Online Gamimg: Χρήση και Κατάχρηση (Peter Grinspoon, MD, Harvard Health Publishing, Harvard Medical School)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 5 Απριλίου, 2022



Υπολογίζεται ότι 164 εκατομμύρια άτομα στις ΗΠΑ, - ο μισός πληθυσμός περίπου - παίζουν βιντεοπαιχνίδια, αυτό που ονομάζουμε gaming. Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, δεν είναι μόνο οι έφηβοι που παίζουν τα παιχνίδια. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, μόνο το 21% των παικτών ήταν κάτω των 18 ετών. Ενώ το gaming μπορεί να γίνει ένας ευχάριστος τρόπος να ξεχαστεί κάποιος ή ακόμη και ένα χόμπι (μάλιστα σε πολλές πανεπιστημιουπόλεις έχει γίνει και ανταγωνιστικό άθλημα), ωστόσο **όταν το παιγνίδι γίνει υπερβολικό μπορεί να προκύψουν κίνδυνοι για την υγεία.**

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από το gaming και τι μπορεί να γίνει για αυτούς;

Υπάρχει και κάτι καλό στο gaming;

Πριν συζητήσουμε τις βλάβες του gaming είναι δίκαιο να αναφέρουμε τα οφέλη του. Πέρα από το ότι είναι ένα διασκεδαστικό χόμπι, το ηλεκτρονικό παιχνίδι προσφέρει έναν τρόπο στους ανθρώπους για να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους —δημιουργεί μια εικονική κοινότητα—όπου οι άνθρωποι συνεργάζονται για την ολοκλήρωση κοινών στόχων**. Η κοινωνία μας πάσχει από μια επιδημία μοναξιάς και τα παιχνίδια μπορεί να γίνουν ένα μέσο για να συνδεθεί**

κάποιος με άλλους. Εδώ περιλαμβάνονται και τα δύσκολα στη σύνδεση άτομα στη ζωή μας, όπως παιδιά, εγγόνια ή ακόμη και αυτιστικά παιδιά, τα οποία μπορούν να έχουν δυσκολίες με τους παραδοσιακούς τρόπους επικοινωνίας.

Υπάρχει κάποια έρευνα που υποστηρίζει ότι υπάρχουν ορισμένα γνωστικά οφέλη από το gaming, όπως **καλύτερος έλεγχος της προσοχής κάποιου και βελτίωση στη λογική προσέγγιση,** αν και δεν είναι απολύτως σαφές πόσο αυτά τα οφέλη θα καταφέρουν να επεκταθούν και εκτός της σφαίρας των βιντεοπαιχνιδιών, στον πραγματικό κόσμο. Τέλος, **τα βιντεοπαιχνίδια έχουν και ιατρικές εφαρμογές,** όπως η εκπαίδευση ατόμων με εκφυλιστικές νευρολογικές παθήσεις όπου χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση της ισορροπίας, η παροχή βοήθειας σε εφήβους με ΔΕΠΥ προκειμένου να βελτιώσουν τις δεξιότητές της σκέψης τους ή ακόμη και η εκπαίδευση χειρουργών για το πώς να κάνουν τεχνικά περίπλοκες επεμβάσεις**.**

Ωστόσο η κακή χρήση του gaming δημιουργεί προβλήματα.

Τραυματισμοί στα παιχνίδια

Οι τραυματισμοί από επαναλαμβανόμενη καταπόνηση ή κατάχρηση είναι βλάβες που προέρχονται από την συνεχή χρήση μυών και τενόντων, σε βαθμό που αναπτύσσεται πόνος και φλεγμονή. Εάν αυτοί οι τραυματισμοί αφεθούν να προχωρήσουν, μπορεί να εκδηλωθούν μουδιάσματα και αδυναμία που θα καταλήξουν σε μόνιμες βλάβες. Οι τραυματισμοί από την υπερβολική χρήση των χεριών και των δακτύλων είναι πολύ συχνοί μεταξύ των gamers.

Ένα συνηθισμένο παράδειγμα είναι το **"σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα"** το οποίο αναπτύσσουν πολλοί παίκτες. Αυτό παρατηρείται συχνά σε εργαζόμενους γραφείου, και οφείλεται στη φλεγμονή ενός νεύρου στον καρπό, που προκαλεί πόνο και μούδιασμα στο χέρι.

Το "Gamer's thumb", ο **"αντίχειρας του gamer"** το οποίο παλαιότερα ονομαζόταν "PlayStation thumb" ή "nintendinitis" ή "nintendonitis" όταν ήταν δημοφιλές το Nintendo, εμφανίζεται όταν οι τένοντες που κινούν τον αντίχειρα φλεγμαίνουν. Ο ιατρικός όρος για αυτή τη κατάσταση είναι **"τενοντίτιδα του de Quervain"** και μπορεί να οδηγήσει σε πρήξιμο και περιορισμένη κίνηση του αντίχειρα. Οι gamers διατρέχουν επίσης κίνδυνο για **"στενωτική τενοντοελυτρίτιδ**α", κατά την οποία ένα δάχτυλο κολλάει σε λυγισμένη θέση λόγω της χρόνιας φλεγμονής. Οι παίκτες μπορούν επίσης να εμφανίσουν τον λεγόμενο **"αγκώνα του τένις",** μια επώδυνη φλεγμονή του σημείου όπου ο τένοντας εισάγεται στο οστό στην έξω πλευρά του αγκώνα.

Το gaming σχετίζεται με παχυσαρκία στους εφήβους και εύλογα, το ίδιο θα διαπιστώναμε και στους ενήλικες, εάν το μελετούσαμε. Αυτό οφείλεται προφανώς στο ότι αν ένας έφηβος κάθεται μπροστά σε μια οθόνη για ώρες κάθε μέρα, **δεν ασκείται πολύ**. Η παχυσαρκία πιστεύεται επίσης ότι **οφείλεται στην αυξημένη πρόσληψη τροφής ενώ κάποιος παίζει βιντεοπαιχνίδια.** Σύμφωνα με μια μελέτη στο Journal of Clinical Nutrition, «και μία μόνο συνεδρία βιντεοπαιχνιδιού σε υγιείς άντρες εφήβους σχετίζεται με αυξημένη πρόσληψη τροφής, ανεξάρτητη από την όρεξη». Οι προτεινόμενοι μηχανισμοί είναι ότι είτε τα σήματα από το πεπτικό που υποδεικνύουν κορεσμό εξασθενούν, είτε ότι το ψυχικό στρες του παιγνιδιού ενεργοποιεί τα κέντρα ανταμοιβής, γεγονός που οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη τροφής.

Οι gamers παραπονούνται συχνά για προβλήματα όρασης. Το πιο κοινό πρόβλημα όρασης είναι η καταπόνηση των ματιών, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε πονοκεφάλους και κακή συγκέντρωση. Αναφέρεται **ότι τα παιχνίδια έχουν οδηγήσει σε επιληπτικούς σπασμούς** και υπάρχουν σχετικές προειδοποιήσεις γι΄αυτούς στη συσκευασία τους.

Εθισμός στο gaming.

Το gaming έχει συνδεθεί με ψυχολογικά προβλήματα. Είναι ακόμα ανοιχτό το ερώτημα εάν ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια και η καλούμενη Διαταραχή διαδικτυακού παιχνιδιού (internet gaming disorder, IGD) είναι ένα και το αυτό σύνδρομο. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία, η IGD ορίζεται ως η εμπειρία τουλάχιστον πέντε από τα ακόλουθα εννέα κριτήρια, μέσα σε μια περίοδο 12 μηνών:

- Δέσμευση της σκέψης από το παιχνίδι
- Απόσυρση
- Ανοχή
- Απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες
- Υποβάθμιση της κατάχρησης
- Απώλεια διαπροσωπικών σχέσεων, εκπαίδευσης ή επαγγελματικών ευκαιριών
- Παιχνίδι για να ξεφύγει ο παίκτης ή να ανακουφιστεί από το άγχος, τις ενοχές ή άλλες αρνητικές καταστάσεις διάθεσης
- Αποτυχία ελέγχου του εαυτού.
- Συνέχιση του παιχνιδιού παρά τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Σύμφωνα με μια μελέτη από το American Journal of Psychiatry, μεταξύ 0,3% και 1,0% των Αμερικανών μπορεί να παρουσιάζουν την IGD, την διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο. **Οι θεραπείες για αυτό το πρόβλημα βρίσκονται σε εξέλιξη,** καθώς η διαταραχή δεν είναι ακόμη πλήρως κατανοητή ούτε έχουν ορισθεί

κοινά αποδεκτά κριτήρια, και μπορεί να περιλαμβάνει προσεγγίσεις δημόσιας υγείας όπως εκπαίδευση αυστηρότερες επισημάνσεις στη συσκευασία, και γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία. **Υπάρχουν ακόμη και ομάδες υποστήριξης,** όπως το Computer Gaming Addicts Anonymous, οι οποίες αξιοποιούν τη δύναμη της ομαδικής υποστήριξης —που είναι χρήσιμη για τη θεραπεία άλλων εθισμών — στη σφαίρα του εθισμού στα παιχνίδια.

Τα παιχνίδια έχουν επίσης συσχετιστεί **με στέρηση ύπνου,** πρόκληση αϋπνίας και διαταραχές του κιρκάδιου ρυθμού, **κατάθλιψη, επιθετικότητα και άγχος,** αν και χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να διαπιστωθεί η εγκυρότητα και η ισχύς αυτών των παρατηρήσεων. Υπάρχει επίσης ανησυχία ότι η έκθεση στην ακραία βία που απαντάται συνήθως στα βιντεοπαιχνίδια μπορεί να απευαισθητοποιήσει τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες στη βία, **προκαλώντας συναισθηματικά προβλήματα και ακόμη και να οδηγήσει τους νέους στη διάπραξη πράξεων βίας.**

Gaming με μέτρο

Όπως συμβαίνει και με πολλές άλλες δραστηριότητες που έχουν συγχρόνως οφέλη και βλάβες, **το μέτρο είναι η λύση**. Οι περισσότερες από τις βλάβες που προέρχονται από το gaming μπορούν να βελτιωθούν, αν όχι να αποφευχθούν εντελώς, **περιορίζοντας τον αριθμό των ωρών** που περνά ο παίκτης μπροστά στην οθόνη **και συμμετέχοντας σε υγιείς δραστηριότητες όπως η άσκηση, ή η κοινωνικοποίηση στον πραγματικό κόσμο αντί για τον κόσμο του εικονικού παιχνιδιού.**

Η εκπαίδευση είναι σημαντικό μέτρο για την πρόληψη των τραυματισμών. Οι παίκτες πρέπει να εκπαιδεύονται για το πώς να προστατεύουν τους αντίχειρες, τους καρπούς και τους αγκώνες, τη μέση τους, τη συναισθηματική τους κατάσταση, τον ύπνο και τα μάτια τους. Η απλή εκπαίδευση σχετικά με τα διαλείμματα, τις διατάσεις, την κατανάλωση υγιεινής τροφής, την ξεκούραση και το πάγωμα του αντίχειρα, του καρπού ή του αγκώνα σας όταν αρχίσει να πονάει μπορεί να αντιμετωπίσει τους τραυματισμούς νωρίς, πριν γίνουν σοβαροί. Για τα μάτια, οι παίκτες μπορούν να δοκιμάσουν τον κανόνα 20-20-20: κάθε 20 λεπτά, να κοιτάζουν κάτι 20 πόδια μακριά για 20 δευτερόλεπτα.

Καταλήγοντας, το να παίζει κάποιος βιντεοπαιχνίδια μπορεί να γίνει μια διασκεδαστική και κοινωνική δραστηριότητα **όταν βρίσκεται υπό έλεγχο και ενσωματώνεται σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής** που περιλαμβάνει άφθονο ύπνο, σωματική άσκηση και καλή διατροφή. (Σημ: ΜΜΠ: και την προσωπική επικοινωνία με τους αγαπημένους μας.) **Δεν πρέπει να επιτρέπουμε στο gaming να γίνει αυτό το ίδιο η ζωή μας.**



(Πηγή: health.harvard.edu*,* mumdadandkids.gr*)*