# **Hry a ich efekt na mentálne zdravie**

**Abstrakt**

V tejto dobe sú počítačové hry neodmysliteľnou časťou našich životov. Každý si ich zapne minimálne raz do týždňa. V tomto článku by som sa chcel zamerať na ich efekt na naše mentálne zdravie. Pozrieť sa na negatívne ale zároveň aj na ich pozitívne efekty. Či nám dokážu pomôcť so stavmi ako depresia, úzkosti, ADHD, osamelosť a mnohé iné. Taktiež ako nás ovplyvňujú, keď sa staneme na nich závislí a trávime pri nich príliš veľa času. Či je možné nadobudnúť nejaké sociálne alebo iné zručnosti. Taktiež by som sa pozrel ako vyzerali hry v minulosti, a ako sa menil ich efekt na mentálne zdravie. Toto všetko by som zhodnotil a povedal môj pohľad na vec.

**Úvod**

Pojem mentálne zdravie sa v tejto dobe spomína čoraz viac a viac. Počas pandémie Covid-19 a lockdownu sme boli zavretí v našich domovoch celé dni. Učili sme sa online a vôbec sme sa nestretávali s ostatnými ľuďmi a nezažívali sme sociálne interakcie. Tento stav mal na naše mentálne zdravie určite nejaký ten efekt. Veľa ľudí prepadlo depresiám alebo úzkostiam. Osamelosť pociťoval skoro každý, kto bol zavretý celé dni doma. Práve cez toto obdobie si veľa ľudí skracovalo čas hraním videohier, pri ktorých mohli naviazať kontakt s ostatnými ľuďmi. Cez túto dobu hlásili herné služby rekordné počty užívateľov a počet odohraných hodín na ich hrách. Herní svet sa stal každodennou realitou nespočetného kvanta ľudí. Aký to však malo efekt? Jedna strana hovorí, že ľudia prepadli závislostiam, stali sa násilnými a hry im škodili a druhá, že práve hry im zlepšovali náladu a ich psychické zdravie.

**Duševné choroby**

Najčastejšie duševné choroby, ktoré sa vyskytujú vo svete sú depresia a úzkosť. Ovplyvňujú viac ako 14% globálnej populácie. Predpovedá sa, že do roku 2030 sa stanú jednou z troch najčastejších príčin smrti na svete. Lockdown a pandémia rozšírili výskyt týchto chorôb vo svete signifikantným spôsobom. Takmer žiadny kontakt s vonkajším svetom a nulová socializácia boli najväčšie príčiny vzniku týchto chorôb. Depresia a úzkosť sa zvyčajne vyskytujú spoločne, ale taktiež sú aj často spojované s chorobami ako osamelosť alebo iné. V spoločnosti panuje pocit, že o príčinách a symptómoch týchto chorôb a stavov sa veľmi nemá rozprávať. Práve kvôli tomuto veľa ľudí nevyhľadá pomoc, lebo si myslia, že si budú ostatný o nich niečo namýšľať. Taktiež ak niekto potrebuje pomoc, tak ju nemusí dostať lebo na to nie sú zdroje. Preto sa viacej ľudí schyľuje ku videohrám, ktoré im pomáhajú v ich situácií.

[**https://games.jmir.org/2021/2/e26575**](https://games.jmir.org/2021/2/e26575)

[**https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2021.1943524**](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2021.1943524)

[**https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf**](https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf)

[**https://bmcpsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00732-9**](https://bmcpsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00732-9)