

اعتیاد به بازی ویدیویی یک مشکل بزرگ برای خانواده

شاید حس کنید که تا حدود سنین نوجوانی یعنی 18 سالگی، مورد خاصی فرزندتان را تهدید نمی کند. اما بایستی گفت که موارد خطرناک و به کمین نشسته فقط سیگار، دوستان نامناسب، انواع مواد و... نیستند. در این بین دنیای تکنولوژی و اینترنت روز به روز و بیش از پیش محیط پیرامون ما را در بر می گیرد. این دو مورد به شکل اعتیاد به بازی های ویدیویی، در کمین فرزندان می باشد.

بسیاری از والدین هرچه که از نظر فرزندشان می گذرد برای آنان فراهم می کنند. این فراهم نمودن شامل انواع بازی های دیجیتال و به روز نیز می شود. دستگاه های پیشرفته امروزی در کنار گرافیک و بازی های داستان واری که دارند، هیجان و وابستگی خاصی در فرد بازیکن به وجود می آورند.

در این مقاله به بررسی اعتیاد به بازی های ویدیویی خواهیم پرداخت. لذا در صورت وجود سوال تا پایان مقاله با راز ماندگار در ارتباط باشید.

بازی ویدیویی

توسعه دهندگان بازی زیادی در دنیا وجود دارند که در رقابت با سایر کمپانی ها، در ورژن های جدید امکانات متنوع تری بر روی سیستم و دستگاه خود نصب می کنند. در واقع هر کدام از این برندها هدف این را دارند که بازیکن زمان زیادی را بر روی بازی صرف کند. لذا در همین راستا تلاش بر جذاب و هیجان انگیزتر نمودن محصولات خود دارند. در این دست بازی ها شخص با قرار گرفتن در نقش اول یا سوم شخص به دنیای دیگری وارد می شود و در واقع ارتباطش با دنیای واقعی در محیط ذهنی قطع می گردد. بازیکن در جریان بازی درگیر حل مسائل و مشکلات دنیای مجازی می شود.

باید در نظر گرفت که استفاده از بازی های ویدیویی برای ایجاد تنوع و شادی در زندگی مورد نیاز هستند اما در صورتی که این عامل به نقش افراطی تبدیل نشود. بنابراین رعایت حد مجاز بهره بردن الزامی می باشد.

اعتیاد به بازی ویدیویی شدنی است؟

هر فردی در طول زندگی خود به مواردی وابستگی پیدا می کند. این وابستگی به علت حال خوب و ترشح هورمون به واسطه آن عمل می باشد. در اعتیاد به بازی ویدیویی زمانی بازیکن در قالب شخصیت بازی به کسب نتایج و دستاوردها می رسد، احساس

رضایتی نسبت به خود و کاری که انجام داده کسب می نماید. این حس سبب حال خوش شده و انگیزه کاذبی به واسطه دنیای مجازی در بازیکن شکل می دهد.

در ادامه این روند شخص برای به دست آوردن و حس دوباره آن حالات بیشتر از قبل به گیم می پردازد. اینجاست که اعتیاد به بازی های ویدیویی شروع و شدت می یابد. در این جا مواد مخدر اعتیاد به بازی است. لذا شخص برای تجربه بیشتر حالات قبل، بیش از پیش درگیر بازی شده و زمان زیادتری صرف آن می کند. زیرا وی حال خوب خود و انرژی که دارد را در گرو اعتیاد به بازی ویدیویی می داند.

نکته: در واقع کسی که به مواد مخدر یا قمار اعتیاد دارد، مصرف و انجام عمل هورمون های مثل دوپامین، آدرنالین، اندروفین و... را ترشح می کند. در اعتیاد به بازی نیز همین چرخه اما با درجات به نسبت کمتر اتفاق می افتد.

اعتیاد یعنی چه؟

آیا تعریف اعتیاد به بازی را میدانید؟

اعتیاد به معنی ایجاد وابستگی در مصرف کننده و انجام رفتار مخرب، در عین اینکه آسیب و صدماتی به فرد وارد می نماید. این رفتار مخرب زندگی خانوادگی، شغلی و اجتماعی وی را تحت تاثیر و یا حتی مختل می نماید. در اعتیاد به بازی درس و تحصیل، روابط خانوادگی و دوستان و موارد دیگر دستخوش تغییراتی می شوند.

برخی از افراد به دلیل اعتماد به نفس پایین و احساس بی کفایتی، رو به فضای مجازی می آورند. زیرا در این محیط کسی شخصیت و چهره اصلی وی را مشاهده نمی کند و وی به راحتی خود را در قالب شخصیت بازی یا کسی که دوست دارد ابراز می کند.

آسیب های اعتیاد به بازی های ویدیویی

در ذیل به برخی از آسیب های روانی اعتیاد به بازی اشاره شده است. در صورت وجود سوال با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.

• به انزوا کشیده شدن

افرادی که اعتیاد به بازی پیدا می کنند ساعت ها در خلوت و تنهایی خود به بازی پرداخته و ممکن است تا ساعت ها از حضور در جمع خانواده و تا چند روز در خروج از خانه، خودداری نمایند. این عمل سبب فاصله گرفتن شخص از اجتماع و خانواده شده و از فواید این بخش زندگی محروم می شود. در واقع فردی که اعتیاد به بازی

دارد در اجتماع شخصیت های آنلاین یا مجازی حضور داشته و آن را به محیط واقعی ترجیح می دهد.

• فاصله از درس و تحصیل

شخص دارای اعتیاد به بازی بیشتر زمان خود را صرف بازی نموده و وقت کافی برای مطالعه و انجام تکالیف مدرسه و یا دانشگاه باقی نمی ماند. همانطور که در بالا اشاره شد سبب مختل نمودن بعد درس و تحصیل می شود.

• حالات روانی ناهنجار مثل پرخاشگری

یکی از مواردی که در جریان اعتیادها وجود دارد، پرخاشگری و حرکات خطرناک فرد بیمار در صورت نبود مواد مخدر است. کسی که اعتیاد به بازی دارد در صورت فاصله گرفتن از بازی و اینترنت حال خوب خود را از دست داده و ترشح افراطی هورمون ها کاهش می یابد. در واقع سبب بروز علائمی مثل علائم ترک یعنی اضطراب، بی قراری، پرخاشگری و... می شود. یکی از موارد مناسب در تشخیص اعتیاد به بازی فرد، ایجاد فاصله و بررسی واکنش رفتاری و روانی وی است.

نکته: علاوه بر بعد روانی، بعد جسمانی افراد دارای اعتیاد به بازی دچار مشکلاتی نظیر بنیایی، اسکلتی، ذهنی و... می گردد.

نقش خانواده در گرایش فرزند

بسیاری از خانواده نقش اصلی و اساسی در ایجاد گرایشات افراطی در فرزندشان دارند. در رابطه با اعتیاد به بازی بایستی گفت که خانواده ها برای سرگرم شدن به جهت حوصله نداشتن، خسته بودن، انرژی نداشتن و... فرزند را به سمت بازی و موارد دیگر سوق و به خرید دستگاه های دیجیتال اقدام می کنند. تا فرزند تا حد امکان کاری با آنان نداشته باشد.

نبود جذابیت، تفریح و سرگرمی در محیط و کانون خانواده و عدم همراهی با فرزند نیز سبب گرایش شخص به جبران آن می شود.

در این مقاله به صورت مختصر در رابطه با اعتیاد به بازی های ویدیویی و فضای مجازی پرداختیم. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی در رابطه با این معضل رو به افزایش خانواده، می توانید جهت مشاوره و توضیحات بیشتر با مشاورین راز ماندگار جهت روانشناسی و مشاوره اعتیاد در تماس باشید.