

08.02.2022 · Ogólne

Coś mi nie gra! Czy to już uzależnienie? Część 2

Istnieje również inny pogląd, sugerujący iż internet jest tylko formą przekazu, a osoby, które korzystają z niego mogą uzależnić się od poszczególnych jego zawartości, nie natomiast samego internetu. Wynikiem badań nad związkiem między problematycznym korzystaniem z internetu a problematycznym graniem w gry online jest model problematycznego grania online. Różnicowania dokonujemy na podstawie pięciu czynników:

1. **Euforia.**
2. **Problemy zdrowotne.**
3. **Konflikty.**
4. **Niepowodzenia w samokontroli.**
5. **Preferowanie relacji wirtualnych.**

W modelu tym występują objawy takie jak: zaabsorbowanie, nadużywanie, społeczna izolacja, konflikty interpersonalne, objawy odstawienia. Powołując się na DSM5 można wyodrębnić następujące kryteria:diagnostyczne uzależnienia od gier komputerowych:

1. Zaabsorbowanie graniem.
2. Syndromy odstawienia gdy granie jest niemożliwe.
3. Tolerancja- potrzeba coraz większego angażowania się w granie.
4. Nieudane próby przejęcia kontroli
5. Utrata zainteresowania poprzednimi przyjemnościami i aktywnościami, jako konsekwencja nadmiernego grania.

6. Dalsze angażowanie się w gry mimo negatywnych tego konsekwencji
7. Oszukiwanie rodziny, terapeutów i innych osób na temat czasu poświęconego na granie
8. Granie jako sposób na ucieczkę od problemów lub regulowanie nastroju.
9. Ryzyko utraty lub utrata relacji interpersonalnych, pracy, szkoły bądź kariery z powodu nadmiernego grania.

By postawić diagnozę niezbędne jest pojawienie się pięciu z wymienionych powyżej objawów w okresie ostatnich 12 miesięcy.

Rozwińmy temat klinicznego obrazu nałogowego grania w gry wideo. Do psychologicznych objawów uzależnienia zaliczymy narastające napięcie i nasilenie negatywnych emocji co w konsekwencji może prowadzić do agresywnych zachowań. Natomiast fizyczne symptomy uzależnienia to: ignorowanie biologicznych potrzeb (takich jak potrzeby snu, jedzenia czy higieny osobistej) jak również problemy ze zdrowiem (np. przybieranie na wadze, suche lub przekrwione oczy, bóle głowy i pleców, zespół cieśni nadgarstka oraz ogólne poczucie zmęczenia czy wyczerpania).

Na podstawie badań klinicznych objawy nadmiernego grania możemy ująć w kilka kategorii:

- objawy fizyczne takie jak problemy ze snem, padaczka fotogenna, halucynacje słuchowe, moczenie nocne, nietrzymanie stolca, problemy ze skórą, stawami i mięśniami, pęcherze, modzele, bóle szyi, nadgarstka, pleców, syndrom trzęsących się

dłoni, otyłość.

- symptomy behawioralne: granie więcej niż zamierzano, kradzież pieniędzy na granie na

automatach lub zakup nowych gier

- objawy psychiczne: rozdrażnienie i irytacja gdy granie jest niemożliwe, wzrost napięcia i lęku społecznego

- objawy społeczne: nieobecność w szkole lub pracy, nie wypełnianie swoich

obowiązków, osiągnięcia znacznie poniżej swoich możliwości, zaniedbywanie, społecznych aktywności na rzecz grania, obniżenie jakości relacji interpersonalnych.

Jak wskazują wyniki badań oraz obserwacje kliniczne, uzależnienie od gier rozwija się stopniowo. Na początku granie jest tylko nieszkodliwą rozrywką jednak czas poświęcany na tą aktywność zaczyna być coraz dłuższy, co prowadzi do problematycznej zależności. Proces zdrowienia zaczyna się od uświadomienia sobie problemu i podjęcia decyzji o zmianie. Do rozpoznania potrzeby zmiany mogą przyczynić się negatywne skutki nadmiernego grania. Możemy zaliczyć do nich: zaburzenie dobowej aktywności organizmu w szczególności w zakresie snu i czuwania. Pojawiają się również problemy natury psychicznej takie jak zaburzenia depresyjne i objawy lękowe. Badania potwierdzają również istnienie zależności między problemowym graniem a ADHD. Inne badania wskazują również że chłopcy z zaburzeniami ze spektrum autyzmu są bardziej podatni na uzależnienie niż inni. Naukowcy udowodnili iż występuje współzależność z innymi uzależnieniami behawioralnymi jak i substancjonalnymi. W całej populacji osób grających regularnie występuje zwiększone spożycie nikotyny, kofeiny i alkoholu.

W literaturze przedmiotu coraz więcej miejsca zajmują opracowania dotyczące etiologii tego zjawiska. Badacze wskazują na pięć głównych źródeł zwiększających

podatność na uzależnienie od grania. Są to: czynniki socjodemograficzne, biologiczne, osobowościowe i motywacyjne oraz te związane ze specyfiką gier wideo. W przypadku czynników socjodemograficznych, według badań problemy z graniem częściej mają mężczyźni niż kobiety, oraz osoby w wieku dojrzewania niż osoby starsze. Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest brak integracji z klasą szkolną oraz specyfika życia rodzinnego. Prewencję stanowią bliskie relacje dziecka z np. jego rodzicami.

Do czynników biologicznych zaliczymy zmiany w strukturze i aktywności mózgu dotyczące regionów odpowiedzialnych za pamięć, nagrodę, motywację oraz kontrolę poznawczą. Badania wskazują na deficyty istoty szarej w korze oczodołowo – czołowej. Jest to obszar powiązany z innymi regionami mózgu odpowiedzialnymi za mezolimbiczny układ dopaminowy. Innym rejonem mózgu odpowiedzialnym za zaburzenia grania jest wyspa czyli płat kory mózgu leżący w głębi bruzdy bocznej. Jest to region integrujący świadomość emocji z podejmowaniem decyzji i może być odpowiedzialny za nasilenie problemowego grania. Inne badania donoszą iż istnieje związek między uzależnieniem od gier a aktywnością mózgu w obrębie wzgórza czyli obszaru międzymózgowia odpowiedzialnego za dokonanie wstępnej oceny bodźców zmysłowych (oprócz węchowych) i przesyłanie ich do kory. Ten region mózgu współpracuje z układem limbicznym przesyłając sygnały o pobudzeniach emocji dzięki czemu umożliwia szybkie, instynktowne reakcje na zagrożenia, bez świadomego rozpoznania. Inne badania dowodzą że podczas grania następuje wzrost aktywności w obrębie jądra podstawy, szczególnie w jądrze ogoniastym i półleżącym. Są to regiony mózgu powiązane z procesami nagrody kluczowymi dla inicjacji uzależnienia od narkotyków. Istnieją pewne doniesienia wskazujące na genetyczne związki z uzależnieniem od gier wideo. W badaniach nad bliźniakami, które zostały przeprowadzone w Chinach czynniki wyjaśniają od 58% u dziewcząt do 66% u chłopców wariancji problemowego korzystania z gier. Natomiast w badaniach przeprowadzonych przez holenderskich naukowców, płeć nie różnicowała wyników

a zaburzenia związane z graniem w 48% było wyjaśniane przez czynniki genetyczne. W badaniach wykazano, że adolescenti z zaburzaniem grania w porównaniu z grupą kontrolną mają dwa genetyczne polimorfizmy receptora dopaminy oraz katecholometylotransferazy.

Badanie te mogą sugerować podobieństwo pomiędzy biologicznymi czynnikami ryzyka uzależnień substancjalnych a problemowym graniem w gry wideo, co sugeruje wspólny wzorzec mózgowych mechanizmów będących podstawą tych uzależnień.

Dalszy ciąg materiału zostanie opublikowany niebawem...