

Priklausomi nuo kompiuterinių žaidimų asmenys retai kada gali patys liautis žaide. Žmonės, bandantys atsisakyti kompiuterinių žaidimų, išgyvena didelį nerimą, stiprų norą žaisti, dirglumą, pojūtį, kad prarastas realaus pasaulio pajutimas, ir desperatiškai nori grįžti į komfortišką virtualųjį pasaulį.

Tikimybė, kad asmuo grįš į virtualųjį žaidimų pasaulį, labai didelė.

Norint nutraukti priklausomybės ciklą, būtina atsisakyti žaidimų ir ieškoti specialistų pagalbos.

Įtarus problemą, vertėtų nedelsti ir kreiptis į specialistus.

Dėl pagalbos ir informacijos galima kreiptis į psichikos sveikatos centrus ar kitas įstaigas, kuriose dirba psichologai, psichoterapeutai ar šeimos gydytojai.

Informaciją parengė
Valstybinio psichikos sveikatos centro
Priklausomybės ligų skyriaus
vyr. specialistė Lina Ignatavičiūtė

Išleido VšĮ „Sorre“



Kur tavo vaikas dažniausiai gyvena?

Virtualiame ar realiame gyvenime?!



Priklausomybė nuo kompiuterinių žaidimų, kaip ir bet kuri kita priklausoma elgsena, turi tam tikrų požymių, kuriais remiantis galima įtarti, kad vaikui reikia pagalbos. Kuo daugiau išvardytų požymių pastebite, tuo didesnė tikimybė, kad Jūsų vaikas priklausomas nuo kompiuterinių žaidimų.

Socialiniai ir psichologiniai požymiai:

- ▶ Laisvą nuo pamokų laiką vaikas dažniausiai praleidžia žaisdamas kompiuterinius žaidimus. Jeigu niekas nepastebėtų, jis galėtų žaisti ir visą naktį.
- ▶ Jeigu vaikas žaidžia internetinius žaidimus, dažniausiai kompiuterio nebeišjungia ir mėgina įvairiai tai paaiškinti.
- ▶ Per pamokas nori miego, negali susikaupti.
- ▶ Vėluoja atlikti namų darbus ar kitus įsipareigojimus.
- ▶ Žaisdamas pradeda ignoruoti aplinkinius garsus, ypač tai, kas gali atitraukti nuo žaidimo (kvietimą valgyti, ruošti pamokas ar kt.).
- ▶ Nesako tiesos apie tai, kiek laiko praleido prie kompiuterio ar žaisdamas kompiuterinius žaidimus.
- ▶ Atkreipus dėmesį į tai, kad jo elgesys priklausomas ar netinkamas, teisinasi, kad jam reikia kažko ieškoti internete, atlikti kokį nors darbą, ar kitaip meluoja.
- ▶ Dažniau nori sėsti prie kompiuterio ir žaisti kompiuterinius žaidimus, nei pasimatyti su draugais ar leisti laiką su šeima.
- ▶ Mažai dalyvauja arba visai nedalyvauja socialinių grupių veikloje, būreliuose ir t. t.
- ▶ Dirglus ir susirūpinęs, kai negali žaisti kompiuterinių žaidimų, ypač jeigu reikia būti ten, kur nėra galimybės žaisti.
- ▶ Išsiblaškęs, irzlus ar abejingas, tačiau apie kompiuterinius žaidimus gali kalbėti nuolat.
- ▶ Negali kontroliuoti laiko, praleidžiamo prie kompiuterio. Dažnai žaidžia ilgiau, nei buvo planuota.
- ▶ Praranda laiko pojūtį. Kartais žaisdamas nepastebi, kaip praeina naktis... Kelios valandos, praleistos žaidžiant, atrodo kaip keliolika minučių.
- ▶ Neproporcingai daug pinigų išleidžiama kompiuterinei ir programinei įrangai tobulinti. Domimasi naujovėmis (mobilusis internetas, telefonas ir t. t.), kurios užtikrina, kad žaidimas būtų pasiekiamas bet kur ir bet kuriuo metu.
- ▶ Kaip ir turint kitų priklausomybių, išgyvenama euforija, tačiau paskui kyla kaltės jausmas dėl prie kompiuterio praleisto laiko.
- ▶ Visa kasdienė veikla, net ir valgymas, perkeliama prie kompiuterio

Fiziniai požymiai:

- ▶ riešo kanalo sindromas,
- ▶ miego sutrikimai,
- ▶ nugaros arba kaklo skausmai,
- ▶ galvos skausmas,
- ▶ sausos akys,
- ▶ pablogėjusi klausa,
- ▶ valgymo sutrikimai (valgoma nereguliariai arba pamirštama pavalgyti),
- ▶ asmens higienos nepaisymas,
- ▶ kraujotakos sutrikimai: silpnumas, padažnėjęs širdies plakimas, pabalusi oda.

Nors šis sąrašas nėra baigtas, tačiau jo užtenka norint pastebėti įspėjamuosius ženklus ir susirūpinti vaiko elgesiu.

Teiginiai

	Taip	Ne
1. Ar Jūsų vaikas žaidžia kompiuterinius žaidimus ilgiau, nei ketino, o atkreipus į tai dėmesį prašo dar kelių minučių, kurios niekaip nesibaigia?		
2. Ar yra susirūpinęs žaidimu (galvoja, kalba apie žaidimą, kai nežaidžia, nekantriai laukia, kada galės vėl žaisti)?		
3. Ar paklaustas, kiek laiko jau žaidžia, nurodo trumpesnį laiką, nei iš tikrųjų praleido?		
4. Ar tampa neramus, agresyvus, irzlus ir pradeda gintis, kai bandoma sutrumpinti žaidimo laiką ar nutraukti žaidimą?		
5. Ar vaikas yra bandęs bent keletą kartų, nors ir nesėkmingai, kontroliuoti, sutrumpinti žaidimo laiką arba nutraukti žaidimą?		
6. Ar, iškilus kokioms nors problemoms, pradeda daugiau ir ilgiau žaisti, taip bandydamas pabėgti ar palengvinti problemas, bejėgiškumo, kaltės, nerimo jausmą, depresiją?		
7. Ar mieliau renkasi kompiuterinius žaidimus nei susitikimą su draugais, bendravimą su šeima ar kokią kitą veiklą?		
8. Ar įprotis žaisti trukdo mokytis (pvz., vaikas daug laiko žaidžia ir nespėja paruošti pamokų; per pamokas yra mieguistas, išsiblaškęs ir t. t.)?		

Jei nors į vieną klausimą atsakėte „taip“, vertėtų pasikonsultuoti su specialistu dėl galimos priklausomybės nuo kompiuterinių žaidimų. Patys kompiuteriniai žaidimai nėra kenksmingi, tačiau kai jie pradeda trukdyti realiam gyvenimui – tai jau tampa problema ir vaikui, ir tėvams, ir aplinkiniams.

