Εξάρτηση από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 23 Ιουλίου, 2023

Κλέβει τις ζωές των παιδιών

“Αποκατάσταση σημαίνει να έχει το παιδί ζωή με νόημα μακριά από την οθόνη, και όχι απλώς αποχή από την οθόνη”

Το πρόβλημα της εξάρτησης από το ηλεκτρονικό παιγνίδι, (Gaming Disorder, GD)

βρίσκεται και πάλι στη δημοσιότητα καθώς πρόσφατες μελέτες φέρνουν στο φως**νέα στοιχεία σχετικά με τη γένεση της πάθησης, τις θεραπείες και την ανάγκη για προσεκτικότερη εστίαση στην αποκατάσταση του παιδιού και της οικογένειας.**

Οι μελέτες δημοσιεύτηκαν τον Απρίλιο στο *Comprehensive Psychiatry*[(1)] και τον Φεβρουάριο στο *Frontiers in Psychiatry*.[(2)]

Η Gaming Disorder, GD, άρχισε να απασχολεί ιδιαίτερα μετά το 2019 που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τη συμπεριέλαβε στην 11η Αναθεώρηση (ICD-11) του καταλόγου Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων. **Οι ειδικοί έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως η γένεσή της προκύπτει από την αλληλεπίδραση παραγόντων του περιβάλλοντος, άλλων που σχετίζονται με το παιχνίδι και μεμονωμένων ζητημάτων στα οποία περιλαμβάνονται χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, συννοσηρότητες ψυχοπαθολογίας και η γενετική προδιάθεση.[(3)]**

Ενώ για τα περισσότερα άτομα, το gaming είναι μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, μια μικρή ομάδα παικτών εκδηλώνει αρνητικά συμπτώματα που επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία και προκαλούν λειτουργικές βλάβες. Πράγματι οι περισσότεροι νέοι που παίζουν βιντεοπαιχνίδια το κάνουν ως μια μορφή ψυχαγωγίας- όπως υποτίθεται ότι είναι- αλλά **περίπου το 5% έως 6% των χρηστών βιντεοπαιχνιδιών παίζουν σε σημείο που αυτό παρεμβαίνει στη ζωή τους και γίνεται εθισμός.[(4)]**

Τα βιντεοπαιχνίδια μπήκαν στη ζωή μας τα μέσα με τέλη της δεκαετίας του 1970, αλλά όχι στο σημερινό βαθμό. Όταν εντάχθηκαν στο Διαδίκτυο, τότε δημιουργήθηκε ένα καταστροφικό μίγμα. Καθώς η δημοτικότητα του Διαδικτύου άνθιζε στα τέλη της δεκαετίας του 1980 και τη δεκαετία του 1990, η κατάσταση ξέφυγε από τον έλεγχο.[(4)]

Λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχουν περίπου 2,7 δις παίκτες παγκοσμίως, με το 75% των νοικοκυριών των ΗΠΑ να έχει τουλάχιστον έναν παίκτη, το 5% έως 6% των εθισμένων ατόμων είναι ένας εκπληκτικός αριθμός. **Οι θεραπευτές ελπίζουν οι έφηβοι να «καταφέρουν να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και παραγωγική ζωή μακριά από μια οθόνη».**[(4)]

Τι κάνει τα βιντεοπαιχνίδια τόσο εθιστικά;[(4)]

Ο επιστήμονες υποστηρίζουν ότι οι εγκεφαλικοί μηχανισμοί που εμπλέκονται στον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια είναι παρόμοιοι με τους μηχανισμούς που εμπλέκονται σε άλλους εθισμούς.

Ο εγκέφαλος δεν γνωρίζει τη διαφορά μεταξύ ενός ναρκωτικού και ενός βιντεοπαιχνιδιού, επειδή **το παιχνίδι ενεργοποιεί τους ίδιους υποδοχείς που είναι υπεύθυνοι και για όλους τους άλλους εθισμούς, συμπεριλαμβανομένου του εθισμού στα ναρκωτικά και το τζόγο.**

Πιστεύεται ότι **η ελκυστικότητα του gaming βρίσκεται στο σταθερό σύστημα ανταμοιβής που το συνοδεύει.** Οι παίκτες εντάσσονται σε εικονικούς κόσμους που επιτρέπουν να κερδίζονται μάχες απίθανες για τον «πραγματικό κόσμο» ή το πραγματικό χρόνο, κερδίζονται αγώνες ποδοσφαίρου, μπάσκετ και οι παίκτες γίνονται πολύ δημοφιλείς διαδικτυακά!

Γνωρίζουν τα παιχνίδια, το τρόπο να παίζουν, κερδίζουν την προσοχή και τον θαυμασμό, όλα βέβαια στον εικονικό κόσμο του ίντερνετ. Όμως ενώ αυτά δεν έχουν καμία αξία στον πραγματικό κόσμο, είναι πολύ εθιστικά για τον εικονικό.**Τελικά ο χρόνος, η ζωή των παιδιών, περνάει και χάνεται άσκοπα.**

Οι "κόκκινες σημαίες" για τους γονείς [(4)]

Το ηλεκτρονικό παιχνίδι των παιδιών αποτελεί πολλές φορές ένα επιθυμητό διάλειμμα για τους γονείς. **Τα παιδιά είναι απασχολημένα με τα βιντεοπαιχνίδια και οι γονείς έχουν λίγα λεπτά για τον εαυτό τους.** Ωστόσο μπορεί να εξελιχθεί πολύ δυσάρεστα. Αυτή η εξέλιξη δεν γίνεται από τη μια μέρα στην άλλη και τα σημάδια προς τη εξάρτηση είναι δυνατόν να ξεφύγουν από τους γονείς.

Οι γονείς πρέπει να προβληματιστούν όταν:

- Το παιδί δεν θέλει να βγει από το σπίτι εκτός αν του απαιτηθεί.
- Δεν θέλει να πάει διακοπές χωρίς τον εξοπλισμό των τυχερών παιχνιδιών
- Αρνείται να βγει με τους φίλους του.
- Βιάζεται στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως τα γεύματα, ώστε να επιστρέψει στο παιχνίδι.

Οι γονείς πρέπει να αναγνωρίσουν τυχόν αλλαγές στη καθημερινή ζωή του παιδιού τους – το παιδί έχει λιγότερη κοινωνική δραστηριότητα, αλλαγές στις συνήθειες υγιεινής, λιγότερη σωματική δραστηριότητα, τρώει λιγότερο φαγητό και έχει χειρότερες σχολικές επιδόσεις. Η πλειονότητα των παιδιών προσκομίζονται για θεραπεία από τους γονείς ή άλλα μέλη της οικογένειας. Πολλά έχουν σταματήσει να κάνουν ντους και να φροντίζουν τον εαυτό τους, έχουν γίνει απομονωμένα, οι φιλίες τους σχετίζονται μόνο με τα παιχνίδια ή αναπτύσσονται μέσω των εφαρμογών που χρησιμοποιούν για να επικοινωνούν ενώ παίζουν.

Το εθιστικά βιντεοπαιχνίδια μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τη σωματική υγεία, οδηγώντας ακόμη και στη δημιουργία θρόμβων αίματος λόγω της καθιστικής ζωής, σε διαταραχές ηλεκτρολυτών καθώς τα παιδιά είναι χωρίς φαγητό για μέρες και σε άλλα προβλήματα, όπως η παχυσαρκία που σχετίζονται με την καθιστική ζωή. Το να βρίσκεστε μπροστά από έναν υπολογιστή μπορεί να συμβάλει σε προβλήματα του αυχένα, της πλάτης, σε πονοκεφάλους και προβλήματα όρασης.

Παράγοντες κινδύνου [3]

Οι ερευνητές εντόπισαν τρεις κατηγορίες παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης GD.

- **Η πρώτη αφορά παράγοντες που σχετίζονται με τα ίδια τα παιχνίδια,** και κάνουν τα βιντεοπαιχνίδια «εθιστικά με τρόπο που τα ευάλωτα άτομα μπορεί να αναπτύξουν GD».
  Ειδικότερα, η GD είναι **πιο διαδεδομένη μεταξύ των παικτών που παίζουν σε απευθείας σύνδεση παρά εκτός σύνδεσης,** πιθανώς επειδή τα διαδικτυακά παιχνίδια πολλών παικτών παρέχουν ασφαλή περιβάλλοντα όπου οι παίκτες μπορούν να ικανοποιήσουν τις κοινωνικές τους ανάγκες παραμένοντας αόρατοι και ανώνυμοι.
  Το είδος του παιχνιδιού έχει επίσης σημασία, με τα **μαζικά διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων για πολλούς παίκτες,** τα παιχνίδια σκοποβολής πρώτου/τρίτου προσώπου, παιχνίδια στρατηγικής σε πραγματικό χρόνο και παιχνίδια διαδικτυακής αρένας μάχης με πολλούς παίκτες, να εμπλέκονται περισσότερο στα προβληματικά παιχνίδια. Επιπλέον, **οι «τεχνικές δημιουργίας εσόδων»** ορισμένων παιχνιδιών αυξάνουν επίσης τις πιθανότητες εθισμού σε αυτά.

- Στη δεύτερη ανήκουν οι **ατομικοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης GD,** και εδώ συμπεριλαμβάνεται το άρρεν φύλο και η νεότερη ηλικία, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η παρορμητικότητα και η αναζήτηση συναισθηματικών εμπειριών και συννοσηρότητες όπως η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας, το άγχος και η κατάθλιψη.
  Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η έλλειψη κοινωνικών ικανοτήτων καθιστούν το gaming «εύκολο και αποτελεσματικό τρόπο αντιστάθμισης αυτών των ελλείψεων, γεγονός που με τη σειρά του αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης GD», προσθέτουν οι ερευνητές. Οι νευροβιολογικές διεργασίες και η γενετική προδιάθεση παίζουν επίσης ρόλο.

- Τέλος, στη τρίτη κατηγορία οι συγγραφείς αναφέρουν **περιβαλλοντικούς παράγοντες,** συμπεριλαμβανομένων ζητημάτων που αφορούν την

οικογένεια, τη παρέα των συνομηλίκων, προβλήματα στην εργασία ή στο σχολείο και πολιτιστικούς παράγοντες.

Αποβάλλοντας τη συνήθεια του παιχνιδιού [(4)]

Τα παιδιά αλλά και οι γονείς έχουν ανάγκη από βοήθεια. Οι γονείς πρέπει να μειώσουν σταδιακά τον χρόνο των παιδιών τους μπροστά στην οθόνη, εγκαθιστώντας λογισμικό που περιορίζει τον χρόνο του εφήβου τους. Παράλληλα να δώσουν ευκαιρίες στα παιδιά τους να ζήσουν δυνατές εμπειρίες ζωής μακριά από τις οθόνες. Να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ζουν σε πραγματικό χρόνο, καθώς ο εγκέφαλος έχει συνηθίσει στο επίπεδο ντοπαμίνης που προέρχονται από τα παιχνίδια. Πρέπει να μάθουν ξανά πώς να βιώνουν τη φυσιολογική ευχαρίστηση μέσα από τους αληθινούς τομείς της ζωής.

Μερικοί γονείς και παιδιά μπορεί να αρκούνται σε μια απλή εκπαίδευση σχετικά με τον εθισμό στα παιχνίδια, άλλοι όμως χρειάζονται και επιπλέον θεραπεία. Κάποτε μπορεί να χρειαστεί βοήθεια σε όλη την οικογένεια. Οι ανάγκες των εθισμένων στα παιχνίδια αφορούν μια μεγάλη ποικιλία προσεγγίσεων.

Η πρωταρχικός θεραπευτικός στόχος είναι να αντιμετωπιστεί η GD, με δευτερεύοντες στόχους την κατάθλιψη, το άγχος, τη γνωστική ικανότητα, το χρόνο παιχνιδιού, την αυτοεκτίμηση, τη συμπάθεια για τον εαυτό, τη ντροπαλότητα, τη παρορμητικότητα και τη ψυχολογική ευεξία. Η έρευνα στο θέμα αυτό δεν είναι ως σήμερα ιδιαίτερα σημαντική.

«Αποκατάσταση σημαίνει να έχει το παιδί ζωή με νόημα μακριά από την οθόνη, και όχι απλώς αποχή από την οθόνη», δηλώνουν οι μελετητές.

Παραπομπές:

1. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X23000135
2. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2023.1098922/full
3. https://www.medscape.com/viewarticle/990517
4. https://www.medscape.com/s/viewarticle/987372#vp_3

(Από «Μαμά Μπαμπάς και Παιδιά»)