

Gdy człowiek przesiąka grą

Gdy jesteśmy w sieci, nasz mózg czuje, że dostaje nagrodę. Tak jest w przypadku gier komputerowych. O tym, kiedy granie jest bezpieczną przyjemnością, a kiedy staje się uzależnieniem z dr. Maciejem Dębskim, rozmawiała Beata Modrzejewska.

Beata Modrzejewska: Z badań udostępnianych przez Pana Fundację wynika, że świat technologii cyfrowych jest atrakcyjny dla większości ludzi, a gry cieszą się wielką popularnością. I choć Polacy przeważnie grają samotnie, czasem łączą się w wirtualne drużyny, żeby pokonać smoka lub czołgami rozjechać wroga. To wciąga do gry, ale ma swoje mankamenty. Kiedy zaczyna się problem z graniem?

Dr Maciej Dębski: Rzeczywiście świat cyfrowy jest niezmiernie atrakcyjny, a gry tworzą własne uniwersa, po których gracz porusza się tak, jakby osobiście doświadczał przygód zawartych w fabule. Dzięki coraz doskonalszym technikom wrażenia współuczestnictwa są bardzo intensywne. Poza tym jest mnóstwo gier pożytecznych, które uczą oszczędzać, języków obcych, wchodzenia w rolę, empatii. Uczą rywalizować, budować strategię... Znamy wiele pozytywnych związków z graniem w gry, ale jakiegokolwiek nadużywanie gier zawsze jest szkodliwe. Okazuje się, że problem nadużywania gier od kilkunastu lat narasta w takim stopniu, iż WHO w najnowszej, 11. edycji klasyfikacji chorób, umieściła *gaming disorder*, czyli zaburzenie związane z graniem w gry.

Jakie są jego symptomy?

Jest ich kilka i są podobne do symptomów innych uzależnień behawioralnych, o których możemy mówić w kontekście uzależnień od używania internetu czy telefonu. Po pierwsze: utrata kontroli nad graniem. Jest to sytuacja, w której gracz zachowuje się kompulsywnie, czyli jest wewnętrznie zdeterminowany, żeby grać. A gdy nie gra, czuje się nieswojo, może być agresywny w słowach i czynach, wali mu się świat, czyli doświadcza tzw. syndromu abstynencyjnego. Wszystko to ma związek z faktem, iż granie w gry, jak i używanie nowych technologii, sprawia naszemu mózgowi przyjemność. Jeżeli ciągle dostarczamy mu przyjemności, którą on przyjmuje jako nagrodę, to okazuje się – i to jest kolejny symptom – że po pewnym czasie potrzebuje coraz

częściej nagradzania. To sytuacja, w której gracz musi grać coraz więcej, żeby czuć się psychicznie zaspokojonym. Mamy już trzy rzeczy: utrata kontroli, syndromy odstawienia i zwiększona tolerancja, czyli potrzeba coraz więcej czasu na granie. Myślę, że oznaką, po której możemy poznać, że przestajemy cieszyć się grą, a zaczynamy się uzależniać, jest symptom związany z negatywnymi konsekwencjami.

Granie może przynosić szkodę graczowi, jego rodzinie, najbliższemu. Może szkodzić zdrowiu psychicznemu, somatycznemu czy – wpływając na relacje – społecznemu. Zawsze zaczyna się od małych rzeczy: zaniedbywania obowiązków szkolnych, zawodowych, domowych, problemów z wywiązywaniem się z danego słowa. Do tego dochodzi przemęczenie, niewyspanie, rozdrażnienie, zaś gra jest cały czas niekontrolowana. Można powiedzieć, że uzależniony gracz całe swoje centrum życiowe organizuje wokół grania w gry. Jest całkowicie przesiąknięty grą. Oczywiście można powiedzieć o kolejnym symptomie, czyli utracie zainteresowania wcześniejszymi pasjami.

Czy nie jesteśmy przewrażliwieni na punkcie gier? Może jeszcze za mało wiemy o skutkach kompulsywnego grania? Uzależnienie od alkoholu czy narkotyków łatwiej jest zdefiniować.

Tak, jest tutaj pewien problem. Nie ma społecznego przyzwolenia na picie albo jest ono o wiele mniejsze niż tolerancja dla wielogodzinnego grania w gry. Ludzie sobie mówią: „co z tego, że sobie trochę pogram, nic mi nie będzie. Co z tego, że dziecko zamyka się w pokoju i gra?”. Często podobne myślenie jest pułapką i rodzice, nauczyciele nie dostrzegają, że młody człowiek zaczyna niebezpiecznie wsiąkać w świat cyfrowy, bo przecież wszyscy grają. Tylko, jeśli nałożymy na to twarde dane, np. wynikające z badań, które prowadzimy w Fundacji, że co piąty nastolatek stwierdza, iż jego rodzice w ogóle nie angażują się w świat cyfrowy, to bardzo łatwo przegapić pierwsze niepokojące symptomy. Rodzic, który w żaden sposób nie dba o higienę cyfrową, nie wprowadza żadnych zasad używania technologii cyfrowych,

a nawet daje tablet czy grę, by mieć spokój – to znaczy, że wpadł w pułapkę; orientuje się dopiero wtedy, kiedy dziecko zaczyna wrzeszczeć, bo zabiera mu się dostęp do konsoli.

Spotykam się też z przekonaniem, że substancje psychoaktywne stanowią większe zagrożenie niż uzależnienie od czynności. Bierze się to z tego, że substancje psychoaktywne bardziej uwidaczniają się w naszym wyglądzie, zachowaniu. Jeżeli ktoś przez dwa lata będzie pił dużo alkoholu, to zobaczymy, że coś z nim jest nie w porządku, ale jeśli ktoś dwa lata będzie grał w grę, to możemy wcale się o tym nie dowiedzieć. Dlatego ja porównuję uzależnienia behawioralne do cukrzycy. Prowadzisz niezdrowy tryb życia, jesz fast foody i pijesz słodkie napoje gazowane i nagle w badaniu krwi okazuje się, że masz poziom cukru 200-300 mg/dL. Lekarz stwierdza: „cukrzyca”. Poza tym wiele osób wypiera fakt, że od gier można się uzależnić. Co więcej, dość powszechne jest przekonanie, że nawet jeśli występuje takie uzależnienie, to nic poważnego, bo jest ono o wiele mniej niebezpieczne od innych. Ludzie mówią: „lepiej niech on już gra niż miałby palić i pić”.

Ale przecież tak nie jest.

Oczywiście. Proces wchodzenia w chorobę, przeżywania jej, zdrowienia i regeneracji jest bardzo podobny u alkoholika i u gracza.

Co robić, gdy stwierdzamy, że w naszym życiu jest za dużo gier lub gdy mamy poważne podejrzenie, że ktoś nam bliski jest uzależnionym graczem?

Każdy gracz będzie wypierał swój problem. Podobnie jak alkoholik. Jeżeli jest to dziecko, nastolatek – mamy możliwość tworzenia zasad korzystania z gry, kontroli tego, co młody człowiek robi w internecie. Oczywiście, nie chodzi tylko o kontrolę gry, ale o to, by zbudować dla dziecka jakąś alternatywę. Często dzieci i młodzież grają, ponieważ rodzice nie stworzyli im świata analogowego. Dzieci grają w gry od małego, więc dobrze, by rodzic zobaczył, z czym gra jest powiązana, dla jakiego wieku przeznaczona, jacy są jej bohaterowie. Jeśli dzieci zaczynają mówić do nas nowomową – językiem zaczerpniętym z gier – trzeba się tym zainteresować. Jeżeli zaś występuje skrajny problem, należy szukać wsparcia u psychoterapeutów. Coraz więcej jest zajęć terapeutycznych, psychoterapeutycznych dla graczy, powstają kursy terapeutyczne dla osób uzależnionych od gier. Na Zachodzie można leczyć się już w ośrodkach zamkniętych. Podobne zaczynają powstawać w Polsce. Chciałbym podkreślić jak ważna jest relacja między osobą uzależnioną a osobą najbliższą. Jeżeli rodzic nie ma autorytetu, to trudno będzie mu działać.

Nie każdy gracz chce zauważyć swój problem.

Pamiętajmy, że kwestia podjęcia leczenia wiąże się z gotowością na takie działania osoby nadużywającej gier. Nikt nikogo nie może zmusić do leczenia. W pewnych sytuacjach może dochodzić do tego, że choć dziec-

ko gra, to rodzic, który mu na to pozwala, już ma w głowie ułożony plan ograniczenia czasu gier w ciągu kilku miesięcy tak, by stopniowo redukować czas spędzany przy grach. Jednak znam osoby, na które nic nie działa. Ludzie są po terapiach, a nadal grają i marnują sobie życie.

Czy można po terapii próbować grać w sposób kontrolowany?

Myszę, że tak. To jedna z różnic – w moim mniemaniu – między uzależnieniami behawioralnymi a uzależnieniami od substancji psychoaktywnych. Chociaż ostatnio coraz częściej mówi się, że w przypadku alkoholu (poza najtrudniejszymi przypadkami) nie chodzi o pełną abstynencję, a o kontrolę nad piciem.

Tak, można grać w sposób kontrolowany. Można wykorzystać pasję do grania w gry, żeby uczyć innych świadomego, odpowiedzialnego grania, bo jest wiele fantastycznych, rozwojowych gier dla dzieci. Oczywiście trzeba trzymać się ram wiekowych. Nie wyobrażam sobie, że jestem zapalonym graczem, mam dwuletnie dziecko i uczę je grania. Często mówię rodzicom, że jeśli widzą, że ich dziecko lubi gry i dużo gra, to warto, by najpierw zbadali, czy na tym nie cierpią jego relacje, jego oceny w szkole; jeśli nie ma takiego problemu, a jest zapalonym graczem konkretnej gry, to być może trzeba dziecko wesprzeć.

Przechodzą od lekceważenia gier do niepokoju związanego z nimi i kategorycznego zakazu?

Bardzo często tak jest, że zakazy są nieprzemyślane. Czasem trzeba zakazać. Jednak, jeśli się to robi, zawsze trzeba dać coś w zamian. To bardzo ważne.

Nie można więc powiedzieć dziecku: „nie graj, posprzątaj pokój?”

Nie. Powiedziałbym, że w przypadku nastolatków to jest podwójna kara: nie mogą grać i jeszcze muszą sprzątać. Chodzi o coś innego: żeby doprowadzić w domu do sytuacji, że jest alternatywa do grania. Rodzice często zabierają dzieciom dostęp do internetu, a na pytanie: „co więc mam robić?” odpowiadają: „znajdź sobie jakieś zajęcie”.

Jeśli jako rodzice widzimy, że dziecko za bardzo „wsiąka” w gry, musimy dać mu coś więcej od siebie. Poświęcić mu więcej czasu. Oczywiście, dojrzewający nastolatek nie chce spędzać czasu z rodzicami, tylko z kumplami. Jednak dużo będzie zależało od tego, jaką relację mamy z dzieckiem. I na dobrą – warto pracować latami.

Dziękuję za rozmowę.

Dr Maciej Dębski

Socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki, pracownik naukowy Uniwersytetu Gdańskiego, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes Fundacji DBAM O MÓJ Z@SIĘG