

Listopad miesiącem profilaktyki



Ciekawostka nr 1, czyli o tym **w jaki sposób gry komputerowe powodują uzależnienie oraz generują nudę?**

Wielu rodziców nie rozumie fascynacji dzieci grami komputerowymi. Z ich perspektywy grafika jest zbyt krzykliwa, dźwięki irytujące i za głośne, a fabuła nużąca. A jednak, ich kombinacja jest tak dobrana, że bardzo skutecznie podwyższa poziom adrenaliny i dopaminy w mózgu. Gry komputerowe działają na układ nerwowy podobnie jak ulubione słodycze, czy intensywny wysiłek fizyczny – pobudzają ośrodek nagrody w mózgu. Stąd tak silne przywiązanie niektórych dzieci (ale i dorosłych) do tej formy rozrywki. Gry powodują wyrzut opioidów, neurohormonów powodujących dobre samopoczucie.

Dzwonki, światełka, gwiazdki i punkty generowane na ekranie, gdy gracz osiąga cel, powodują wyrzut dopaminy, a potem kolejny i kolejny oraz zapotrzebowanie na więcej. Z czasem coraz trudniej pozbawić się tej szybkiej i łatwej nagrody. W ten sposób powstaje uzależnienie, czyli ciągła potrzeba korzystania z przyjemności jakiej dostarczają gry mimo tego, że aby poczuć się dobrze trzeba grać coraz więcej i intensywniej.

Gry komputerowe oprócz natychmiastowej nagrody zapewniają także nadmierną stymulację. Dostarczają mnóstwa wrażeń w krótkim czasie. Kiedy wyłączymy źródło pobudzenia mózg dziecka szaleje. Natychmiast następuje spadek pobudzenia, porównywany do nagłego naciśnięcia hamulca w samochodzie. To drastyczne zmniejszenie ilości bodźców stanowi dla dziecka silny stres, który ono samo interpretuje jako nudę.

Dla dziecka przyzwyczajonego do przebywania w świecie ekranów codzienne czynności są mało atrakcyjne. Ono samo może stać się rozkojarzone lub pobudzone. W ten sposób mózg stara się zapewnić sobie poziom stymulacji, do którego jest przyzwyczajony.

Efekt nudy można szczególnie łatwo zauważyć u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Ich zachowanie bywa impulsywne, chaotyczne, uwaga krótkotrwała i przeczutna. Zdarza się, że takie objawy są mylnie interpretowane jako nadpobudliwość, gdy w rzeczywistości stanowią skutek nadmiernej stymulacji.

Niezależnie, czy mamy dziecko, które przez nadmierny kontakt z ekranem jest zbyt pobudliwe, ma problemy ze skupieniem uwagi, czy zdradza oznaki uzależnienia, potrzebuje ono naszej pomocy. Nie wystarczy niestety zabrać mu komputer, tablet czy telefon. Trzeba jeszcze umiejętnie wypełnić powstałą pustkę, nauczyć radzenia sobie z nudą oraz pomóc w znalezieniu innych źródeł przyjemności.

Lektury polecane!!!

Więcej o źródłach zachowania dzieci oraz ich emocjach warto przeczytać w książce „Self Reg”.

