

UZALEŻNIENIE OD GIER U OSÓB DOROSŁYCH



dr Przemysław Łukasiewicz
Lekarz psychiatra
Kierownik Poradni Uzależnień
w Centrum Terapii Dialog

dialog[©]
CENTRUM TERAPII

Marek ma 33 lata, pracuje jako grafik w agencji reklamowej. Od kilku lat gra wieczorami w gry online — najpierw była to godzina po kolacji, potem dwie, potem trzy. Z czasem wieczory zmieniły się w noc, budzik był ustawiany na coraz późniejsze godziny, aż w końcu niebezpiecznie zbliżył się do godziny wyjścia do pracy następnego dnia. Marek mówił sobie, że to zasłużony relaks po ciężkim dniu. Że w końcu sam zarabia i ma prawo wydawać na to, co lubi. Że w każdej chwili może przestać.

Pewnego wieczoru Kasia, jego partnerka, sprawdzała historię rachunku bankowego w poszukiwaniu zapomnianej płatności. Znalazła ją — i przy okazji kilkanaście innych transakcji, po kilkadziesiąt złotych każda, wszystkie na rzecz tego samego dystrybutora gier. Suma była wyższa niż ich wspólny rachunek za prąd, gaz i internet razem wzięte.

Rozmowa, która potem nastąpiła, nie była pierwszą na ten temat. Ale tym razem Kasia nie mówiła o straconym czasie, o zaniedbanych planach czy samotnych wieczorach. Patrzyła na niego spokojnie i powiedziała: "Marek, ty jesteś uzależniony od tych gier."

Marek odłożył pada i zdjął słuchawki. Chciał zaprotestować, ale słowa nie przychodziły tak łatwo jak zwykle. Zadał sobie pytanie: "Czy coś takiego w ogóle istnieje?"

O CO CHODZI?

Gry, bez względu na ich rodzaj — online i offline, na komputerze, konsoli lub telefonie — mogą być ekscytującą i nierzadko wartościową formą rozrywki. Dają uczucie odprężenia, przyjemność, satysfakcję z osiągniętych wyników oraz umożliwiają nawiązywanie nowych kontaktów z osobami z całego świata, dzielącymi tę samą pasję. U większości osób gry stanowią hobby, które — będąc przyjemnym urozmaicheniem codzienności — nie zakłóca zwykłego funkcjonowania. Jednak u części dorosłych granie stopniowo przestaje być wyborem, a zaczyna być przymusem, który stopniowo przejmuje kontrolę nad codziennością.

W najnowszej klasyfikacji chorób ICD— 11 stworzonej przez Światową Organizację Zdrowia (ang. World Health Organization, WHO) zjawisko to określa się jako zaburzenie związane z graniem (ang. gaming disorder). To, co je charakteryzuje, to utrata kontroli nad graniem, nadawanie mu pierwszeństwa przed innymi obszarami życia (zarówno przyjemnościami, jak i obowiązkami) oraz kontynuowanie lub wręcz coraz intensywniejsze granie pomimo różnych szkód, do których ono prowadzi. Należy pamiętać, że to realny problem zdrowotny, a nie "lenistwo", "niedojrzałość" ani zwykłe zamiłowanie do gier.



przyjemność



kontakty



satysfakcja



odprężenie

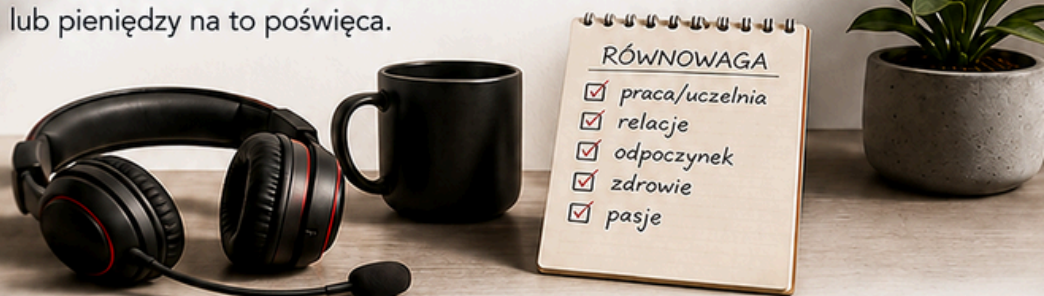


równowaga

Podczas diagnostyki bierze się pod uwagę nie tylko to, ile czasu dana osoba poświęca na granie, ale przede wszystkim jego negatywny wpływ na funkcjonowanie oraz to, czy taki wzorec utrzymuje się zwykle przez co najmniej 12 miesięcy. Wymagany czas może być jednak krótszy, jeśli spełnione są wszystkie pozostałe kryteria, a objawy mają duże nasilenie. Tym bardziej nie trzeba czekać cały rok, żeby zadbać o zdrowie swoje lub bliskiej osoby, potraktować sprawę poważnie i skonsultować się ze specjalistą.

CZY TO PROBLEM DOTYCZĄCY TYLKO MŁODZIEŻY?

Nie. Problematyczne granie dotyczy także osób dorosłych. Eksperci WHO podkreślają, że zaburzenie to dotyczy tylko małej części osób grających. U dorosłych problem częściej bywa mniej "widowiskowy" niż u dzieci i nastolatków. Można jednocześnie chodzić do pracy, opiekować się domem i "jakoś funkcjonować", a mimo to coraz bardziej tracić energię, kontrolę nad czasem i — nierzadko — pieniądze. Częstym zjawiskiem jest granie po powrocie z zajęć na uczelni lub z pracy, które w zamyśle ma być formą szybkiego odprężenia, a nierzadko kończy się nad ranem. Osoba dotknięta zaburzeniem związanym z graniem ma zwykle coraz większe trudności z realizacją codziennych obowiązków, coraz więcej spraw odkłada na później, a czasem wręcz ukrywa przed otoczeniem to, ile czasu lub pieniędzy na to poświęca.



GRANIE A UZALEŻNIENIE – GDZIE JEST GRANICA?

Samo granie przez wiele godzin nie oznacza jeszcze uzależnienia. Najważniejsze pytanie brzmi: czy to Ty kontrolujesz granie, czy granie zaczyna kontrolować Ciebie? Osoba grająca rekreacyjnie potrafi przerwać grę, zrezygnować z niej na jakiś czas i wrócić do innych spraw, czy też dostosować swoje sesje z padem lub klawiaturą w dłoniach do posiadanego wolnego czasu, bez przekraczania zaplanowanego czasu rozgrywki.

Granie problemowe z czasem staje się ważniejsze od podstawowych potrzeb — wygrywa ze snem, głodem, potrzebą odpoczynku, obowiązkami czy dotychczas ważnymi relacjami. Coraz mniej chodzi wtedy o zwykłą przyjemność, a coraz bardziej o ulgę w odczuwanym napięciu, ucieczkę od piętrzących się problemów albo wręcz zaspokojenie dokuczliwego przymusu.



SYGNAŁY, KTÓRE MOGĄ SUGEROWAĆ, ŻE GRANIE STAJE SIĘ PROBLEMEM



coraz częściej myślisz o graniu jeszcze zanim włączysz komputer, konsolę albo telefon



planujesz zagrać chwilę, a kończysz po kilku godzinach



obiecujesz sobie, że ograniczysz granie, ale to się nie udaje



granie staje się głównym sposobem radzenia sobie ze stresem, smutkiem, samotnością, złością lub nudą



kiedy nie możesz zagrać, czujesz rozdrażnienie, napięcie, pustkę albo silny niepokój



zaniedbujesz sen, posiłki, ruch i odpoczynek

SYGNAŁY, KTÓRE MOGĄ SUGEROWAĆ, ŻE GRANIE STAJE SIĘ PROBLEMEM — CD.



odkładasz obowiązki domowe, zawodowe lub urzędowe,
bo "najpierw tylko jedna gra / jeden mecz / jedna misja"



spada Twoja koncentracja, punktualność lub efektywność
w pracy albo na uczelni



coraz rzadziej wybierasz kontakty z ludźmi, aktywność
fizyczną albo dawne hobby, bo łatwiej i szybciej jest zagrać



ukrywasz przed bliskimi, ile grasz lub ile wydajesz
na gry, dodatki i mikrotransakcje



coraz częściej między Tobą a bliskimi dochodzi
do kłótni o granie



mimo szkód dalej grasz, bo granie daje najszybszą ulgę
albo odciąga od trudnych emocji



Jeśli choć kilka z powyższych punktów dotyczy Ciebie
lub bliskiej Ci osoby — warto bliżej przyjrzeć się tej kwestii.

CO MOŻE ZWIĘKSZAĆ RYZYKO?

Na rozwój zaburzenia grania w gry bardziej narażone są osoby żyjące w przewlekłym stresie, samotne, borykające się z obniżonym nastrojem, lękiem, problemami ze snem albo mające problemy z impulsywnością i organizacją czasu. Często problemem jest też wypalenie zawodowe lub frustracja związana z niesatysfakcjonującymi relacjami. Dla części osób granie staje się ucieczką od przeciążenia, uczucia pustki, wstydu czy poczucia bezradności. Im mniej satysfakcjonujące staje się życie poza grami, tym łatwiej o pochłonięcie przez nałogowe zachowanie. To błędne koło: gra daje szybką ulgę, ale jednocześnie jeszcze bardziej pogarsza codzienne funkcjonowanie, co stanowi impuls do ponownego włączenia konsoli lub komputera.



JAKIE MOGĄ BYĆ KONSEKWENCJE?

Skutki zaburzenia związanego z graniem nie zawsze pojawiają się od razu. U dorosłych problem często narasta stopniowo i dotyka różnych obszarów życia.



W obszarze emocjonalnym pojawia się:

- więcej napięcia, wstydu, poczucia winy i bezradności
- obniżony nastrój, większa drażliwość, czasem poczucie pustki między sesjami gry
- narastające trudności z relaksowaniem się bez sięgania po grę



Także zdrowie fizyczne zaczyna się pogarszać — pojawia się:

- przewlekłe niewyspanie, rozregulowany rytm dobowy i narastające zmęczenie w ciągu dnia
- gorsza higiena życia codziennego, zaniedbywanie jedzenia lub nawet leczenia
- spadek aktywności fizycznej mogący skutkować nadwagą lub otyłością, a przy bardzo długim siedzeniu i powtarzalnych ruchach mogą wystąpić także dokuczliwe, nawracające bóle szyi, pleców, barków albo dłoni i nadgarstków



W sferze relacyjnej coraz częściej występują:

- konflikty w związku partnerskim, rodzinie lub w relacjach z przyjaciółmi, co skutkuje ograniczaniem bliskości, rozmów i wspólnie spędzanego czasu
- pogorszenie jakości życia seksualnego
- poczucie osamotnienia, zagubienia, niezrozumienia przez otoczenie



W obszarze akademickim i zawodowym obserwuje się:

- spadek koncentracji, gorszą organizację, tendencję do prokrastynacji
- spóźnienia, absencje, spadek efektywności
- problemy finansowe związane z wydatkami na gry, dodatki albo mikrotransakcje

CZY GRY SAME W SOBIE SĄ ZŁE?

Nie. Gry mogą dawać relaks, przyjemność, umożliwiać kontakt z innymi oraz dawać poczucie kompetencji i satysfakcję. Leczenie problematycznego grania nie polega na demonizowaniu gier ani na zawstydzaniu osoby grającej. Chodzi o odzyskanie kontroli i przywrócenie równowagi w codziennym, realnym życiu, aby ponownie stało się interesujące i przyjemne.

JAK ROZPOZNAJE SIĘ PROBLEM?

Precyzyjna diagnoza zaburzenia związanego z graniem wymaga kontaktu ze specjalistą: psychiatrą, psychologiem lub psychoterapeutą, mającym doświadczenie w pracy z uzależnieniami behawioralnymi. Podczas konsultacji ważne jest nie tylko to, ile czasu na co dzień zajmuje granie, ale przede wszystkim:



- od jak dawna utrzymuje się taki wzorec grania i czy trudno nad nim zapanować;
- czy gry wpływają na inne, ważne obszary życia;
- czy pojawiają się szkody w relacjach, pracy, zdrowiu lub finansach;
- czy granie nie stało się głównym sposobem radzenia sobie z problemami natury psychicznej, np. depresją, lękiem, ADHD, bezsennością, samotnością lub przewlekłym stresem

Ważny jest też kontekst. Granie zawodowe, streaming, testowanie gier czy krótki okres intensywnego grania po premierze gry nie oznaczają jeszcze zaburzenia. Ponadto, zaburzenie związane z graniem dotyczy grania, a nie ogólnego korzystania z internetu, mediów społecznościowych czy pracy online.



SPRAWDŹ SIEBIE: SKALA UZALEŻNIENIA OD GIER (GAS—Brief)

To krótkie narzędzie przesiewowe, które może być stosowane u młodzieży i osób dorosłych.

Instrukcja:

oceń, jak często w ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzała Ci się każda z poniższych sytuacji.

skala odpowiedzi: 1 = nigdy 2 = rzadko 3 = czasami 4 = często 5 = bardzo często

Pytanie	1	2	3	4	5
1. Przez cały dzień myślałeś/—aś o zagranii w jakąś grę?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Grałeś/—aś dłużej niż zamierzałeś/aś?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Grałeś/—aś, żeby zapomnieć o rzeczywistości?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Nie byłeś/—aś w stanie zmniejszyć czasu, jaki poświęcasz grom?	☐	☐	☐	☐	☐

Pytanie	1	2	3	4	5
5. Czułeś/—aś się źle, kiedy nie mogłeś/aś zagrać?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Kłóciłeś/—aś się z innymi (np. rodziną, przyjaciółmi) z powodu czasu, jaki spędzasz na graniu?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Przez swoje granie byłeś/—aś niewyspany/—a?	☐	☐	☐	☐	☐

Źródło: Balcerowska, J., Biernatowska, A., Atroszko, P. A. (2017). Uzależnienie od gier komputerowych: adaptacja narzędzia GAS Brief oraz wstępne wyniki badań, 36. Kongres Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Psychologia dla Zdrowia Osoby i Społeczeństwa, Gdańsk, 2017. Na podstawie: Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. Media Psychology, 12(1), 77–95.

Interpretacja:

- zsumuj wszystkie odpowiedzi; wynik może wynosić od 7 do 35 punktów
→ im wyższy wynik, tym większe nasilenie objawów problematycznego grania
- o wyniku wskazującym na wysokie prawdopodobieństwo problematycznego grania można mówić wtedy, gdy wypełniająca osoba we wszystkich 7 pozycjach zaznacza co najmniej 3 ("czasami")

PAMIĘTAJ!

- to narzędzie przesiewowe, a nie pełna diagnoza
- nawet jeśli nie przekraczasz wspomnianego progu nasilenia objawów, ale granie negatywnie wpływa na Twoje zdrowie, pracę, relacje lub finanse, warto umówić się na konsultację ze specjalistą

JAK WYGLĄDA POMOC?

Leczenie zaburzenia związanego z graniem jest możliwe. Zwykle zaczyna się od konsultacji diagnostycznej i wspólnego ustalenia planu działania.

Najlepiej przebadaną formą pomocy o udowodnionej skuteczności jest psychoterapia. W praktyce zwykle obejmuje:

- zrozumienie rzeczywistych przyczyn poświęcania graniu tyle czasu i uwagi
- uczenie się przestrzegania zasad prawidłowej higieny snu oraz metod organizacji dnia, w tym efektywnego planowania obowiązków i odpoczynku
- szukanie innych sposobów regulowania napięcia i emocji niż gry
- pracę nad trudnościami relacyjnymi, poczuciem samotności, perfekcjonizmem, lękiem, wstydem lub innymi cechami, które nałogowe granie ma stłumić
- leczenie współwystępujących trudności, takich jak np. depresja, zaburzenia lękowe, ADHD czy bezsenność, jeśli są obecne

Konsultacja psychiatryczna jest integralną częścią układania optymalnego planu leczenia: nie służy jedynie potwierdzeniu bądź wykluczeniu diagnozy zaburzenia związanego z graniem, ale też pozwala na rozpoznanie ewentualnych innych zaburzeń, które mogą wpływać na codzienne samopoczucie i zaburzać proces zdrowienia. Wówczas w razie potrzeby lekarz psychiatra może zaproponować leczenie łagodzące ich objawy, co w efekcie poprawi jakość życia i ułatwi zaangażowanie w psychoterapię. Aktualnie nie ma dostępnych leków dedykowanych łagodzeniu objawów nałogowego grania, ale jest coraz więcej obiecujących badań w tym obszarze.

CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ TERAZ?

- ✓ przez tydzień zapisuj: kiedy grasz, ile czasu, w jakim nastroju zaczynasz i w jakim kończysz
- ✓ sprawdź, jakie okoliczności zwykle towarzyszą grze: nuda, samotność, stres, złość, zmęczenie, konflikt, alkohol, bezsenność
- ✓ zanim włączysz grę, ustal koniec sesji: o której kończysz i co robisz potem
- ✓ wybierz jedną konkretną zmianę na najbliższe 7 dni, np. "nie gram po północy" albo "nie gram przed pracą" i zaplanuj, jak się nagrodzisz w przypadku realizacji postanowienia
- ✓ nie trzymaj konsoli i/lub komputera w sypialni, jeśli największym problemem jest nocne granie kosztem snu



CO MOŻESZ ZROBIĆ JUŻ TERAZ? – CD.



wprowadź zewnętrzny "hamulec": alarm w telefonie, automatyczne wylogowanie o określonej godzinie, odłożenie pada do innego pokoju, blokadę zakupów w grze, usunięcie zapisanej karty płatniczej



zadbaj, aby każdego dnia w Twoim planie dnia pojawiło się coś poza graniami: ruch, kontakt z kimś, wyjście z domu, posiłek o stałej porze, krótki odpoczynek bez ekranu



powiedz jednej zaufanej osobie, z czym się mierzysz — problem często przestaje być przytłaczający, kiedy przestaje być tajemnicą



jeśli wracasz do starych nawyków, nie traktuj tego jak totalnej porażki — potraktuj to jak informację: co mnie uruchomiło, czego mi wtedy brakowało, co mogę zmienić następnym razem?



CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI BLISKA CI OSOBA MA PROBLEM?

Rozmowa z osobą uzależnioną od gier bywa trudna — często spotykamy się z zaprzeczaniem, bagatelizowaniem lub złością. Kilka wskazówek, które mogą pomóc:



nie atakuj i nie zawstydzaj — uzależnienie jest zaburzeniem, a nie wyrazem złej woli; okazuj troskę, nie pogardę czy pretensje



mów o konkretnych zachowaniach i ich skutkach, nie o graniu jako takim: "Widzę, że ostatnio kładziesz się coraz później i rano ledwo wstajesz do pracy" — zamiast: "Za dużo grasz".



używaj języka, który oddziela osobę od problemu: "Widzę, że przez granie coraz trudniej Ci o siebie zadbać" — nie "Ty masz problem"



zaproponuj wspólne poszukanie pomocy — nie jako karę, lecz jako formę wsparcia i troski



ustal wyraźne granice — jasno komunikuj, jakich zachowań związanych z graniem nie akceptujesz w Waszej relacji i konsekwentnie trzymaj się tych granic



zadbaj o siebie — życie z osobą uzależnioną jest wyczerpujące emocjonalnie; nie zaniedbuj własnych potrzeb i rozważ wsparcie psychologiczne również dla siebie



pamiętaj, że zmiana jest możliwa — wiele osób z uzależnieniem od gier odzyskuje kontrolę nad swoim życiem dzięki odpowiedniej pomocy

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli podejrzewasz, że Ty lub ktoś bliski zmaga się z uzależnieniem od gier — nie czekaj na dalsze pogorszenie sytuacji. Poradnia Uzależnień Centrum Terapii DIALOG oferuje diagnozę i leczenie uzależnień behawioralnych, w tym zaburzenia związanego z graniem. Nasi specjaliści — psychiatrzy, psycholodzy i psychoterapeuci — pomogą ocenić sytuację i zaproponować odpowiedni plan działania.



www.psychiatrzy.warszawa.pl



przychodnia@terapiadialog.pl



22 436 83 50



Więcej informacji na temat uzależnień behawioralnych znajdziesz na portalu:

uzaleznieniabehawioralne.pl



Jeśli potrzebujesz wsparcia lub porady — zadzwoń:

Telefon Zaufania
"Uzależnienia Behawioralne" —

801 889 880

(codziennie w godz. 17:00–22:00)