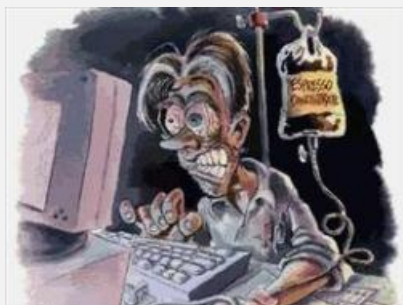


۵ نشانه اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای را بشناسید



می‌دانید هم اکنون در کره جنوبی، معتادان بازی‌های رایانه‌ای را با شیوه‌های درمانی معتادان الکی، درمان می‌کنند؟ هر چند هنوز عده‌ای این بیماری را جزو اختلالات روانی نمی‌دانند اما بهتر است برای در امان ماندن از این خطر هر چه زودتر با نشانه‌های آن آشنا شوید!

می‌دانید هم اکنون در کره جنوبی، معتادان بازی‌های رایانه‌ای را با شیوه‌های درمانی معتادان الکی، درمان می‌کنند؟ هر چند هنوز عده‌ای این بیماری را جزو اختلالات روانی نمی‌دانند اما بهتر است برای در امان ماندن از این خطر هر چه زودتر با نشانه‌های آن آشنا شوید!

شاید بتوان کره جنوبی را سردمدار شناسایی و درمان اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری دانست. دولت این کشور بعد از سیم کشی و تاسیس سریع‌ترین زیرساخت‌های پهنای باید در جهان، سالانه پولهای زیادی را صرف شناسایی و درمان معتادان به بازی و اینترنت می‌کند.

بر اساس یکی از بررسی‌های دولتی سال 2010، 8 درصد از جمعیت 9 تا 39 ساله این کشور از چنین اعتیاد‌هایی رنج می‌برند. کره جنوبی تصور می‌کند در آینده‌ای نزدیک شاید برخی از کشورها، از جمله ایالات متحده، پس از برابری با زیرساخت‌های تکنولوژیکی سریع این کشور، موجی از اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری را تجربه خواهند کرد. برخی هم معتقدند هنوز برای شناسایی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک اختلال رفتاری بسیار زود است.

در ایالات متحده هنوز اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت در زمره آمار رسمی اختلالات روانی ذکر نشده است. اگرچه انجمن روانشناسی آمریکا پیشنهاد داده که در لیست آماری بعدی نام سوء مصرف اینترنت به عنوان بیماری که نیازمند مطالعات بیشتر است ذکر شود.

امروزه برخی از گروه‌ها با درمان اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و اینترنت، حرکت رو به جلویی را پیش گرفته‌اند. یکی رهبرین اصلی این گروه‌ها، دکتر هان دونگ هیون، از بیمارستان دانشگاه چونگ‌انگ سئول، پایتخت کره جنوبی است. در آزمایشگاه تحقیقاتی هان معتادان اینترنت با همان شیوه‌های درمانی معتادان الکی مانند مشاوره و نیز روش واقعیت-مجازی درمان می‌شوند. هان 5 نشانه از هشدارهای اصلی که نشان می‌دهد یک فرد باید به دنبال درمان‌های حرفه‌ای برای اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و یا اینترنت برود را برای خبرگزاری CNN ذکر کرده است.

به این 5 مورد نگاهی انداخته و به ما بگویید درباره این گونه از اعتیاد و علم مربوط به آن چه فکر می‌کنید.

1- اختلال در الگوی منظم زندگی. اگر شخصی در تمام طول شب مشغول بازی باشد و استراحت خود را به روز موکول کند، می‌تواند نشانه‌ای باشد از اینکه او به درمان‌های حرفه‌ای اعتیاد نیاز دارد.

2- نشانه دیگر از این قرار است که فرد معتاد شغل خود را از دست داده یا دیگر به مدرسه نرفته و به جای آن ترجیح می‌دهد آنلاین شده و بازی کند.

3- اگر نیاز باشد فرد برای رسیدن به همان لذتی که در گذشته از بازی کردن در یک مرحله می‌برده است، دوره‌های طولانی‌تر بازی را تکرار کند، یعنی او هر بار به میزان بیشتری نیاز دارد، خود هشدار است که وی باید برای درمان اقدام کند.

4- بسیاری از این دست معتادان وقتی در حین بازی ارتباطشان با اینترنت قطع شده یا مجبور می‌شوند این ارتباط خود را قطع کنند، بسیار مضطرب و عصبانی خواهند شد.

5- هوس برای بازی کردن، آخرین نشانه مهم این مدل اعتیاد است. بسیاری از معتادین به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای که از دنیای دیجیتال دور هستند به شدن هوس بازی کردن و آنلاین شدن را در سر می‌پروراند.