Számítógépes játékok függőségei

# Főoldal

## Mi az a játékfüggőség?

**"A kényszeres, az egész életmódot átalakító, kontrollvesztett játékot űzők szenvednek játékfüggőség szindrómájában. Ez a függőségek között a viselkedési addikciók körébe tartozik. Ilyenkor a "külvilág megszűnik" a játékos számára. Ez problémáinak "látszólagos" megszűnését is jelenti, vagyis a játék akár valamilyen frusztrációra, sokkra, traumára adott válasz is lehet. Egyfajta menekülést jelenthet a valóság elől."**

## Kutatások

**Korábbi kutatások kimutatták, hogy a játékok alapvető pszichológiai szükségleteket elégítenek ki, és ezt találták az ELTE szakértői is. Egy kutatásukban arra jöttek rá, hogy hét motiváció jelentkezik az online játékoknál (társas, készségfejlesztés, fantázia, eszképizmus, megküzdés, versengés és rekreáció), ezek közül messze kiemelkedik az eszképizmus és a versengés, ezek jellemzők a függőségi tünetekkel együtt. Az eszképizmus annyit tesz, hogy valaki elmenekül a problémái elől a játékba, a versengés pedig annyit, hogy szeretne nyerni. Önmagában az, hogy az ember időnként szeret kilépni a mindennapokból, nem baj, viszont ha ez válik a jellemző megküzdési móddá, az illető a problémáit nem próbálja megoldani, csupán a játékkal valahogy elviseli őket és a szorongását, hosszabb távon problémákhoz vezethet. A versengés esetén azok, akik nehezebben szereznek sikerélményeket az életben, hajlamosabbak lehetnek ezeket a játékban elérni, ez is csak akkor baj, ha valaki csak a játékothasználja erre, és az életben nem küzd a különböző céljaiért.**

## Hivatalosan is betegség

**Tegyük fel, hogy a kamasz fiad, aki 13 éves, elindít egy online játékot a szobája zárt ajtaja mögött, mert a barátai is órák óta online vannak, és azzal a játékkal játszanak. Péntek este van. A fiad fél 9-kor ült le a gép elé, miután megvacsoráztatok, és próbáltál egy kicsit beszélgetni vele az iskoláról. A fiad felmegy a szobájába, nagy durral becsapja maga mögött az ajtót. És te onnantól nem látod másnap kora délutánig. Te azt hiszed, éjféltől már alszik, hogy kipihenje az egész heti sulis hajtást, de ő tovább tolja a játékot. Rossz testtartással ül, a szeme kiszárad, de a játék világa teljesen beszippantja. Nem érzékeli a külvilágot, nem hall semmit a fülestől, csak a játék hangjait. Ő maga sem veszi észre, hogy majdnem egy napot a gép előtt ült, aludni pedig csupán 3 órát sikerült neki.**