

## با اعتیاد نوجوان ها به بازی چه کنیم ؟

اخیرا سازمان جهانی بهداشت اختلال جدیدی را تحت عنوان «اختلال بازی» معرفی کرده است. بر طبق این تعریف، اشتغال اجبارگونه با بازی‌های ویدئویی را به عنوان یک اختلال روانشناختی تحت عنوان «اختلال بازی (gaming disorder)» می‌گویند.



\*عطیه میرزا امیری: اخیرا سازمان جهانی بهداشت اختلال جدیدی را تحت عنوان «اختلال بازی» معرفی کرده است. بر طبق این تعریف، اشتغال اجبارگونه با بازی‌های ویدئویی را به عنوان یک اختلال روانشناختی تحت عنوان «اختلال بازی (gaming disorder)» می‌گویند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، در واقع اختلال بازی به وضعیتی اطلاق می‌شود که در آن میزان و شدت درگیری فرد با بازی‌های ویدئویی به اندازه‌ای است که منجر به اختلال قابل توجه در عملکردهای اجتماعی، شغلی، تحصیلی، و سایر حوزه‌های مهم زندگی فرد می‌شود. هرچند که ادامه دادن این عمل منجر به پیامدهای منفی می‌شود اما ایجاد در صورت عدم فراهم کردن شرایط بازی هم علائم محرومیت مثل احساس اضطراب و آشفتگی برای بازگشت به بازی و بروز تحریک پذیری، بیقراری و پرخاشگری اتفاق می‌افتد.

### عوارض اختلال بازی

به دلیل گذراندن ساعات طولانی در طی شب برای بازی، فرد دچار اختلال خواب و در طی روز بعد اختلال نقص توجه و یادگیری از جمله عوارض اختلال به بازی است. کمبود فعالیت فیزیکی، انزوای اجتماعی و محدود شدن روابط خانوادگی و تعاملات رو در رو و واقعی با همسالان، از دست دادن علاقه به سایر تفریحات مانند خواندن کتاب و فعالیت‌های خلاقانه، از جمله پیامدهای وابستگی به بازی‌های ویدئویی هستند.

### استفاده از حربه‌ای به اسم بازی

امروزه بسیاری از نوجوانان از بازی و پناه بردن به فضای مجازی، به عنوان راهی برای گریز از شرایط استرس‌زای زندگی استفاده می‌کنند. به همین دلیل آنها از رو به رو شدن با مشکلات خود سر باز می‌کنند و مهارت‌هایی مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری که برای ادامه زندگیشان ضروری است را یاد نمی‌گیرند.

### توصیه به والدین

در صورتی که نوجوان شما به چنین اختلالی مبتلاست، برای جلوگیری از شکل‌گیری الگوی بازی اعتیادگونه و مدیریت آن توصیه می‌شود که:

۱- با نوجوان درباره جایگاه بازی در زندگی‌اش صحبت کنید. به او توضیح دهید که بازی‌های ویدئویی یک سرگرمی و وسیله‌ای برای گذراندن اوقات فراغت هستند، نه موضوع محوری زندگی. بر همین اساس، برنده شدن یا کسب مهارت در بازی جایگزین دستاوردهای واقعی مانند موفقیت در تحصیل و مهارت‌های مربوط به زندگی واقعی مانند مهارت به دست آوردن پول یا ساختن روابط صمیمانه نیست.

۲- زمان قابل قبولی را برای میزان بازی در هر روز مشخص کنید. بر اساس نظر متخصصان، تعیین یک ساعت در شبانه روز برای روزهای مدرسه و دو یا سه ساعت برای روزهای تعطیل، چارچوب زمانی مناسبی برای اطمینان از عدم پیشرفت بازی به سمت الگوی اعتیادگونه است.

۳- قوانین مشخصی را برای محدودیت زمانی بازی وضع کنید و در اجرای آنها ثابت قدم باشید. پس از تصریح زمان مجاز برای بازی، در اجرای آن قاطعیت و ثبات نشان دهید.

دعا و تغییرات مکرر در چارچوب می‌تواند باعث سردرگمی و جدی نگرفتن آن از سوی نوجوان شود.

۴- پیامدهایی را برای عدم رعایت قانون مشخص کنید. در صورت عبور از محدوده زمانی تعیین

شده، پیامدهایی مانند محرومیت از بازی برای چند روز مشخص را تعیین و اجرا کنید؛

5- برای کنترل زمان بازی به نوجوان کمک کنید. با توجه به اینکه اغلب بازی ها به گونه ای طراحی شده اند که نوجوان را مجذوب خود می کنند و فرد به راحتی سررشته زمان سپری شده را در حین بازی از دست می دهد. مشخص کردن زمان شروع و قرار دادن زنگ یادآور، در پای بندی به چارچوب زمانی کمک کننده است؛

6- برای اعتراض «من درست در وسط بازی هستم» آماده باشید. به او نحوه ذخیره سازی بازی در اواسط آن را آموزش دهید، یادآوری برای اتمام زمان مجاز را دقایقی پیش از پایان آن انجام دهید و در صورت عدم رعایت قانون، پیامد آن مانند محرومیت از بازی در روز بعد را اعمال کنید؛

7- تغییرات رفتاری نوجوان را در حین اشتغال به بازی های مختلف پایش کنید. در صورت مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه، احتمال ارتباط آن با محتواهای موجود در بازی را در نظر بگیرید و در صورت مشهود بودن این ارتباط، به او در کنار گذاشتن آن بازی کمک کنید؛

8- فرزندان را به تفریحات و سرگرمی های دیگری مانند دوچرخه سواری، نواختن ساز، گردش با همسالان و خواندن کتاب، که ارتباط با دنیای واقعی را تقویت می کنند،

تشویق کنید؛

9- در صورت ناتوانی نوجوان از بازگشت به زندگی عادی پس از اعمال محدودیت های مذکور، مشاهده رفتارهایی مانند فریبکاری و دروغگویی مکرر در ارتباط با زمان سپری شده در بازی در بیرون یا خارج از محیط خانه و بروز علائم محرومیت مانند بی قراری و تحریک پذیری در صورت عدم دسترسی به بازی، دریافت کمک حرفه ای برای درمان وابستگی اعتیادگونه را در نظر بگیرید؛

؛

\* کارشناس ارشد روانشناسی