: rozmowa z bliskimi, smakołyk, ulubiona muzyka i inne....
10. Nie zapominać, że także w szkole możesz szukać pomocy u życzliwych Ci osób.....

Powodzenia!