



توصیه عضو انجمن علمی روانپزشکان ایران به والدین

بازی رایانه‌ای را قبل از استفاده فرزندان بازی کنید

ساراسروش

می‌کند و ممکن است به یک عارضه بلند مدت تبدیل شود.

نیم ساعت بازی رایانه‌ای خلایق را افزایش می‌دهد

وثوق یادآور می‌شود: یکی دیگر از مخرب‌ترین آثار بازی‌های رایانه‌ای، همانندسازی شخصیت‌ها توسط کودک است. بر همین اساس کودک رفتارهای خود را با شخصیتی که در بازی دارد، همسان می‌کند در یک نمونه، یکی از مراجعان من کودکی بود که والدینش او را برای درمان آورده بودند؛ او خودش را دزد فرض و حتی اذعان می‌کرد که مایل است دزد باقی بماند. اما این روانپزشک می‌گوید که بازی‌های رایانه‌ای الزاماً بد نیستند و حتی هدف از طراحی آن‌ها، رشد هوش و خلاقیت کودکان بوده است و توضیح می‌دهد: بر اساس مطالعات جمعی از متخصصان در سوئد، انجام روزانه نیم ساعت بازی رایانه‌ای برای کودک، با این شرط که بازی پیشتر توسط بزرگسالان بررسی و انتخاب شده باشد؛ تاثیر فراوانی در امر یادگیری، خلاقیت و حتی کاهش اضطراب کودکان دارد.

انجام بازی‌های آنلاین برای کودکان ممنوع!

اما توصیه وثوق به خانواده‌ها، دقت در انتخاب است. او تاکید می‌کند که والدین حتماً باید یک بار پیش از اینکه فرزندشان، یک بازی رایانه‌ای را آغاز کند، آن را چک و حتی خودشان بازی را تجربه کنند. این متخصص متذکر می‌شود: اغلب والدینی که فرزندشان علائم وابستگی افراطی به این بازی‌ها را دارد؛ کانون خانوادگی‌شان فاقد انضباط و مقررات لازم است و از این نظر، کودک یا نوجوان به اختیار خود برای اوقاتش برنامه‌ریزی می‌کند که طبیعتاً بخش زیادی از این برنامه‌ریزی بر بازی آن هم از نوع رایانه‌ای است تمرکز دارد. توصیه دیگری به والدین اجتناب از انجام بازی‌های آنلاین توسط کودکان است و توضیح می‌دهد: بازی‌های آنلاین برای کودکان آسیب‌زا هستند چرا که ادبیات و تصاویرشان متاثر از یک منبع بیرونی است و قابل کنترل و نظارت نیست. همچنین والدین باید مانیتور را در محلی قرار دهند که صفحه آن برای خانواده قابل رویت باشد.

اعتیاد بزرگسالان به بازی‌های رایانه‌ای خطرناک‌تر است

وثوق در عین حال هشدار می‌دهد که موج افرادی که از بابت وابستگی افراطی‌شان به این بازی‌ها، نیازمند درمان می‌شوند؛ به سمت بزرگسالان سوق یافته است و تاکید می‌کند: متأسفانه تبعات این چینی در اصطلاح «اعتیادی» برای جوانان و بزرگسالان، به مراتب بیشتر است و چرخه زندگی آن‌ها را مختل می‌کند و حتی می‌تواند به طرد اجتماعی از سوی فرد یا دیگران منجر شود.

«۴۰ درصد کاربران بازی‌های رایانه‌ای به آن اعتیاد دارند.» این آمار را منابع رسمی اعلام و میزان وابستگی افراد به این بازی‌ها را با میزان وابستگی معتادان به کراک و هرئین مقایسه کرده‌اند. شاید همین تصویر وحشتناک کافی باشد تا پدر و مادری عزمشان را جزم کنند که کودکشان را از انجام چنین بازی‌هایی بر حذر دارند، اما «اجبار و ممانعت» نسخه‌ای نیست که به کار همه خانواده‌ها بیاید؛ نوجوان‌های سرکش و حتی بزرگسالانی که «بازی» برایشان «زندگی» شده، کاربرانی هستند که باید با نسخه دیگری در مان شوند.

بازی‌های رایانه‌ای بر هیجان موجب تیک عصبی می‌شود



ایرج وثوق روانپزشک، مشاور خانواده و مدرس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در عین حال که معتقد است: «بازی‌های رایانه‌ای میراث زندگی در عصر جدید هستند و از این حیث نمی‌شود آن‌ها را نادیده انگاشت»، باز هم متذکر می‌شود که نظام‌یاداش و پیشرفت‌های در بازی رایانه‌ای وجود دارد؛ باعث ایجاد کششی شده است تا فرد مصرا نه بخواهد مرحله بعدی را هم از سر بگذراند، امتیازها و تشویق‌ها در او حس قهرمان بودن را شکل می‌دهد و از این حیث بعضی نیازهای شخصیتی او برای تأیید، تأمین می‌شود. وی خروج افراد از برنامه زمانبندی برای انجام امور شخصی و کاری و جابه‌جایی اوقات روز؛ چنانکه شب به بازی اختصاص یابد و روز به خواب را از جمله علائم اعتیاد فرد به این بازی‌ها عنوان می‌کند و می‌افزاید: سیکل رفتار اعتیادگونه با نوعی احساس نیاز شدید و حتی غیرقابل کنترل به انجام بازی،

اضطراب و افت شدید در امور تحصیلی و شغلی به واسطه اجتناب از انجام آن‌ها؛ کامل می‌شود. عضو انجمن علمی روانپزشکان ایران، در گفت‌وگو با خراسان بیان می‌کند: جالب اینجاست که در حال حاضر بخشی از افرادی که از اعتیاد و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای رنج می‌برند و برای درمان به متخصصان ارجاع داده می‌شوند؛ بزرگسالانی هستند که بخش زیادی از اوقاتشان به بازی‌های رایانه‌ای و آنلاین می‌گذرد و گاه همه امور جاری زندگی آن‌ها به واسطه وابستگی‌شان مختل شده است، پس باید این نگرش که اعتیاد به چنین بازی‌هایی صرفاً مختص کودکان است، کنار گذاشته شود.

اما وثوق یکی از حادترین عوارض وابستگی شدید به بازی‌های آنلاین و رایانه‌ای را بروز «اختلالات تیک» در نوجوانان اعلام می‌کند و می‌گوید: هیجان بیش از حد این بازی‌ها می‌تواند در کودکان و به ویژه نوجوانان انقباض ناگهانی عضلات و حرکات غیرارادی را که با عنوان «تیک» شناخته می‌شود موجب شود که طبیعتاً این اتفاق روند درمان وابستگی افراطی را پیچیده‌تر