

Istotne jest to, że dzieci są zaniedbywane przez rodziców

Z dr Magdaleną ROWICKĄ
– psychologiem z Akademii
Pedagogiki Specjalnej,
rozmawia Maja RUSZPEL.



Na ile uzależnienie od gier komputerowych – on i offline – można przyrównać do uzależnienia od alkoholu? Zdarza się, że terapeutyci, pracując z nastolatkami nałogowo grającymi w gry, nie mając żadnych kryteriów diagnostycznych, na których mogą się oprzeć, odwołują się właśnie do sześciu kryteriów uzależnienia od alkoholu...

Ale to dwa inne problemy. Zatem przyrównywanie zaburzeń uprawiania gier komputerowych do uzależnienia do alkoholu nie jest trafne. To, że jesteśmy w coś wciągnięci, nie jest równoznaczne z pićciem i upiciem. Alkohol znieczula, odurza...

A gry komputerowe nie? Mówi się o zjawisku immersji, czyli o procesie pochłaniania człowieka przez rzeczywistość wirtualną. Światy wirtualne projektowane przez twórców gier komputerowych umożliwiają wejście w świat równoległy, w który się zanurzamy, uciekając od świata rzeczywistego. Czyba można to przyrównać do odurzenia alkoholem.

Owszem, w opiniach o współczesnych grach komputerowych często można usłyszeć: „To jest przecież odrealnione! Ten świat jest wymyślony! To jest świat-ucieczka!”. Gry komputerowe są częścią współczesnego życia i mogą pełnić, i często tak się dzieje, w naszym życiu wiele funkcji. Zatem, zaspokajają wiele potrzeb. Sprawa jest złożona i nie warto przedwcześnie diagnozować u kogokolwiek uzależnienia tylko z powodu immersji. Pytaniem, na które, stawiając jakąkolwiek diagnozę, zawsze warto znaleźć odpo-

wiedź jest raczej: po co ten człowiek to robi. Po co gra?

Podam przykład z życia: młody mężczyzna, czterdziestoletni. Wraca codziennie z pracy (jest szeregowym pracownikiem korporacji), której nie lubi, w której się nie odnajduje ani towarzysko, ani nie spełnia tam swoich ambicji – i gra w grę wojenną. Twierdzi, że tak odreagowuje trudne emocje. Mówi, że każdego dnia musi „wyprowadzić swoje wojska”. Mieszka sam. Uprawia sport. Nie jest w żadnym związku, ale regularnie odwiedza rodziców. Po co gra? Po to, by uciec...?

Faktycznie z psychoterapeutycznego punktu widzenia mówimy, że jest to strategia ucieczkowa oraz nieadaptacyjny sposób radzenia sobie ze stresem. Tylko chciałabym zadać pytanie: czy na pewno ten sposób jest nieadaptacyjny? Bo czy zawsze adaptacyjnym sposobem radzenia sobie ze stresem musi być joga albo nawiązanie relacji przyjacielskich i wygadanie się przyjacielowi lub pójście na terapię czy kurs kompetencji społecznych? Czy tylko te sposoby byłyby przez nas akceptowalne?

Takie myślenie się utarło...

To prawda. Jednak, moim zdaniem, niekoniecznie tak musi być. Ktoś inny, kto – będąc w tej samej sytuacji, co ten czterdziestolatek – oglądałby seriale przez całą sobotę i niedzielę. Czy uznamy to za uzależnienie? Nie. A przecież jest to przeniesienie uwagi i myśli w „inny świat”. Jeszcze ktoś inny, by się zrelaksować, idzie na zakupy albo pobiegać. Czy to jest zachowanie ucieczkowe? Nie sądzę. Moim zdaniem, gdyby ten mężczyzna, o którym rozmawiamy, wracał do domu i codziennie pił alkohol – to byłby problem, i to zachowanie nazwałabym zachowaniem nieprzystosowawczym. A nie to, że on wraca z pracy i niweluje trudne emocje przy pomocy gry.

Pamiętajmy, że wybór gry, jej charakter, a tym samym to, co ona daje graczowi, jest ważną informacją o tym człowieku. Jeśli ten czterdziestolatek ustawia żołnierzy, czołgi, ładuje amunicję, a następnie przeprowadza bitwy, to ta gra może być formą spełnienia, ponieważ może strategicznie coś zaplanować i zrealizować. Pamiętajmy też, że gra często może być elementem spełnienia jakichś ważnych potrzeb człowieka – a nie wyrazem problemu. Z tego, co pani mówi, wynika, że w pracy traktowany jest jako jeden z wielu wykonawców rutynowych zadań. Niewiele też od niego zależy. Nikt nie oczekuje od niego kreatywności. Jeśli chodzi o jego związki – to nie jest tak, że on z nich rezygnuje. Ma przecież relacje z rodziną. Raczej nie umie nawiązać relacji miłosnej. Podsumowując: pamiętajmy o tym, by zawsze mieć z tyłu głowy pytanie: po co ten człowiek gra, co mu to granie daje? Czy robi to dlatego, że nie ma czegoś ciekawszego, czym mógłby się zająć? A może robi to, bo ma dzięki grze poczucie, że jest w czymś kompetentny? A może jednak jest to właśnie zachowanie ucieczkowe?

Jakie zatem zachowania można traktować jako objaw uzależnienia?

Najpierw chcę powiedzieć o jeszcze jednym, utartym stereotypie w myśleniu o uzależnieniu od komputera, który z pewnością także nie jest objawem – choć od lat za objaw jest brany.

Intensywność grania?

Dokładnie. Intensywność grania i długość czasu spędzanego na graniu. Tymczasem to w ogóle nie jest prawda, że im ktoś więcej gra, tym bardziej jest uzależniony! Według badań korelacja czasu i grania statystycznie wynosi jedynie 0,3. To bardzo mało! Zatem, nie sama długość i częstość spędzania czasu przed komputerem mówi o uzależnieniu. Choć oczywiście prawdą jest, że osoby uzależnione raczej dużo grają, ale to nie jest ten objaw...

A co nim jest?

Wymieniłabym dwa najważniejsze. Po pierwsze – zmiana priorytetów. Czyli to, że granie w gry faktycznie zaczyna być ważniejsze niż wszystko inne – niż praca, szkoła, dom, relacje z ludźmi. Z tym zaś łączy się przymus grania, a przede wszystkim utrata kontroli nad grą, czyli to, że dany człowiek nie jest w stanie przestać grać. Zatem, jeśli pojawią się te dwa objawy: zmiana priorytetów i utrata kontroli, to każdemu powinna zapalić się czerwona lampka. Proszę zwrócić uwagę, że ten czterdziestoletni mężczyzna, o którym rozmawiamy, nie utracił kontroli: chodził do pracy, w tej pracy nie grał w gry; poza graniem uprawiał sport, miał rodzinę. Możemy zauważyć coś innego – utrata potencjalnych możliwości, tzn. przez granie nie będzie otwarty na nowe znajomości poza internetem, nie pójdzie na spacer, nie zapisze się na jakieś zajęcia rozwijające zainteresowania. Ale tego nie robi wiele osób! I nie jest to związane z tym, że gramy.

Mówimy o dorosłych. Ale jak to jest z dziećmi? Jak u nich zauważyć objawy uzależnienia?

Tutaj jest dużo trudniej. Wiele dzieci realizuje przecież mnóstwo swoich zainteresowań właśnie przez komputer – to tam skupia się cała ich aktywność: kontakty ze światem, gry rozwojowe. Objawy są te same, ale trudniej je zauważyć.

Na co zatem uczuliłaby pani rodziców małych dzieci?

Na to, jak dzieci grają w gry na telefonach komórkowych. Te gry nie wyglądają groźnie. Najczęściej mają bardzo proste zasady. Jednocześnie są gramy, które wzmagają i generują zachowania kompulsywne. Podstawowym mechanizmem tych gier jest bowiem to, by dzieci nie były w stanie odroczyć przyjemności.

To znaczy?

To znaczy, że dzieci grając w te gry, mogą je – zamiast zdobyć czy wyćwiczyć jakąś umiejętność czy trofeum, jakie oferuje ta gra – sobie po prostu kupić. A dzieci przecież często nie są w stanie czekać przez 2 dni aż dostaną tę nową umiejętność czy przejdą na kolejny poziom gry. I to są właśnie te rzeczy, za które można zapłacić. I jeśli dzieci nie będą w stanie poczekać, to naprawdę zaczną za te gry płacić – a w sukurs przyjdą im mikrotransakcje przez telefon komórkowy czy karta

kredytowa podpisana do komputera (i tu uwaga – można płacić doładowaniami na telefon).

Jak przebiega uzależnienie od gier u dzieci?

Myślę, że powinniśmy się koncentrować na dziecku, na jego życiu, a nie na samym graniu. Podam przykład. Do poradni przyszedł nastolatek. Objawy, z jakimi się zgłosił były następujące: gra bardzo intensywnie w gry i bardzo się tym emocjonuje; jak coś się wydarzy, to krzyczy, przeklina, skacze. Widać u niego poruszenie emocjonalne i fizjologiczne. Co się okazało? Rodzice zaczęli zwracać uwagę na jego zachowanie dopiero wówczas, kiedy przestał chodzić do szkoły. Podczas psychoterapii wyszło na jaw, że matka niedawno rozwiodła się z jego ojcem. Rozwód jest trudnym przeżyciem, generującym dużo emocji, kłótni, oskarżeń, często padających w obecności dziecka. Chłopiec, widział co się dzieje między rodzicami i bardzo to przeżywał. A jego poczucie ważności dla rodziców oraz poczucie bezpieczeństwa znacznie się obniżyło. Po jakimś czasie mama związała się z kimś innym – zaszła w ciążę i urodziła dziecko. W efekcie, starszy syn został przez nią emocjonalnie odsunięty, przestał być także zauważany przez jej nowego partnera, który skupiał się na własnym dziecku.

Czym jest w tym wszystkim jego uzależnienie od gier komputerowych? Co jest drugim dnem? Chłopiec podjął próbę pokazania rodzicom, że skoro oni się nim nie zajmują, to on zwróci na siebie uwagę. I zaczął świadomie nie chodzić do szkoły. Jednocześnie gry, w które grał były strategiczne, rozwojowe, dynamiczne. Grając, doświadczał i sukcesów, i porażek, ale mógł wchodzić w interakcje z innymi. Miał poczucie bycia akceptowanym, przynależności do jakiejś grupy oraz tego, że ktoś go docenia, interesuje się nim.

W tej historii to nie komputer, to nie gry komputerowe zawiniły, ale rodzice. Dziecko zostało odrzucone przez rodziców, jego poczucie bezpieczeństwa zostało zaburzone. Gry komputerowe niejako były dla niego ratunkiem, by przeżyć trudny czas. Jednak w efekcie niestety uzależnił się od nich.

Czy są gry, które są bardziej niebezpieczne od innych, mają większy potencjał uzależniający?

To nie jest niestety takie łatwe. Jest to zresztą pytanie zadawane przez wielu

badaczy na całym świecie. Do 2015 roku myśleliśmy, że gry, które najsilniej uzależniają, to gry online/gry multiplayer, czyli takie, w których dochodzi do interakcji społecznych. I to właśnie ten element społeczny w grach „oskarżyliśmy” jako bardziej uzależniający. Ale dziś już wiemy, że tak nie jest. Co więcej – jest propozycja, by umieścić w ICD-11 zarówno gry typu multiplayer, single-player, jak i te na telefon komórkowy. Bo uzależnić się można od wszystkich gier.

Czemu zrezygnowano z brania pod uwagę kwestii relacji społecznych? Mówiło się wcześniej, że jeśli nie mamy relacji w życiu rzeczywistym, tym chętniej sięgniemy po gry tego typu, by właśnie mieć tę namiastkę relacji w życiu wirtualnym, i to jest to, co nas uzależni.

Ale teraz okazuje się, że nie do końca możemy to traktować jako kryterium czy objaw, ponieważ jest wśród graczy i taka grupa ludzi, która nie ma potrzeby budowania relacji z innymi. Są to osoby bardzo lękowe, nie lubiące wchodzić w interakcje, ponieważ relacje są po prostu dla nich zagrażające. I takie osoby nie będą wymagały gry typu multiplayer, bo boją się wymogów dostosowania się do jakiejś grupy i jej zasad; boją się oceniania przez innych. Te osoby będą wybierały gry offline – takie, w których wszystko jest wykreowane, przewidywalne i nikt nie jest w stanie realnie tego świata zaburzyć.

Pointując kwestię, które gry są najbardziej uzależniające – problem z odpowiedzią na to pytanie jest też taki, że nikt z producentów czy autorów tych gier nie zgodzi się na takie klasyfikacje.

A nie sądzi pani, że producenci czy sprzedawcy gier będą zobowiązani do informowania o tym, że gra może generować szkody zdrowotne. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku tytoniu czy alkoholu, kiedy to producenci muszą informować, że ten produkt uzależnia?

Myślę, że maksymalnie to, na co się zgodzą, to informacja umieszczona małym drukiem typu: „Bardzo intensywne granie może prowadzić do uzależnienia”. Ale nawet to będzie trudne, ponieważ w ICD-11 problemy związane z nadużywaniem gier pojawiają się właśnie w kategorii „zaburzeń”, a nie „uzależnień”. Trzeba jednocześnie pamiętać, że firmy, które produkują gry, są ogromne i zarabiają ogromne pieniądze. Im nie zależy na tym, by tracić

klientów. Ten przemysł doskonale się rozwija – powstały firmy, które tworzą profile graczy – w zależności od tego, czym ktoś się interesuje i jaką ma osobowość, sugerują, w które gry dobrze jest grać.

To tak jakby ktoś badał, jakie mamy preferencje smakowe i w związku z tym wiedział, jaki alkohol można nam zaproponować.

Tak. Zarówno gracze, jak i rynek gier są zafascynowani tą nową wiedzą.

Czy rekomendowałaby pani jakiś rodzaj terapii, który warto wdrażać w poradniach dla młodzieży?

Po pierwsze, bardzo popularna i wskazana jest terapia poznawczo-behawioralna. Są takie programy terapeutyczne (były testowane w Azji) oparte na terapii poznawczo-behawioralnej. Wykorzystują one głównie pracę na deficytach społecz-

nych – jak je minimalizować. Ale także podejmują kwestie samooceny oraz wzrostu poczucia własnej wartości czy radzenia sobie ze stresem. Do tego dodano przeciwdziałanie nawrotom, czyli ekspozycję na bodziec i prewencję nawrotów. Nie ma mowy o terapii humanistycznej czy terapii schematów. Zatem niby nic nowego, bo terapia behawioralno-poznawcza znana jest każdemu terapeutce czy psychologowi. Ale tak naprawdę przełożenie charakterystyki terapii behawioralno-poznawczej typowej w leczeniu uzależnienia od alkoholu na leczenie osób uzależnionych od gier wymaga ogromu pracy!

Może pani wymienić różnice?

W przypadku zaburzeń uprawiania gier i korzystania z komputera przede wszystkim mówimy o redukcji szkód, a nie abstynencji. Po drugie, zniekształcenia poznawcze charakterystyczne dla uzależnienia od

komputera i internetu oraz związane z tym deficyty psychospołeczne są zupełnie inne niż w przypadku uzależnienia od alkoholu. W terapii alkoholowej takim zniekształceniem poznawczym będzie „wszyscy piją”. Ale w przypadku osoby uzależnionej od gier informacja, że „wszyscy używają internetu” to już nie jest zniekształcenie poznawcze, tylko stwierdzenie, które jest prawdą. Trzeci obszar dotyczy podłoża uzależnienia: nie trzeba się doszukiwać traumy w doświadczeniach wczesnodziecięcych pacjenta. Tutaj wystarczającą „traumą” jest to, że rodzina nie spędza ze sobą czasu, że dzieci są zaniedbywane psychologicznie przez rodziców... To może być zupełnie wystarczający problem. Reasumując: terapeuta, który się wyszkolił na leczeniu uzależnienia od alkoholu, podchodząc do terapii uzależnień od nowoczesnych technologii musi zmienić cały sposób myślenia.

Dziękuję za rozmowę.