



DEPENDENȚA DE JOCURI VIDEO

PSIHOLOG PÎRVA DĂNUȚ

DEPENDENȚA

- Dependența este definită ca incapacitatea unui individ de a controla utilizarea unei substanțe sau a unui comportament, în ciuda consecințelor negative și a afectării funcționale a vieții.
Mulți copii și adulți care folosesc jocuri video cu excluderea altor activități normale se pot încadra în această categorie.
În prezent în cadrul DSM-5, Internet Gaming Disorder este considerată a fi „utilizarea persistentă și recurentă a internetului pentru a participa la jocuri, adesea cu alți jucători, ceea ce duce la afectarea sau suferința semnificativă din punct de vedere clinic, după cum indică cinci (sau mai multe) criterii în o perioadă de 12 luni

Criteriile de diagnostic includ o preocupare continuă pentru jocuri, simptome de sevraj, toleranță - adică dedicarea unui timp din ce în ce mai mare jocului, lipsa controlului, pierderea altor interese, utilizarea în ciuda consecințelor negative, înșelăciune, modificarea dispoziției și pierderea unei relații, a unui loc de muncă sau similară aspecte ale vieții



Simptome

Persoanele cu dependență de jocuri pot manifesta următoarele simptome:

- Refuzați să mergeți la școală sau la serviciu pentru a vă juca;
- Vă simțiți mai confortabil în lumea videoclipurilor decât în viața reală;
- Mințiți cât de des jucați jocuri video;
- Simt dezgust față de ei înșiși pentru timpul petrecut pe joc;
- Cheltuiți bani pe jocuri în loc de mâncare, chirie sau alte necesități;
- Vă gândiți constant la joc atunci când nu jucați;
- Deveniți deprimat sau furios atunci când nu jucați.



Simptome

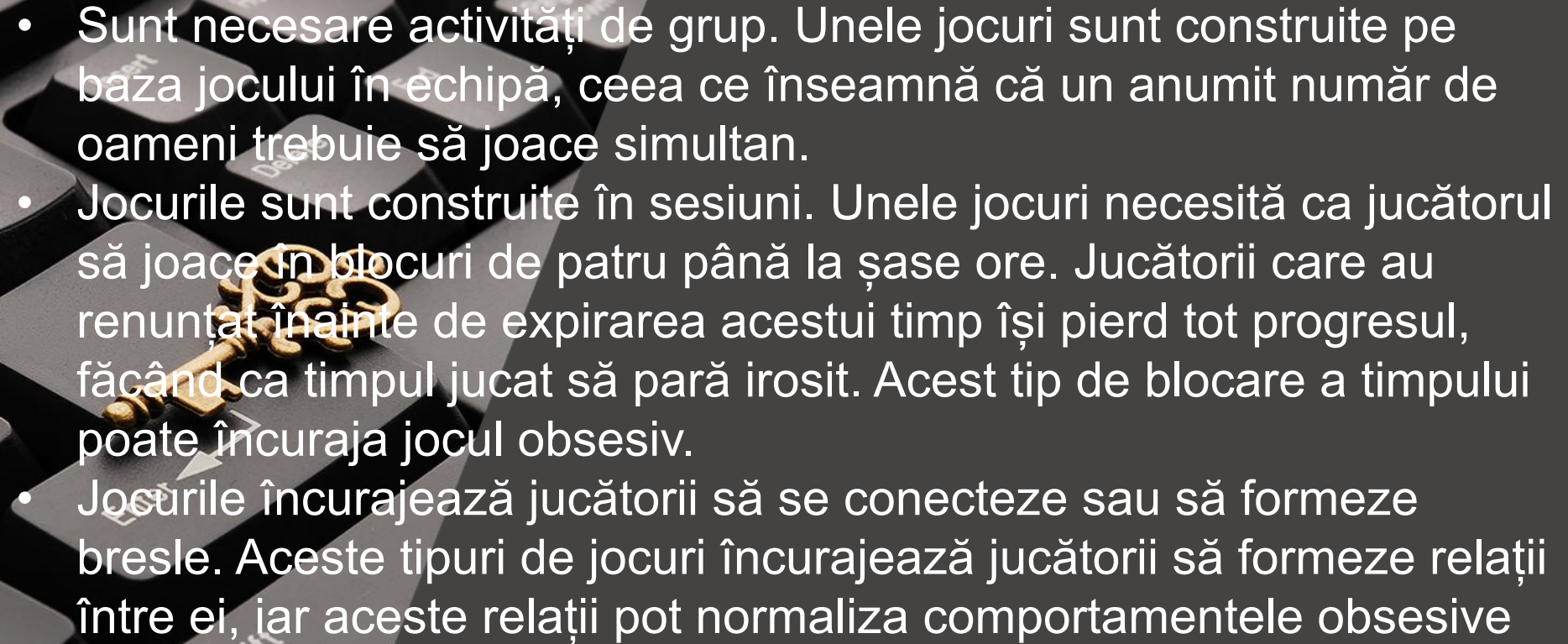
- Nu părăsește camera lui zile întregi sau are totul pregătit, astfel încât să nu fie nevoie să iasă din casă.
- Acordă puțină atenție igienei - pentru el sau spațiul său de locuit.
- Subzistă de la livrarea de alimente și orice i se aduce mai degrabă decât de mâncăruri sănătoase.
- Refuză să doarmă și poate lua medicamente sau băuturi stimulante pentru a rămâne treaz și pentru a continua jocurile.
- Nu merge la programările medicilor - nici controale regulate, nici când este bolnav.
- Evită contactul și interacțiunea cu oamenii în viața reală. Nu participă la evenimente de familie.
- Și-a pierdut slujba, progresul la școală și relațiile cu prietenii reali



• Jocuri care crează dependență

- Jocurile pot deveni deosebit de dependente dacă:
- Timpul petrecut jucând este egal cu o abilitate sporită. Oamenii care joacă doar din când în când pot constata că nu pot reuși la joc și se pot simți ca eșecuri dacă își văd scorurile comparativ cu scorurile celorlalți.
- Jocurile nu pot fi câștigate. Unele jocuri pur și simplu nu se termină niciodată, iar jucătorul se deplasează de la un nivel la altul într-o buclă mereu crescătoare. Deoarece jocul nu se termină niciodată, jucătorul nu are niciun stimul să nu mai joace.
-



- 
- Sunt necesare activități de grup. Unele jocuri sunt construite pe baza jocului în echipă, ceea ce înseamnă că un anumit număr de oameni trebuie să joace simultan.
 - Jocurile sunt construite în sesiuni. Unele jocuri necesită ca jucătorul să joace în blocuri de patru până la șase ore. Jucătorii care au renunțat înainte de expirarea acestui timp își pierd tot progresul, făcând ca timpul jucat să pară irosit. Acest tip de blocare a timpului poate încuraja jocul obsesiv.
 - Jocurile încurajează jucătorii să se conecteze sau să formeze bresle. Aceste tipuri de jocuri încurajează jucătorii să formeze relații între ei, iar aceste relații pot normaliza comportamentele obsesive

Cum poate deveni jocul o dependență?

- **Hiperexcitația** poate fi declanșată de eliberarea de dopamină, substanța chimică care se simte bine, care este eliberată în creier atunci când experimentăm succes sau realizări. Este același proces de eliberare a dopaminei care declanșează dependența de jocuri video, ecrane și substanțe chimice, cum ar fi alcoolul.
- **Dopamina** este puternică. Ajută la susținerea interesului și a atenției, motiv pentru care poate fi atât de greu pentru oricine să se îndepărteze de un joc video sau o postare interesantă pe Facebook. Se auto-întărește - cu cât trăim mai mult interes, cu atât mai multă dopamină este eliberată și cu atât mai multă atenție îndreptăm către sarcina de față. Aceste procese biologice pot duce la modificări permanente sau pe termen lung ale creierului care necesită un tratament comportamental / medical extins pentru a-l inversa.



• Ce putem face?

Monitorizați durata timpului de ecranare și conținutul accesat de către copii. Programele educaționale pot fi benefice și pot crește interesul pentru învățare.

Dezvoltați un echilibru bun între utilizarea ecranului / jocul video și activitățile care necesită interacțiuni sociale în persoană, cum ar fi activități de familie, sport, educație muzicală și voluntariat în comunitate.

Observați modificările comportamentale și de dispoziție ale copiilor asociate cu utilizarea ecranului / jocurilor video și efectuați ajustările adecvate.

Creați activități structurate fără utilizarea ecranului / jocurilor video, cum ar fi în timpul meselor, dimineața și înainte de culcare.



Noua tehnologie IT este benefică pentru productivitate, educație și divertisment și ne-a îmbunătățit calitatea vieții. Dar, la fel ca în majoritatea activităților din viață, moderarea este esențială.

Dacă sunteți îngrijorat de modul în care un copil sau persoana iubită folosește jocuri video, consultarea unui specialist în comportament sau dependențe poate ajuta la determinarea opțiunilor de tratament.

Persoanele care joacă jocuri video obsesiv ar putea avea nevoie de o intervenție de specialitate. Membrii familiei și prietenii preocupați pot avea un rol decisiv în orientarea persoanei dependente spre un specialist. Adesea, aceste intervenții sunt surprinzător de eficiente. Dependentul învață că comportamentul este atât public, cât și vizibil, iar dependentul învață, de asemenea, că tratamentul este disponibil și eficient.

Unele persoane cu dependențe de jocuri video au nevoie de medicamente pentru a ușura anxietatea, iar altele beneficiază de sesiuni de consiliere. Combinarea celor două abordări poate fi cea mai bună uneori. Cu toate acestea, dependența nu se va rezolva singură, iar dependentul trebuie adesea încurajat să se alăture programelor de tratament.





Jucați responsabil!

Psiholog Pîrva Dănuț