

Rozdział 4. Jak zrozumieć uzależnienie

Gry to kompleksowe twory, powstające w rezultacie współpracy setek działów i tysięcy twórczych umysłów. Ci twórcy doskonale rozumieją, co przyciąga graczy oraz jak zasiać w nich obsesję na punkcie swoich produkcji.

Jednak warto zastanowić się nad wpływem, jaki gry mogą mieć na nasze życie. Często za bardzo absorbują nas, oddalając tym samym od realnych celów. Chociaż każdy z nas ma marzenia i plany, to gry potrafią skutecznie zamaskować te ambicje, przesuwając je do świata online.

Warto wrócić do korzeni; do momentu, gdy rangi w świecie online nie były dla nas priorytetem. Wartości, takie jak władza, wolność i stabilność finansowa, są tym, co tak naprawdę nas interesuje. Gry często kształtują nasze cele, a ich twórcy czerpią zyski z naszych pragnień, które wpisują w wykreowane przez nich światy.

Uzależnienie od gier komputerowych jest stanem, w którym dana osoba zaczyna spędzać coraz więcej czasu w świecie online, co prowadzi do negatywnych skutków w życiu codziennym. W przypadku tego nałogu gra staje się dla niej najważniejszą rzeczą w życiu, a inne ważne obszary, takie jak praca, szkoła, rodzinne obowiązki czy życie towarzyskie, są zaniedbywane. Nałogowi gracze często mają trudności z kontrolowaniem czasu spędzonego przed ekranem i odczuwają silną potrzebę grania, nawet jeśli prowadzi to do negatywnych zmian w ich życiu.

Abyś zrozumiał swoje uzależnienie od gier komputerowych, musisz najpierw zrozumieć mechanizm nagrody, który działa w Twoim mózgu podczas rozgrywki.

Gry komputerowe są zaprojektowane w taki sposób, aby dostarczały nam natychmiastową gratyfikację za wykonanie określonego zadania. To z kolei powoduje stymulację ośrodka nagrody i przyjemności w naszych mózgach. Skutkiem tego jest wyrzut dopaminy, która wyzwała w nas poczucie radości i satysfakcji, a w dużych dawkach jest uzależniająca. To właśnie ta zależność między grami a działaniem naszego mózgu powoduje popadnięcie w nałóg.

Ważne jest również zrozumienie, że uzależnienie od gier komputerowych może wynikać z szerszych problemów emocjonalnych, takich jak depresja, lęk czy brak poczucia własnej wartości. Gry komputerowe mogą stanowić ucieczkę od tych problemów, co prowadzi do tworzenia pozytywnych skojarzeń z grą i wzmacnia mechanizm nagrody w mózgu.

Czym jest uzależnienie?

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zafascynować czymś tak bardzo, że nie potrafiłeś przestać o tym myśleć? To właśnie początki uzależnienia! Ale spokojnie, nie od razu trzeba bić na alarm.

Uzależnienie to takie dziwactwo, które sprawia, że czujesz nieodpartą chęć robienia pewnych rzeczy, nawet jeśli wiesz, że nie jest to najlepszy pomysł. To jak z jedzeniem pysznej czekolady – raz, że nie możesz się jej oprzeć, a dwa – wiesz, że po zjedzeniu całej tabliczki będziesz tego żałować. Ale to uczucie smaku na języku to moment, które Cię oczarowuje i sprawia, że chcesz więcej. I tak samo jest z uzależnieniem – sprawia, że czujesz się dziwnie zadowolony i jednocześnie nie potrafisz przestać.

Niektórzy ludzie uzależniają się od różnych substancji – nie tylko alkoholu, papierosów czy narkotyków – ale też takich zwyczajnych rzeczy jak kawa czy herbata. Wtedy dzień muszą zacząć od filiżanki któregoś z tych napojów, żeby dobrze funkcjonować. Inni mogą być uzależnieni od słodkich napojów – trudno jest im oprzeć się temu smakowi, który sprawia, że mają ochotę pić jeszcze więcej. Są jeszcze ci, którzy uzależniają się od hazardu: ryzyko, pieniądze, adrenalina to dla nich ważniejsze niż rozsądek!

Uzależnienie ma wpływ na nasze zdrowie – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Może nas osłabić, zmniejszyć motywację do działania i sprawić, że świat staje się szary i mało ciekawy. Ale nie daj się zwieść! Jeśli masz problem z uzależnieniem, nie jesteś sam. Wokół jest pełno ludzi gotowych pomóc.

Najważniejsze jest jednak zrozumieć, że uzależnienie to nie jest Twoja wina. Nałóg jest jak taki mały potwór, który się wkrada i z dnia na dzień próbuje Cię coraz bardziej kontrolować. Ważne jest, abyś nie bał się sięgnąć po pomoc i znaleźć drogę do wyjścia z tego gąszczy.

Teraz, gdy już wiesz, czym jest uzależnienie, pamiętaj, że jesteś silniejszy niż ono. Masz moc, aby pokonać to dziwactwo i odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Bądź odważny, walcz i nigdy nie trać nadziei.

Na kolejnych stronach dowiesz się, jak zacząć działać ze swoim uzależnieniem. Rozbijemy je na czynniki pierwsze, a potem pokażę Ci, jak krok po kroku z nim walczyć.

Rodzice: teraz coś dla Was

Rodzice i opiekunowie: jako osoby odpowiedzialne za wychowanie dziecka, możecie zrobić wiele, aby pomóc mu w walce z uzależnieniem od gier komputerowych. Poniżej przeczytacie kilka sugestii, które pomogą Wam zacząć działać dla dobra Waszego dziecka.

1. Zrozumienie sytuacji

Pierwszym krokiem jest zrozumienie, że uzależnienie od gier komputerowych nie jest zwykłym lenistwem lub brakiem samodyscypliny. Ważne jest, abyście zdali sobie sprawę, że dziecko nie kontroluje swojego zachowania związanego z uzależnieniem i potrzebuje wsparcia.

2. Stworzenie warunków do aktywności

Dzieci potrzebują ruchu i aktywności fizycznej, aby rozwijać swoje ciało i umysł. Stwórzcie warunki, aby dziecko miało dostęp do sportu, a także spędzało czas na świeżym powietrzu. Jaka jest zalecana dzienna dawka ruchu dla dzieci od 8. do 13. roku życia? Wytycznych jest kilka:

- **Aktywność aerobowa:** dzieci powinny angażować się w co najmniej 60 minut umiarkowanej do intensywnej aktywności aerobowej każdego dnia. Aktywności aerobowe obejmują bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, skakanie na skakance, tańce czy gry zespołowe, które wymagają większego wysiłku fizycznego.
- **Prawidłowa postawa:** co najmniej 3 razy w tygodniu dzieci powinny wykonywać aktywności wzmacniające prawidłową pracę aparatu ruchu. Mogą to być przysiady, pompki, podciąganie czy skakanie na skakance.
- **Ruch ogólny i umiejętności ruchowe:** dzieci powinny również angażować się w różnorodne aktywności ruchowe, takie jak chodzenie, bieganie, skakanie, pływanie, jazda na rowerze czy zabawy na świeżym powietrzu. Warto również zapisać je na różne zajęcia ruchowe, które będą zbawienne w rozwijaniu umiejętności motorycznych, koordynacji i współpracy z innymi.

3. Wspólny czas z dzieckiem

Poświęćcie czas swojemu dziecku i bądźcie prawdziwie zainteresowani jego życiem. Chwile spędzone razem pozwalają na budowanie relacji i zrozumienie potrzeb dziecka. Można zacząć od zaproponowania zagrania razem w jego grę. Kiedy zdobędziecie jego zaufanie, łatwiej nawiążecie z nim kontakt i będzie ono bardziej skłonne współpracować podczas odwyku od grania.

4. Znalezienie alternatyw

Znajdźcie wspólnie kilka alternatywnych form spędzania czasu, które będą równie satysfakcjonujące, jak granie w gry komputerowe. Może to być np. gra w piłkę, hobby artystyczne, czytanie książek, spacer i inne rzeczy interesujące Wasze dziecko. Możecie również pomyśleć o tym, w co dziecko lubi grać, i spróbować to przekonwertować na rzeczywiste zajęcia.

5. Ustalenie ograniczeń

Ustalcie z dzieckiem jasne zasady i ograniczenia dotyczące czasu spędzanego przed komputerem. Ważne jest, aby dzieci miały czas na naukę, zabawę z rówieśnikami, ale także odpoczynek.

6. Szukanie pomocy specjalisty

W przypadku poważnego uzależnienia skonsultujcie się z psychologiem lub terapeutą dziecięcym, który pomoże Wam opracować plan terapeutyczny i pokaże Wam, jak wspierać dziecko w walce z uzależnieniem.

Bądźcie przy tym cierpliwi i wspierający w trakcie procesu pomagania dziecku w walce z tym nałogiem. Jeśli czujecie, że macie w sobie jakieś bariery, trudno jest Wam zrozumieć całą sytuację, nie bójcie się sami sięgnąć po pomoc psychologa czy terapeuty.

Uzależnienie od gier komputerowych jest dzisiaj jednym z powszechniejszych problemów, z którym mierzą się nie tylko dzieci, ale również dorośli. Dla wielu dzieci granie stanowi sposób na odprężenie się i relaks po trudnym dniu w szkole.

Nałóg ten poważnie wpływa na życie osoby dotkniętej nim, ale również na życie jej rodziny. Zauważcie, że uzależnienie nie jest wynikiem złej woli, a jedynie skutkiem silnej potrzeby korzystania z gier jako źródła bodźców.

Jeśli podejrzewacie, że Wasze dziecko może być uzależnione od gier, ważne jest, abyście przede wszystkim zrozumieli, że to nie jest coś, co dziecko robi specjalnie, aby Was skrzywdzić. Ten nałóg jest problemem, który wymaga specjalistycznej pomocy, a nie krytykowania i oskarżania dziecka. Sytuacja ta może być skutkiem innych problemów, takich jak trudności w nauce, brak akceptacji w grupie rówieśniczej czy problemy emocjonalne. W takim przypadku szukajcie pomocy u specjalisty, który pomoże zdiagnozować przyczyny tej sytuacji i zaproponuje odpowiednie rozwiązania. Porozmawiajcie z wychowawcami i nauczycielami – oni codziennie widzą Wasze dziecko i mogą pomóc Wam w znalezieniu przyczyny nałogu.

Nie zapominajcie, że Wasze dziecko potrzebuje Waszej miłości i wsparcia, niezależnie od tego, czy zmagają się ono z uzależnieniem od gier, czy z innymi problemami.

Bądźcie otwarci na rozmowę, wspierajcie je i szukajcie razem sposobów na spędzenie czasu poza ekranem komputera. Pamiętajcie, że zawsze można wyjść z uzależnienia i zacząć cieszyć się pełnią życia. Zawsze w takiej sytuacji warto skorzystać z pomocy specjalistów, którzy pokażą wam, jak wspomóc dziecko w walce z nałogiem.

Do kogo udać się po pomoc

- **Psychiatra, psycholog, psychoterapeuta**

Najpierw wyjaśnimy sobie różnice między tymi zawodami. Psychiatra to lekarz specjalizujący się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych, mający uprawnienia do przepisywania leków. Psycholog to osoba wykształcona w dziedzinie psychologii, która zajmuje się badaniem zachowania i procesów poznawczych. Może przeprowadzać badania i stosować różne formy terapii, ale nie może przepisywać leków. Psychoterapeuta zaś jest profesjonalistą, który specjalizuje się w udzielaniu terapii psychologicznej i pomocy osobom

z problemami emocjonalnymi, stosując różne podejścia terapeutyczne i metody pracy nad zaburzeniami.

Każdy z tych specjalistów w inny sposób może pomóc dziecku zrozumieć, dlaczego jest ono uzależnione od gier, jakie są jego motywacje i potrzeby, a także jakie konsekwencje ponosi za swoje zachowanie. Pomogą mu wypracować zdrowe strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami, które mogą być tłumione przez uzależnienie. Ważne jest, by specjalista był dobry w swoim zawodzie i ciągle aktualizował swoją wiedzę w danym zakresie. Nie zrażajcie się, jeśli nie traficie za pierwszym bądź drugim razem. W końcu terapeuta, psycholog czy psychiatra są jak inni lekarze, a przecież nie przestaniemy chodzić do dentysty, mimo że nadal boli nas ząb.

- **Pedagog szkolny**

Jeśli dziecko nadal się uczy, warto skontaktować się z pedagogiem szkolnym. Ten specjalista może pomóc Wam w identyfikacji problemów dziecka związanych z uzależnieniem od gier i skierować je do odpowiednich specjalistów.

- **Lekarz psychiatra**

W niektórych przypadkach lekarz psychiatra może być wam potrzebny, szczególnie jeśli dziecko ma ciężki przypadek uzależnienia od gier komputerowych lub cierpi na inne problemy zdrowotne, takie jak ADHD, depresja, nerwica czy inne problemy o podłożu biologicznym, wymagające leczenia farmakologicznego.

- **Trener lub instruktor sportowy**

Sport i aktywność fizyczna mogą być wspaniałym sposobem na rozładowanie stresu i zwiększenie samooceny oraz dobrego samopoczucia.

Pamiętajcie, że uzależnienie od gier komputerowych jest problemem zdrowotnym i nie powinno się go bagatelizować ani zaniedbywać. Warto poszukać pomocy specjalistów, którzy pomogą dziecku wyjść z uzależnienia i odnaleźć zdrowe i satysfakcjonujące sposoby spędzania czasu wolnego.

Uzależnienie od gier komputerowych może być porównane do innych nałogów, takich jak uzależnienie od alkoholu, narkotyków, hazardu lub jedzenia. Wszystkie mają podobne cechy – trudność w kontrolowaniu używania, wzrastające zapotrzebowanie na substancję lub zachowanie, negatywny wpływ na życie codzienne, a także potencjalne problemy zdrowotne.

Podobnie jak w przypadku innych nałogów, niekontrolowane spędzanie czasu przy grach komputerowych może wpłynąć na Twoje codzienne funkcjonowanie, relacje społeczne, a także doprowadzić Cię do izolacji i depresji. Może również spowodować wiele negatywnych

skutków zdrowotnych, takich jak problemy ze wzrokiem, nadwaga, bóle głowy i problemy z kręgosłupem z powodu długiego czasu spędzanego w jednej pozycji.

Jednak w przeciwieństwie do uzależnień od różnych substancji, uzależnienie od gier komputerowych nie ma fizjologicznych przyczyn, ponieważ wprowadzamy do organizmu żadnych substancji psychoaktywnych, które wpływają na układ nerwowy. Niemniej jednak może to mieć wpływ na psychologiczne aspekty funkcjonowania, jak koncentracja, motywacja czy też emocjonalna regulacja.

„Jeśli przechodzisz przez piekło, nie zatrzymuj się”

Winston Churchill