



Czy moje dziecko jest uzależnione od gier internetowych?

PORADNIK DLA RODZICÓW

Kamilla Sowińska | Psycholog dziecięcy i młodzieżowy | www.sowinska.help



„Główną cechą uzależnienia od gier internetowych jest uporczywe i powtarzające się uczestnictwo w rozgrywkach, zazwyczaj grupowych, przez wiele godzin.

Rozgrywki te zawierają elementy rywalizacji pomiędzy grupami graczy, żyjących często w różnych regionach świata i strefach czasowych.

Motywuje to do wydłużania czasu rozgrywek.

Gracze podejmują złożone działania, których istotnym elementem jest interakcja z innymi uczestnikami podczas zabawy.

Działania zespołowe wydają się być kluczową motywacją osoby uzależnionej.

Osoba uzależniona zdecydowanie opiera się próbom ukierunkowania jej na naukę lub aktywności społeczne. W wyniku tego działalność osobista, rodzinna lub zawodowa są zaniebane.

(...) Uzależnienie od gier może prowadzić do niepowodzeń w nauce, w pracy, w związkach oraz zaniedbania zdrowia oraz depresji (...) ”

*Źródło: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5.
American Psychiatric Association, 2013, s. 795*



Wprowadzenie

Jestem psychologiem dziecięcym i młodzieżowym, który pomaga rodzicom i ich nastoletnim dzieciom w rozwiązywaniu problemów wychowawczych. Jeżeli Twoje dziecko spędza ponad 20 godzin tygodniowo grając w gry internetowe – to zachowanie ryzykowne i powód do niepokoju. Może być oznaką, że nie radzi sobie z jakimś problemem, a w niektórych przypadkach może być objawem uzależnienia.

Uzależnienie od gier internetowych jest chorobą¹.

W Polsce jest ok. 16 milionów graczy. Badania wykazują², że problem uzależnienia może dotyczyć prawie 2 miliony z nich. Większość z nich to osoby młode a wśród nich większość stanowią chłopcy.

Na uzależnienie dziecka od gier nie ma cudownej pigułki. Dzięki osiągnięciom współczesnej psychologii możliwe jest jednak leczenie tej choroby. Wczesne rozpoznanie problemu i odpowiedzialne działanie rodziców poprawia szanse wyjścia z uzależnienia.

Leczenie polega na równoczesnej pracy psychologa z dzieckiem oraz z rodzicami a także konsekwentne realizowanie przez rodziców wypracowanego wspólnie z dzieckiem i psychologiem planu postępowania.

W procesie leczenia rola rodziców jest najważniejsza. Dziecku trudniej niż dorosłemu, zrozumieć istotę i konsekwencje swojego problemu, podejmować dojrzałe decyzje i kierować postępowaniem.

Nakazy, zakazy, prośby i groźby nie są rozwiązaniem. Przynoszą skutek odwrotny od zamierzonego.

Przygotowałam ten poradnik, abyś lepiej zrozumiał/zrozumiała, co dzieje się z Twoim dzieckiem i co możesz z tym zrobić.

Jestem gotowa pomóc Tobie i Twojej rodzinie.

Kamilla Sowińska

Kamilla Sowińska

psycholog dziecięcy i młodzieżowy

¹ Zob. Światowa Organizacja Zdrowia, Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób ICD-11, czy Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5

² W różnych badaniach wskazuje się, że odsetek osób uzależnionych od gier wynosi od 1,5 do 11,6% - zob. np. Park, S.K., Kim, J.Y., Cho, C.B. (2008). Prevalence of Internet addiction ... Adolescence, 43 (172), 895-909; Liberatore, K.A., Rosario, K., Colon-De Marti, L.N., Martinez, K.G. (2011). Prevalence of Internet addiction... Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 14 (6), 399-402 czy Müller, K.W., Ammerschläger, M., Freisleder, F.J., Beutel, M.E., Wölfling, K. (2012). Addictive Internet use as a comorbid disorder ... Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 40 (5), 331-339.



Czy moje dziecko jest uzależnione?

To, że Twoje dziecko gra w gry internetowe, poświęca temu dużo czasu, nie oznacza, że jest uzależnione. Chłopcy zawsze bawili się w policjantów i złodziei, wojnę czy wyścigi. Budowali zamki z klocków i czołgi z kartonowych pudeł. Dziewczynki wcielały się w role księżniczek, ubierały lalki, wcielały się w role bohaterek, amazonek, które są niezależne i potrafią coś osiągnąć. Dzieci czytały powieści przygodowe i fantasy.

Nic dziwnego, że dzisiaj mogą być zafascynowane grami, które pozwalają im na taką samą zabawę z rówieśnikami w barwnym i fascynującym świecie wirtualnym.

Badania wskazują, że gry mogą pozytywnie wpływać na rozwój mózgu oraz zdolności poznawcze młodych ludzi³. Problem uzależnienia dotyka tylko części z nich.

Jeżeli niepokoją Cię niektóre zachowania Twojego dziecka – widzisz izolację, wycofanie, „owładnięcie” światem gier, światło sączące się przez szparę w drzwiach do późnych godzin nocnych – powinno skłonić Cię do diagnozy sytuacji.

Jeżeli nawet to nie jest uzależnienie – może być sygnałem, że dziecko doświadcza problemów społecznych lub emocjonalnych, z którymi sobie nie radzi. I choć nie jest to uzależnienie, wyzwaniu temu należy stawić czoła aby Twoje dziecko „nie przegrało” najlepszych lat swojego życia.

Zastanów się uważnie nad tym, czy Twoje dziecko wykazuje poniżej symptomy.

Jeżeli widzisz, że 5, lub więcej z nich występuje przez okres co najmniej 12 ostatnich miesięcy - czas na działanie⁴:

- życie dziecka jest zdominowane przez gry internetowe - myśli o przeprowadzonych rozgrywkach, planuje kolejne, gry stają się główną aktywnością w życiu codziennym,
- w przypadku ograniczenia możliwości grania staje się agresywne, drażliwe, niespokojne, nerwowe, smutne lub okazuje inne podobne objawy,
- ilość czasu poświęcanego na gry komputerowe zwiększa się z czasem,
- dziecko myślało lub podejmowało próby ograniczenia gier ale okazały się one nieskuteczne,
- dziecko traci zainteresowanie poprzednimi hobby, pasjami czy innymi formami rozrywki.
- dziecko kontynuuje grę pomimo świadomości, że powoduje to problemy w jego życiu,

³ Palaus, M., et al (2017). Neural basis of video gaming: A systematic review. *Frontiers of Human Neuroscience*, 11, article 248.

⁴ Opracowanie własne na podstawie: Źródło: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*. American Psychiatric Association, 2013, s. 795

- dziecko oszukuje członków rodziny co do ilości czasu poświęconego na granie,
- dziecko korzysta z gier internetowych w celu ucieczki lub złagodzenia negatywnych nastrojów (np. poczucia bezradności, niepokoju, smutku, bezsensu),
- granie spowodowało problemy w szkole (np. obniżenie ocen) lub w związkach z rówieśnikami oraz członkami rodziny (np. ograniczenie kontaktów).

Rodzice nie zawsze są w stanie rozpoznać te symptomy. Dlatego przeglądnij poniższą listę dodatkowych znaków, które są jeszcze bardziej dostrzegalne dla rodziców:

- dziecko nie potrafi przewidzieć jak długo będzie grało,
- mimo ustalonego czasu nie potrafi oderwać się od komputera,
- zmieniają się godziny jego snu – często gra w nocy i śpi do późna, ma problemy z porannym wstawaniem do szkoły,
- zdarza się, że wydaje (nie tylko swoje) pieniądze na cyfrowe rekwizyty używane w grach.
- zdarza się, że pojawiają się symptomy fizyczne – ból nadgarstka, zmiana wagi ciała, pieczenie oczu, apatia
- bagatelizuje niekorzystne skutki grania mówiąc np. że „inni grają więcej”, że panuje nad tym, że ma „w sieci” mnóstwo znajomych i przyjaciół,
- zjada posiłki przy komputerze,
- komputer i łóżko są dwoma miejscami, w których przeważnie przebywa,
- interesuje się pieniędzmi, najchętniej w postaci środków dostępnych przez kartę płatniczą, czasami podkrađa pieniądze rodzicom lub rodzeństwu,
- ma zaciemniony pokój w ciągu dnia,
- rzadko wychodzi z pokoju,
- zaniedbuje swoje ciało i higienę osobistą,
- udowadnia, że dzięki grom jest najlepsze w klasie z języka angielskiego.

Stwierdzenie czy i w jakim stopniu Twoje dziecko jest uzależnione wymaga profesjonalnej diagnozy. Traktuj powyższe symptomy jako sygnały ostrzegawcze i sygnał do działania.

Być może zachowanie Twojego dziecka wcale nie oznacza uzależnienia ale ucieczkę od jakiegoś problemu – na przykład związanego z funkcjonowaniem rodziny czy w funkcjonowaniem w szkole. Czasami wystarczy rozwiązać ten problem a dziecko samo oderwie się od komputera.

Sztuka w tym aby dotrzeć do źródła problemu.



Dlaczego dzieci uzależniają się od gier?

Przyczyn uzależnienia dzieci od gier internetowych jest wiele. Oto niektóre z nich.

GRY SĄ ATRAKCYJNE

Współczesna gry internetowe są niezwykle atrakcyjne, wciągające, coraz bliższe rzeczywistości a jednocześnie tworzące wizję alternatywnego świata. „Współczesne gry video z łatwością przenoszą gracza w atmosferę pełną fantastyki i sensacji, umożliwiają wybór i odgrywanie różnych ról, a także bycie kimś wyjątkowym, np. bohaterem lub szpiegiem (...)”⁵

Mój mąż i moi synowie grają w gry sieciowe. Obserwując ich rozgrywki widzę, jak odpoczywają. Gdy patrzę na mnie nieobecny wzrokiem wiem, że lepiej dać im spokój przez jakiś czas.

GRY DAJĄ POCZUCIE NATYCHMIASTOWEJ NAGRODY

Dzięki grom gracz otrzymuje niskim kosztem silne bodźce, które stymulują jego mózg. Zwycięstwo, przejście na wyższy poziom, rozwiązanie zagadki powodują wydzielanie w mózgu m.in. dopaminy – tzw. hormonu szczęścia, który towarzyszy również np. spożywaniu słodczy, niektórym formom aktywności fizycznej czy zażywaniu narkotyków.

Wyrzut dopaminy w przypadku gier internetowych nie jest tak duży jak na przykład w przypadku zażycia narkotyków. Poziom dopaminy wzrasta podobnie jak w przypadku zjedzenia kawałka pizzy czy pucharu lodów (ok. dwukrotnie) a nie jak w przypadku zażycia amfetaminy (dziesięciokrotnie)⁶.

GRY POZWALAJĄ ODERWAĆ SIĘ OD PROBLEMÓW

Tak jak i kiedyś, dzieci spotykają się z problemami, z którymi nie zawsze chcą się zmierzyć.

⁵ Grzegorzewska I., Felińska A., Uzależnienia od gier video u dzieci – mity czy rzeczywistość?, Polskie Forum Psychologiczne, 2018, tom 23, numer 3, s. 483-501
⁶ Markey, P. M., & Ferguson C. J. (2017). Moral combat: Why the war on violent video games is wrong. Benbella Books.

W świecie gier dzieci otrzymują małym kosztem doznania, które pomagają zapomnieć o problemach a nawet uzyskać złudne odczucie, że zostały one rozwiązane. Chłopiec kierujący czołgiem lub wyposażony w potężną broń ma poczucie siły, szacunku, wpływu na rzeczywistość, przeżywa przygodę, zdobywa uznanie innych graczy. Jeżeli mu się nie powiedzie – trudno, ma kolejne „życie”. Dziewczynka wcielająca się w postać pięknej i perfekcyjnej dziewczyny ubranej w obcisły, kolorowy kostium podoba się sobie bardziej niż wtedy, gdy patrzy w lustro.

Gry to „pigulka”, która pozwala na chwilę zapomnieć o niskim poczuciu własnej wartości, problemach między rodzicami, problemach z rówieśnikami, nauczycielami czy problemach sercowych.

GRY SPRZYJAJĄ WYZWOLENIU MECHANIZMU UZALEŻNIENIA

Gry zawierają mechanizmy sprzyjające powstawaniu uzależnienia – trudno jest oderwać się od nich, kiedy już zaczęło się grać. Przykładowe mechanizmy utrudniające zaprzestanie gry to:

- podejmowanie zobowiązań wobec innych członków zespołu graczy,
- nieregularne nagrody,
- zdobywanie punktów doświadczenia,
- ulepszanie ekwipunku czy
- przechodzenie na kolejne poziomy gry.

Te i inne mechanizmy, w połączeniu z opisywanym wcześniej mechanizmem nagrody, powodują „nakręcanie się” uzależnienia.

Uzależnienie od gier zaliczamy do grupy tzw. uzależnień behawioralnych. Definiuje się je jako: „zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.”⁷

Gracz, powtarzając swoje zachowanie i uzyskując krótkotrwałą nagrodę, tworzy nawyk a ten przeradza się w uzależnienie, nad którym traci kontrolę.

⁷ Zob. np. Czerski W. Gonciarz E., Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka, *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, t. 36 2017 z. 4, s. 133



Jakie skutki może wywołać uzależnienie od gier?

Jak już wskazałam, granie w gry internetowe może przynieść dziecku liczne korzyści. Mózg dziecka korzystającego z umiarem z tej formy rozrywki rozwija się lepiej. Poprawia się np. zdolność rozwiązywania niektórych problemów np. logicznych, umiejętność współpracy i rywalizacji.

Natomiast w przypadku osób uzależnionych, dominują skutki negatywne. Badania psychologiczne⁸ wykazują, że osoby uzależnione od gier wykazują niepokój, obawy depresji, gorzej panują nad emocjami, wykazują także problemy poznawcze i charakteryzuje je izolacja społeczna.

Spędzanie przed komputerem powyżej 20 godzin w tygodniu musi odbić się na wszystkich obszarach życia. Czas poświęcony na granie to czas nie poświęcony na kontakty towarzyskie, naukę, aktywność fizyczną, rozwój osobisty czy pielęgnowanie związków. Na życie w świecie realnym.

Kilkunastoletnie dzieci do prawidłowego rozwoju potrzebują różnorodnych bodźców. Problemy społeczne z którymi się spotykają są również potrzebne do rozwoju. Ich pokonywanie pozwala im wypracować umiejętności, które przydadzą się w dorosłym życiu. Ich unikanie powoduje, że w przyszłości pojawią się ze zdwojoną siłą.

Kto w dzieciństwie nie stawiał czoła problemom z rówieśnikami, z nauczycielami, z rodzeństwem czy rodzicami, w dorosłym życiu może wycofywać się, gdy pojawi się wyzwanie związane z pracą, z dziećmi czy z partnerką.

Długoterminowe skutki uzależnienia dziecka od gier internetowych nie są jeszcze dokładnie zbadane, ponieważ jest to zjawisko stosunkowo nowe. Nie wiadomo np. na ile uzależnienie od gier dziecka „nakręca” inne uzależnienia w wieku dorosłym. Analizując jednak konsekwencje innych uzależnień behawioralnych (np. hazardu), można postawić tezę, że taki wpływ istnieje.

⁸ Stockdale, L., & Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265-272.



Jak przebiega leczenie?

WYWIAD

Spędzanie przed komputerem po kilka godzin dziennie jest faktem i realnym problemem, który zagraża rozwojowi Twojego dziecka. Często okazuje się, że takie destrukcyjne zachowanie nie wynika z uzależnienia, ale z innych problemów psychologicznych. Tak czy inaczej, należy je rozwiązać. Dlatego sposób rozwiązania problemu zależy od diagnozy.

Diagnoza zaczyna się od przeprowadzeniu pogłębionego wywiadu – najpierw z rodzicami lub innymi członkami rodziny a potem z samym dzieckiem. Często oprócz wywiadu proszę o wypełnienie testu psychologicznego.

Każdy wywiad trwa około 1 godziny. Spotykamy się albo w moim gabinecie w Poznaniu albo poprzez wideokonferencję. Do wideokonferencji potrzebują Państwo komputera wyposażonego w kamerkę i mikrofon i dostęp do Internetu. Wideokonferencję możemy przeprowadzić również przez telefon komórkowy. Najważniejsze, aby zarezerwowali sobie Państwo 1-1,5 godziny całkowitego spokoju.

DIAGNOZA

Po przeprowadzeniu wywiadu analizuję zebrane dane i stawiam diagnozę.

Przede wszystkim stwierdzam, czy zachowanie dziecka ma cechy uzależnienia. Niezależnie od tego analizuję, z jakimi problemami osobistymi lub społecznymi spotyka się dziecko, jak sobie z nimi radzi i co powoduje, że ucieka w świat gier internetowych.

Obie te kwestie mają duże znaczenie dla opracowania metody wyjścia z trudnej sytuacji.

PLAN DZIAŁANIA

Jeżeli dziecko jest uzależnione – konieczna jest terapia polegająca na regularnych spotkaniach lub wideokonferencjach. Celem terapii jest w pierwszej kolejności aby dziecko zrozumiało, że jego zachowanie jest problemem i może mieć dla niego poważne konsekwencje. Kiedy dziecko jest gotowe do współpracy, wypracowujemy i wdramy nowe wzorce zachowania oraz regularnie omawiamy postępy.

W przypadku diagnozy wykluczającej uzależnienie ale wskazującej na inne problemy leżące u źródeł szkodliwego zachowania – opracowujemy plan działań, których celem jest rozwiązanie tych problemów. Ich pokonanie powinno wpłynąć pozytywnie na zachowanie dziecka.

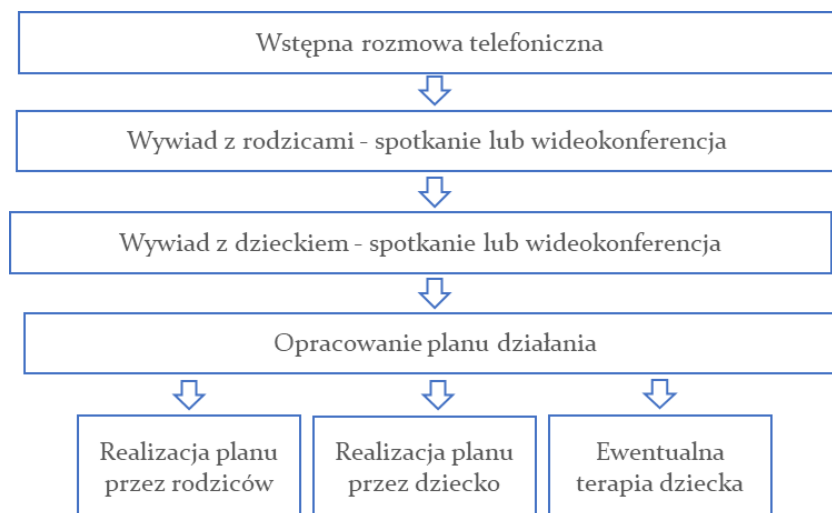
Plan działania obejmuje jeden lub więcej rodzajów aktywności:

- praca rodziców nad swoimi przekonaniem i zachowaniami,
- praca rodziców nad relacjami z dzieckiem,
- praca dziecka nad swoimi przekonaniem i zachowaniami,
- praca psychologa z dzieckiem,
- praca psychologa z rodzicami lub jednym z rodziców.

W niektórych przypadkach potrzebne są także inne działania – np. zmiana szkoły, zmiana środowiska, zmiana organizacji domu, ograniczenie niektórych kontaktów, poszukiwanie nowych pasji, nowych wyzwań itd.

Cały proces poprzedza zazwyczaj krótka rozmowa telefoniczna, w trakcie której omawiamy, czy interwencja psychologiczna jest wskazana. Jeżeli są o tym Państwo przekonaniu już teraz, można pominąć tę rozmowę i od razu umówić spotkanie lub wideokonferencję.

Proces współpracy z moimi klientami przedstawiłam na poniższym schemacie.



Zapraszam Państwa do krótkiej, niezobowiązującej rozmowy telefonicznej, abym mogła wstępnie stwierdzić, czy problem wymaga interwencji psychologicznej.

Poniżej oraz na stronie internetowej www.sowinska.help znajdą Państwo więcej informacji o mnie oraz informacje kontaktowe i możliwość zarezerwowania terminu wizyty lub wideokonferencji.

O mnie

Jestem psychologiem dziecięcym i młodzieżowym. Codziennie spotykam dorosłych, którym trudno jest znaleźć w życiu poczucie szczęścia. Bardzo często źródłem ich problemów były doświadczenia z dzieciństwa i wczesnej młodości. Gdyby wtedy otrzymali profesjonalną pomoc psychologiczną, dziś ich życie mogłoby być bardziej satysfakcjonujące.

Pomagam rodzicom i ich nastoletnim dzieciom w rozwiązywaniu problemów psychologicznych, aby cieszyły się szczęściem przez całe życie.

Pracuję z rodzicami i ich dziećmi:

- z **Wielkopolski** – w gabinecie psychologicznym, który prowadzę w Poznaniu,
- z całej **Polski i świata** – dzięki wideokonferencjom.

Moje kompetencje i doświadczenia:

- Żona i matka czwórki (dorosłych już) dzieci.
- Magister psychologii po studiach na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu.
- Magister socjologii po studiach na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Mediator rodzinny z uprawnieniami nadanymi przez Stowarzyszenie Mediatorów Rodzinnych w Warszawie.
- Absolwentka podyplomowych studiów przygotowania pedagogicznego w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu (278 godz + 150 godz. praktyk).
- Absolwentka podyplomowych studiów zarządzania w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu (193 godz.).
- Absolwentka licznych kursów i szkoleń specjalizacyjnych, w tym:
 - Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu (72 godz.).
 - szkolenie certyfikowane: Terapia akceptacji i zaangażowania ACT (30 godz.).
 - kurs: Rozwój kompetencji zawodowych z zakresu psychoterapii i przedsiębiorczości (110 godz.).
 - szkolenie: Pomoc w sytuacji straty dziecka. Interwencja kryzysowa. Śmierć i proces żałoby (20 godz.).
 - szkolenie: Budzące się szkoły (6 godz.).
 - szkolenie: Emocje w mediacji (12 godz.).
 - szkolenie certyfikowane: Mediacje rodzinne (80 godz.).
 - szkolenie Psychologia zeznań świadków (32 godz.).
 - szkolenie: Pozytywny rozwój w sporcie poprzez sport.
- Autorka prac dyplomowych:
 - Wpływ reklamy telewizyjnej na dzieci w wieku 9-11 lat.
 - Psychologiczne i demograficzne determinanty poczucia satysfakcji życiowej u kobiet dojrzałych.
- Uczestniczka konferencji naukowych z zakresu psychologii, w tym m.in.
 - udział w konferencji: I Międzynarodowa Konferencja Psychologii Pozytywnej (Sopot 2013)

- udział w konferencji: Przepęstwa seksualne. Perspektywa prawna, psychologiczna i psychiatryczna (Poznań 2014).
- udział w konferencji: Mediacja jako alternatywna rozwiązywania sporów (Poznań 2007).

Kontakt ze mną:

GABINET PSYCHOLOGICZNY KRYSZTAŁOWA KAMILLA SOWIŃSKA

Adres: ul. Kryształowa 1/3, 60-680 Poznań

Telefon: +48 536 045 124

Mail: kamilla@sowinska.help

Wizytę w gabinecie lub wideokonferencję można umówić także na stronie internetowej www.sowinska.help