

ثالثاً: الإدمان على ألعاب الفيديو

إدمان ألعاب الفيديو هو اضطراب سلوكي يتمثل في الاستخدام المفرط للألعاب الإلكترونية بطريقة تؤثر سلباً على حياة الفرد الشخصية، الاجتماعية، والمهنية أو الدراسية. مع تزايد انتشار الألعاب الإلكترونية، أصبح هذا النوع من الإدمان ظاهرة تحتاج إلى الوعي والعلاج.

فالإدمان على ألعاب الفيديو هو نوع من الإدمان السلوكي الذي يتسم بالاستخدام المفرط أو القهري لألعاب الفيديو، مما يؤثر سلباً على الحياة اليومية للفرد، بما في ذلك صحته النفسية والجسدية، وعلاقاته الاجتماعية، وأدائه الأكاديمي أو المهني. تم تصنيف هذا النوع من الإدمان مؤخرًا ضمن الاضطرابات النفسية في التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11) تحت اسم "اضطراب ألعاب الفيديو (Gaming Disorder)".

أشكال الإدمان على ألعاب الفيديو

- إدمان الألعاب متعددة اللاعبين عبر الإنترنت (MMORPGs) : مثل Fortnite ،، PUBG ، Call of Duty ، League of Legends. وتتطلب تفاعلاً مع لاعبين آخرين، مما يعزز الشعور بالانتماء ويزيد من الإدمان.

- إدمان الألعاب الفردية (Single-player Games) مثل The Witcher ،، GTA ، Red Dead Redemption. وتمنح تجربة قصصية مشوقة تدفع اللاعب لقضاء ساعات طويلة داخل اللعبة.

- إدمان ألعاب الهاتف المحمول مثل Candy Crush ،، Clash of Clans ، Genshin Impact. توفر سهولة الوصول وسرعة اللعب، مما يجعلها جذابة للغاية.

- إدمان الألعاب التنافسية (E-Sports Games) مثل FIFA ،، Rocket League ، Street Fighter. تعتمد على التنافس والمهارات العالية، مما يدفع اللاعبين للعب لساعات طويلة.

- إدمان ألعاب المقامرة والرهانات (Loot Boxes & Gambling Games) وتتضمن إنفاق المال الحقيقي للحصول على جوائز افتراضية، مما قد يؤدي إلى خسائر مالية كبيرة وإدمان القمار.

أسباب الإدمان على ألعاب الفيديو:

الهروب من الواقع: استخدام الألعاب كوسيلة للهروب من المشاكل اليومية أو الضغوط النفسية.
الشعور بالإنجاز: فتحقيق النجاحات الافتراضية في الألعاب يعزز الشعور بالإنجاز، خاصة إذا كان الفرد يشعر بالفشل في الحياة الواقعية.

التفاعل الاجتماعي: حيث توفر الألعاب عبر الإنترنت فرصة للتواصل مع الآخرين، خاصة للأشخاص الذين يعانون من الوحدة أو صعوبات في التواصل الاجتماعي.

التصميم الإدماني للألعاب: تصميم الألعاب بطريقة تحفز إفراز الدوبامين في الدماغ، مما يجعلها مُرضية ومسببة للإدمان. تتميز الألعاب بمؤثرات بصرية وصوتية تجذب اللاعبين للبقاء مدة أطول.

سهولة الوصول: اذ توفر الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر إمكانية اللعب في أي وقت ومكان، مما يزيد من الإدمان

العوامل النفسية: الاكتئاب، القلق، أو اضطرابات الشخصية قد تزيد من احتمالية الإدمان.

العوامل البيئية: قلة الأنشطة البديلة أو الدعم الأسري قد تساهم في زيادة الاعتماد على الألعاب.

أعراض الإدمان على ألعاب الفيديو

1- أعراض جسدية:

- آلام في الرقبة والظهر بسبب الجلوس الطويل.
- إجهاد العينين والصداع.
- اضطرابات النوم بسبب السهر للعب.

2- أعراض نفسية:

- القلق والتوتر عند عدم القدرة على اللعب.
- تقلبات مزاجية وسرعة الغضب.
- الشعور بالاكتئاب أو الفراغ عند التوقف عن اللعب.

3- أعراض اجتماعية وسلوكية:

- العزلة الاجتماعية وإهمال العلاقات الحقيقية.
- تراجع الأداء الدراسي أو المهني بسبب الانشغال بالألعاب.
- الكذب بشأن وقت اللعب أو إخفاء الأمر عن العائلة.
- الاستخدام المفرط: بقضاء ساعات طويلة في اللعب، غالبًا على حساب النوم أو الأكل.
- فقدان السيطرة: عدم القدرة على التوقف عن اللعب رغم الرغبة في ذلك.

آثار الإدمان على ألعاب الفيديو:

1. الآثار النفسية: زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب، القلق، أو اضطرابات المزاج.
2. الآثار الاجتماعية: تدهور العلاقات الأسرية والاجتماعية.
3. الآثار الأكاديمية أو المهنية: تراجع الأداء الدراسي أو الوظيفي.
4. الآثار الجسدية: السمنة، آلام العضلات، أو مشاكل في النظر.
5. الآثار المالية: الإنفاق المفرط على الألعاب أو المعدات ذات الصلة.

علاج الإدمان على ألعاب الفيديو:

✚ العلاج النفسي: العلاج السلوكي المعرفي (CBT) لمساعدة الفرد على تغيير أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بالألعاب.

✚ العلاج الأسري: لتحسين التواصل ودعم الأسرة في عملية العلاج.

✚ وضع حدود زمنية: تحديد أوقات محددة للعب وعدم تجاوزها.

✚ تعزيز الأنشطة البديلة: تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية، الثقافية، أو الاجتماعية.

✚ الدعم الاجتماعي: بناء علاقات اجتماعية صحية خارج العالم الافتراضي.

✚ العلاج الدوائي (إذا لزم الأمر): في حالات الاكتئاب أو القلق المصاحبة للإدمان، قد يصف الطبيب أدوية لعلاج هذه الاضطرابات.

✚ المجموعات الداعمة: المشاركة في مجموعات دعم للأفراد الذين يعانون من نفس المشكلة.

✚ تحديد وقت معين للعب: وضع جدول زمني يحدد ساعات اللعب اليومية، واستخدام تطبيقات مراقبة وقت الشاشة مثل "Screen Time".

✚ تقليل وقت اللعب تدريجياً: تقليل عدد ساعات اللعب تدريجياً بدلاً من الإقلاع المفاجئ.

دور المؤسسات الاجتماعية في الوقاية من الإدمان على ألعاب الفيديو

1. التوعية في المدارس والجامعات

❖ تقديم برامج توعوية حول مخاطر إدمان الألعاب.

❖ تعليم الطلاب كيفية تنظيم وقتهم بين اللعب والدراسة.

2. دعم الأسرة في تربية الأطفال والمراهقين

❖ توعية الآباء حول كيفية التعامل مع أطفالهم المدمنين على الألعاب.

❖ تشجيع وضع حدود زمنية واضحة لأوقات اللعب.

3. توفير أنشطة بديلة للشباب

❖ إنشاء مراكز رياضية وثقافية لجذب الأطفال والمراهقين بعيداً عن الألعاب.

❖ تعزيز الاهتمام بالأنشطة الفنية مثل الموسيقى والرسم.

4. سن قوانين تحمي المستخدمين من الإدمان

❖ فرض قيود على مدة اللعب للأطفال والمراهقين، كما فعلت الصين.

❖ وضع أنظمة لمنع المحتوى الإدماني.

الإدمان على ألعاب الفيديو هو مشكلة متنامية في العصر الرقمي، خاصة بين الأطفال والمراهقين. يتطلب التعامل معها نهجاً متكاملًا يشمل الوقاية، العلاج النفسي، والدعم الأسري. من خلال التوعية وتوفير البدائل الصحية، يمكن تقليل تأثيرات هذا النوع من الإدمان على الأفراد والمجتمع. التوازن بين اللعب والحياة الواقعية هو الحل الأمثل لضمان صحة نفسية واجتماعية سليمة.