

Segélykiáltás lehet a gyerektől

2016. szeptember 29. 17:33 , Legutóbb frissítve: 2016. szeptember 29. 18:03 Kvanduk Bence
(bence.kvanduk@partner.mediaworks.hu)

TOLNA MEGYE | Napjainkban is megosztó kérdés a videojátékok helyzete. Amit bizonyosan elmondhatunk, hogy vannak pozitív, illetve negatív hatásai mind a gyerekek, mind a felnőttek életvitelére. A legveszélyesebb ezek közül a függőség kialakulása, mely a fiatalokat még jobban veszélyezteti, így a korlátozás, szabályok felállítása elhanyagolhatatlan.



A videojátékok során elért gyors eredmény, jutalom okozta élmény miatt válhat az ember függővé (illusztráció).

Fotó: Makovics Kornél

Még napjainkban is megosztja a közvéleményt, hogy a videojátékok milyen szerepet töltsenek, tölthetnek be életünkben, a gyerekek napi rutinjában. Azt a tényt bizonyosan elmondhatjuk, hogy pozitív és negatív hatásait is tapasztalhatjuk. Mint sok más esetben, itt is fennáll a túlzott fogyasztás, a függőség kialakulásának veszélye, ami a gyerekeket még inkább fenyegeti.

Király Gabriella klinikai gyermek-szakpszichológus, a Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat főigazgatója megkeresésünkre elmondta, hogy a függőség tulajdonképpen egy pótcselekvés, hiánypótló tevékenység, segélykiáltás a gyerek részéről, mert elhagyatottnak, magányosnak érzi magát. Szülői részről nem szó szoros értelemben vett elhanyagolásról beszélhetünk, hanem oda nem figyelésről. Nagy felelősség hárul rájuk ezért a megelőzésében, és észre kell venni, ha olyan szintre jut, hogy már függőségről beszélhetünk.

Ahogy azt a szakértő említette, a videojáték-függőség pszichés működési mechanizmusában nagyon hasonló a felnőttkori szerencsejáték, de akár az alkohol vagy drog addikcióhoz is, mivel ez esetben is valaminek a rendszeres fogyasztásáról nem tud lemondani az illető, akkor sem, ha érzi az

ártalmasságát, vagy tiltják tőle. Igazi veszélyeit az okozza, ha a mindennapi tevékenységet, munkavégzést, tanulást korlátozza, diszfunkciókat okoz a családon belül, konfliktusokat a társas-később akár párkapcsolatokon belül. A gyerekeket még inkább fenyegeti a függőség kialakulása, mivel nincs kifejlődött önkontrolljuk, jó és rossz magatartási képük. Lehet sokkal veszélyesebb, mintha elengednék a társaikkal játszani, mivel nehéz a felügyelete, nem mindig tudja a szülő kontrollálni.

A függőség egyes tünetei

Nagyon fontos, hogy felismerjük a játékfüggőség tüneteit, melyek nagy része megegyezik más addikciókéval. Ilyenek az eltiltással fellépő elvonási tünetek, például szorongás, ingerlékenység, fáradtság, álmatlanság, étvágytalanság, testi jelek, mint kézremegés, verejtékezés, szapora szívverés, izzadás, gyakori fejfájás. A gyors hangulatváltozások is erre utalhatnak, illetve a tanulási zavarok is. Jelzés lehet, ha elkezd elhanyagolni a függő a feladatait, a kapcsolataiban diszfunkciók, konfliktusok lépnek fel, vagy leszűkülnek a virtuálisan elérhető körre, fejtette ki a szakpszichológus.

A videojátékok azzal okoznak függőséget, hogy azonnal kapunk tőlük megerősítést, ezzel gyors sikerélményhez juttatnak. De ezek a pillanatnyi megerősítések, sikerforrások átalakítják a realitás érzéket, hiszen nem ott, hanem a valóságban kellene eredményeket elérnünk. A gyerekek nem érzik, hogy ez probléma lenne, szeretik, tetszik nekik, hogy egy újabb szintet értek el. A játékoknak, készítőiknek pont ez a céljuk, mert minél inkább függővé tesz, odaszegez a képernyő elé, annál inkább fogy a polcokról, annál többet keresnek velük, tette hozzá Király Gabriella.

Nagy felelőssége van a szülőnek a megelőzésben

Király Gabriella hangsúlyozta, nagy felelőssége van a szülőnek az elkerülésben. A legfontosabb a függőség kialakulásának megelőzése, amit szülői kontrollal, a határok, szabályok lefektetésével, következetes betartatásával lehet elérni. Mint mondta, a gyermekeknek a szabályok biztonság érzetet adnak, hiszen látják a korlátokat, amíg elmehetnek. Ezért fontos a napirend már kicsi korban is, mely később elősegítheti a szabályok betartását, elfogadását.

Ha a függőség már kialakult, fontos, hogy szakemberhez forduljanak vele – mondta a szakpszichológus. Ha még csak játék szenvedélyről van szó, akkor el kell kezdeni a játék időből lefaragni, de ehhez alternatív tevékenységet is kell kínálni. Érdemes közös programokat szervezni a gyerekkel, elmenni kirándulni, elvinni sportolni, de akár barátokkal is el lehet engedni. A lényeg, hogy ki kell mozdítani a rendszeressé váló tevékenységből.