



نکاتی درباره اختلال «اعتیاد به بازی های دیجیتال» به بهانه اقدام عجیب ۲ جوان در مراسم عروسی شان

من دامادم؛ یک معتاد به گیم!



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



یکی از مهمان های اخیر برنامه «کودک شو» که از شبکه نسیم پخش می شود، خاطره عجیبی از شب دامادی اش تعریف کرد که «یژمان بازی» را برای ثانیه هایی شوکه و متحیر کرده بود! این مهمان درباره اقدام عجیب اش در شب دامادی اش می گوید: «راستش من شب عروسی از مجلس اومدم بیرون و خانواده خودم و عروس، منتظر من بودند تا بیایم و شام را بدهند. تقریباً یک ساعتی دنبال من می گشتند. ما یک لیگ پلی استیشن داشتیم در خانه همسایه. من هم باکت و شلوار و لباس دامادی، نشسته بودم اون جا و مریع و ضریدر رو می زدم. اون موقع خیلی بازی برام مهم بود و اصلاً آرامش نداشتم تو مراسم!» نکته عجیب این که دقیقاً یک روز بعد، اقدام مشابهی توسط یک داماد هندی صورت گرفت که در سایت ها و شبکه های اجتماعی دنیا بازتاب زیادی داشت. در کلیپ منتشر شده از یک مراسم عروسی که به تازگی برگزار شده، داماد حتی حین برگزاری مراسم جشن عروسی اش هم دست از بازی کردن بر نمی دارد! «اسپورتیک نیوز» در توضیح مختصری برای این کلیپ پر بازدید نوشت: «از نگاه های پر از سوال عروس خانم به نظر می رسد به آینده ای که در انتظارش هست، فکر می کند. جالب تر آن که در این میان یکی از مهمانان هدیه ای به داماد تقدیم می کند اما با واکنشی غیرمنتظره از جوان بی توجه مواجه می شود.» این دو اتفاق متفاوت، بهانه ای است تا چند نکته مهم درباره اعتیاد به بازی های دیجیتال را مطرح کنیم.

نشانه های اعتیاد به بازی

حرکت این دو جوان در مراسم عروسی شان را باید از ابعاد مختلف بررسی کرد که اولین فرضیه نوعی اعتیاد به بازی های دیجیتال است اما باید در نظر داشت که رفتار های غیر عادی به ویژه داماد هندی در مراسم می تواند نشانه چند اختلال دیگر هم باشد ولی برای تشخیص آن نیاز به اطلاعات بیشتری داریم. با این حال، اگر فرض را بر این بگذاریم که این مشکل نوعی اعتیاد به بازی های دیجیتال است که این گونه به نظر می رسد، باید گفت بیشتر افرادی که اعتیاد به بازی های دیجیتال دارند، دست به چنین اقداماتی نمی زنند ولی اگر این وابستگی تا این حد زیاد شود، می تواند زندگی طبیعی فرد را مختل کند و منجر به چنین اقدامی شود.

بازی های دیجیتالی نوعی اعتیاد است؟

برای پاسخ به این سوال باید ابتدا با تعریف اعتیاد و علایم آن آشنا شویم. اعتیاد در واقع نوعی الگوی رفتاری است که چند علامت

مهم دارد از جمله: اشتغال فکری و وسواس گونه درباره موضوع اعتیاد، احساس اجبار برای انجام دادن رفتار اعتیادی، ضعف اراده و اختیار، تداوم و حتی تشدید رفتار با وجود آسیب ها و پیامدهای منفی آن، صرف وقت قابل توجه، علایم ترک (بی قراری، تحریک پذیری، اضطراب و...)، تلاش ناموفق برای کنترل و ترک، اختلال در عملکرد و فعالیت های اجتماعی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و.... جالب است بدانید اعتیاد های رفتاری، همان بخش ها و مدار هایی را در مغز فعال می کنند که در اعتیاد به مواد فعال می شوند. بنابراین در اعتیاد به بازی های دیجیتالی، مغز شما همان حالت هایی را که در اعتیاد به مواد مخدر دارد، تجربه می کند.

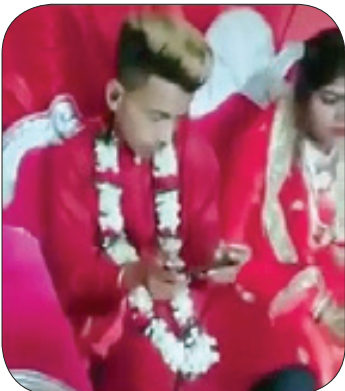
دلایل وابستگی زیاد به بازی

در خور ذکر است که برخی از بازی ها طوری طراحی شده اند که فرد وابستگی زیادی به پیگیری و دنبال کردن آن پیدا می کند و ممکن است ساعت ها پای بازی بنشیند و متوجه گذر زمان نشود. جالب است که این پیگیری گاهی به دلیل ناکامی های فرد در جریان بازی، با هیجاناتی چون خشم همراه است، اما مسئله فقط ویژگی های بازی های رایانه ای نیست که افراد را به خود وابسته می کند بلکه مشکلاتی است که کودک کان، نوجوانان یا حتی بزرگ سالان ممکن است گرفتار آن باشند و باعث می شود فرد به دنبال سرگرم کردن خود بایک بازی و فرار از برخی واقعیت های تلخ زندگی باشد یا نداشتن هدف در زندگی نیز می تواند به چنین اتفاقاتی منجر شود. گاهی یک فرد هدفی در زندگی ندارد و مشکلات هویتی را تجربه می کند و گاهی تمام لذت یک جوان

ممکن است پرداختن به یک بازی باشد و معمولاً چون این بازی ها نیاز به تحرک و تلاش زیادی ندارد، راحت ترین کاری است که یک فرد می تواند در کوتاه ترین زمان خودش را سرگرم و هیجان خودش را تخلیه کند و متوجه گذر زمان نشود!

چند نکته درباره ترک این نوع اعتیاد

پرداختن به راهکار های ترک این اعتیاد برای حل شدن مشکل در سنین مختلف متفاوت است. مثلاً اگر یک کودک به بازی رایانه ای وابسته شده، باید به والدین آموزش داد تا از تکنیک های رفتاری مانند تشویق و تنبیه استفاده کنند تا رفتار کودک به مرور تغییر یابد. اگر یک نوجوان یا بزرگ سال چنین وابستگی را نشان داد، باید دید که آیا خود او نیز از این موضوع ناراحت است یا خیر؟ چنان چه انگیزه لازم برای تغییر در فرد وجود داشته باشد، باید از طریق مراجعه به روان شناس و برنامه ریزی برای یافتن فعالیت های جایگزین و ریشه های این رفتار اقدام کرد. به چنین افرادی توصیه می شود که انواع روش های آرام سازی و مراقبه را بیاموزند و از آن ها برای رهایی از اضطراب و بی قراری استفاده کنند.



با اسکن این کدها می توانید هر ۲ کلیپ را تماشا کنید

سه شنبه ها

از دنیای روان شناسی

تاثیر خشونت پدر در روابط آینده دختر

پیش از این در مطالعات روان شناسی مشخص شده بود که نوع رابطه پدران با دختران نوجوان در رفتار های این دختران با جنس مخالف در سنین بالاتر نقش دارد اما در این مطالعات غالباً نقش مادران، فرهنگی که دختران در آن بزرگ شده اند یا حتی ویژگی های ژنتیکی در نظر گرفته نشده بود. حالاً اما محققان دانشگاه پنسیلوانیا مطالعه ای در زمینه نقش پدران در نگرش دختران به مردان و زندگی جنسی آن ها انجام داده اند که تا حد زیادی توانسته این نقایص را بپوشاند.

نحوه انجام این تحقیق

در این مطالعه محققان ۲۳۳ جفت خواهر را که والدین آن ها در دوره کودکی آن ها از هم جدا شده بودند، مورد بررسی قرار دادند. ایده پشت این انتخاب این بود که خواهران بزرگ تر زمان بیشتری را بابتد خود سپری کرده اند و در نتیجه تاثیر بیشتری از حضور پدر داشته اند (اختلاف سنی خواهران حداقل چهار سال در نظر گرفته شده بود). در عین حال به واسطه یکی بودن مادر، فرهنگ محیطی که در آن بزرگ شده اند و تا حد زیادی شباهت ژنتیکی، امکان تعدیل تاثیر این متغیر ها در این نمونه فراهم بود. نتایج این بررسی نشان می دهد در خانواده هایی که پدران، افرادی خشن و مشکل دار بوده اند، دختران ارشد در بزرگ سالی از مردان انتظار کمتری داشته و در نتیجه این موضوع نیز در روابط خود کمتر سرمایه گذاری کرده و بیشتر در گیر روابط کوتاه مدت می شدند اما در همین خانواده ها، دختران کوچک تر دید مثبت تری به مردان داشته و مشکلات کمتری نیز در ارتباط با جنس مخالف گزارش کرده اند. این پژوهشگران معتقدند این تفاوت در نگرش در باره مردان و روابط زنان جوان با مردان با مدت زمانی که پدران مشکل دار و خشن در زندگی دختران حضور داشته اند، ارتباط داشته و هر چه دختری دوران کوتاه تری در معرض رفتار های مخربی از این دست باشد، در بزرگ سالی زندگی مشترک طولانی تری می تواند داشته باشد. شایان ذکر است که نتایج این مطالعه، فوریه ۲۰۱۹ در نشریه Developmental Psychology منتشر شده است.

دوست ۱۵ ساله ام به خاطر ازدواج خواننده محبوب اش مدام گریه می کند!

دختری ۱۵ ساله ام و یکی از همکلاسی هایم علاقه شدیدی به یکی از خواننده های خارجی دارد به طوری که مدام عکس هایش را نگاه می کند. آخرین اخبار مربوط به او را پیگیری می کند و خلاصه خیلی دوستش دارد اما از وقتی که متوجه شده او به تازگی ازدواج کرده است، مدام گریه می کند و اصلاً حوصله هیچ کاری را ندارد! سعی می کنم راهنمایی اش کنم اما توجه نمی کند و می گوید نمی توانم فراموشش کنم. خیلی نگرانم هستم.



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموز تخته انستیتو روان پزشکی

آیا او به تفریح بیرید

حتماً برنامه های بسیاری است که شما و دوستتان از انجام آن لذت می برده اید. برای مثال شاید دوست داشتید با یکدیگر به یک کافه بروید، کتاب جدیدی بخردید یا چیز هایی از این قبیل. سعی کنید برنامه های مفرحی برای خود و دوستتان تنظیم کنید و او را به انجام آن ترغیب کنید.

با دوستتان همدلی کنید

زمانی که افراد به هر دلیلی در مقطعی از زندگی خود با درد و رنج روبه رو هستند پیش از هر چیز و شاید بیشترین چیزی که به آن نیاز دارند، همدلی است. کنار دوستتان بنشینید، به حرف هایش گوش کنید و به او بگویید که برای احساساتش احترام قائل هستید. سعی کنید حضور و پشتیبانی شما را به عنوان یک دوست احساس کند اما دقت کنید تا جایی این کار را انجام دهید که به روحیات خودتان آسیب نزنند. به خاطر داشته باشید شما فقط زمانی می توانید به دیگران کمک کنید که خودتان در وضعیت مناسبی به لحاظ روانی باشید. پس اگر دیدید که روحیات او شما را مکدر می کند از او فاصله بگیرید و او را متقاعد کنید که از خانواده اش کمک بگیرد.



کمک بگیرید

اگر احساس می کنید هیچ کدام از راهکار های بالا موثر واقع نشدند و موقعیت دوستتان رو به وخامت است سعی کنید یا او را متقاعد کنید که موضوع را با خانواده اش مطرح کند یا از شخص معتمدی که با تجربه تر و بزرگ تر از شماست کمک بگیرید. کسی مانند خواهر بزرگ تر و نیک فرد غریبه. در نهایت کمک یک فرد متخصص می تواند به راحتی دوستتان را از چنین موقعیتی خارج کند.

۶ توصیه برای عذرخواهی اصولی



سپیده پور حسین
روان شناس

۱ وقتی اشتباهی مرتکب شدی برای جبران اشتباهی که رخ داده، دنبال جبران باشی نه این که برای قبول نکردن اشتباهمان، زمین را به آسمان بدوزیم!

۳ از هیچ تلاشی برای به دست آوردن دلی که سبب رنجش آن شدیم، دریغ نکنیم تا همه متوجه بشوند که بخشش همیشه از بزرگان نیست و کوچک ترها هم دل بزرگی دارند.

۵ هیچ انشکالی ندارد که بعد از ارتکاب ناگاهانه به یک خطا، علاوه بر چشم هایمان، زبان مان هم اظهار پشیمانی کند.

۲ تصور برد و باخت در زمانی که تصمیم به عذرخواهی از طرف مقابل مان می گیریم، در دناک و غیر قابل پذیرش است و باید آن را از قفسه ذهن مان بیرون بیندازیم.

۴ اگر گفتن دلیل اشتباهمان از نظر خودمان بی دلیل بود، باز هم آن را بیان کنیم تا شاید نکته ای از میان گفته های مان، آبی بشود بر روی آتش دل فرد مقابل!

۶ صداقت بر هر دردی در مان دو است بنابراین برای عذرخواهی به هیچ وجه با طعاب پوسیده دروغ به ته چاه نریزد.