



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

## من دامادم؛ یک معتاد به گیم!



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت



یکی از مهمان‌های اخیر برنامه «کودک شو» که از شبکه نسیم پخش می‌شود، خاطره عجیبی از شب دامادی‌اش تعریف کرد که «یژمان بازی» را برای ثانیه‌هایی شوکه و متحیر کرده بود! این مهمان درباره اقدام عجیب‌اش در شب دامادی‌اش می‌گوید: «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 می‌گشتند. ما یک لیگ پلی استیشن داشتیم در خانه همسایه. من هم باکت و شلوار و لباس دامادی، نشسته بودم اون جا و مربع و ضربدر رو می‌زد. 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 سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی دنیا بازتاب زیادی داشت. در کلیپ منتشر شده از یک مراسم عروسی که به تازگی برگزار شده، داماد حتی حین برگزاری مراسم جشن عروسی‌اش هم دست از بازی کردن بر نمی‌دارد! «اسپورتیک نیوز» در توضیح مختصری برای این کلیپ پرزاید نوشت: «از نگاه‌های پر از سوال عروس خانم به نظر می‌رسد به آینده‌ای که در انتظارش هست، فکر می‌کند. جالب‌تر آن که در این میان یکی از مهمانان هدیه‌ای به داماد تقدیم می‌کند اما با واکنشی غیرمنتظره از جوان بی‌توجه مواجه می‌شود.» این دو اتفاق متفاوت، بهانه‌ای است تا چند نکته مهم درباره اعتیاد به بازی‌های دیجیتال را مطرح کنیم.

### نشانه‌های اعتیاد به بازی

حرکت این دو جوان در مراسم عروسی شان را باید از ابعاد مختلف بررسی کرد که اولین فرضیه نوعی اعتیاد به بازی‌های دیجیتال است اما باید در نظر داشت که رفتارهای غیرعادی به‌ویژه داماد هندی در مراسم می‌تواند 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 بازی‌های دیجیتال است که این گونه به نظر می‌رسد، باید گفت بیشتر افرادی که اعتیاد به بازی‌های دیجیتال دارند، دست به چنین اقداماتی نمی‌زنند ولی اگر این وابستگی تا این حد زیاد شود، می‌تواند زندگی طبیعی فرد را مختل کند و منجر به چنین اقدامی شود.

### بازی‌های دیجیتالی نوعی اعتیاد است؟

برای پاسخ به این سوال باید ابتدا با تعریف اعتیاد و علایم آن آشنا شویم. اعتیاد 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 آسیب‌ها و پیامدهای منفی آن، صرف وقت قابل توجه، علایم ترک (بی‌قراری، تحریک پذیری، اضطراب و...)، تلاش ناموفق برای کنترل و ترک، اختلال در عملکرد و فعالیت‌های اجتماعی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... جالب است بدانید اعتیادهای رفتاری، همان بخش‌ها و مدارهایی را در مغز فعال می‌کنند که در اعتیاد به مواد فعال می‌شوند. بنابراین در اعتیاد به بازی‌های دیجیتالی، مغز شما همان حالت‌هایی را که در اعتیاد به مواد مخدر دارد، تجربه می‌کند.

### دلایل وابستگی زیاد به بازی

در خور ذکر است که برخی از بازی‌ها طوری طراحی شده‌اند که فرد وابستگی زیادی به پیگیری و دنبال کردن آن پیدا می‌کند و ممکن است ساعت‌ها پای بازی بنشیند و متوجه گذر زمان نشود. جالب است که این پیگیری گاهی به دلیل ناکامی‌های فرد در جریان بازی، با هیجاناتی چون خشم همراه است، اما مسئله فقط ویژگی‌های بازی‌های رایانه‌ای نیست که افراد را به خود وابسته می‌کند بلکه مشکلاتی است که کودک، نوجوانان یا حتی بزرگسالان ممکن است گرفتار آن باشند و باعث می‌شود فرد به دنبال سرگرم کردن خود بایک بازی و فرار از برخی واقعیت‌های تلخ زندگی باشد یا نداشتن هدف در زندگی نیز می‌تواند به چنین اتفاقاتی منجر شود. گاهی یک فرد هدفی در زندگی ندارد و مشکلات هویتی را تجربه می‌کند و گاهی تمام لذت یک جوان

ممکن است پرداختن به یک بازی باشد و معمولاً چون این بازی‌ها نیاز به تحرک و تلاش زیادی ندارد، راحت‌ترین کاری است که یک فرد می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان خودش را سرگرم و هیجان‌خودش را تخلیه کند و متوجه گذر زمان نشود!

### چند نکته درباره ترک این نوع اعتیاد

پرداختن به راهکارهای ترک این اعتیاد برای حل شدن مشکل در سنین مختلف متفاوت است. مثلاً اگر یک کودک به بازی رایانه‌ای وابسته شده، باید به والدین آموزش داد تا از تکنیک‌های رفتاری مانند تشویق و تنبیه استفاده کنند تا رفتار کودک به مرور تغییر یابد. اگر یک نوجوان یا بزرگسال 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 روان‌شناس و برنامه‌ریزی برای یافتن فعالیت‌های جایگزین و ریشه‌های این رفتار اقدام کرد. به چنین افرادی توصیه می‌شود که انواع روش‌های آرام‌سازی و مراقبه را بیاموزند و از آن‌ها برای رهایی از اضطراب و بی‌قراری استفاده کنند.



با اسکن این کدها می‌توانید هر ۲ کلیپ را تماشا کنید

سه شنبه‌ها

از دنیای روان‌شناسی

## تاثیر خشونت پدر در روابط آینده دختر

پیش از این در مطالعات روان‌شناسی مشخص شده بود که نوع رابطه پدران با دختران نوجوان در رفتارهای این دختران با جنس مخالف در سنین بالاتر نقش دارد اما در این مطالعات غالباً نقش مادران، فرهنگی که دختران در آن بزرگ شده‌اند یا حتی ویژگی‌های ژنتیکی در نظر گرفته نشده بود. حالا اما محققان دانشگاه پنسیلوانیا مطالعه‌ای در زمینه نقش پدران در نگرش دختران به مردان و زندگی جنسی آن‌ها انجام داده‌اند که تا حد زیادی توانسته این نقایص را بپوشاند.

### نحوه انجام این تحقیق

در این مطالعه محققان ۲۳۳ جفت خواهر را که والدین آن‌ها در دوره کودکی آن‌ها از هم جدا شده بودند، مورد بررسی قرار دادند. ایده پشت این انتخاب این بود که خواهران بزرگ‌تر زمان بیشتری را بابتد خودسپری کرده‌اند و در نتیجه تاثیر بیشتری از حضور پدر داشته‌اند (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 شده‌اند و تا حد زیادی شباهت ژنتیکی، امکان تعدیل تاثیر این متغیرها در این نمونه فراهم بود. نتایج این بررسی نشان می‌دهد در خانواده‌هایی که پدران، افرادی خشن و مشکل‌دار بوده‌اند، دختران ارشد در بزرگسالی از مردان انتظار کمتری داشته و در نتیجه این موضوع نیز در روابط خود کمتر سرمایه‌گذاری کرده و بیشتر در گیر روابط کوتاه‌مدت می‌شدند اما در همین خانواده‌ها، دختران کوچک‌تر دید مثبت‌تری به مردان داشته و مشکلات کمتری نیز در ارتباط با جنس مخالف گزارش کرده‌اند. این پژوهشگران معتقدند این تفاوت در نگرش درباره مردان و روابط زنان جوان با مردان با مدت زمانی که پدران مشکل‌دار و خشن در زندگی دختران حضور داشته‌اند، ارتباط داشته و هر چه دختری دوران کوتاه‌تری در معرض رفتارهای مخربی از این دست باشد، در بزرگسالی زندگی مشترک طولانی‌تری می‌تواند داشته باشد. شایان ذکر است که نتایج این مطالعه، فوریه ۲۰۱۹ در نشریه Developmental Psychology منتشر شده است.

## دوست ۱۵ ساله‌ام به خاطر ازدواج خواننده محبوب‌اش مدام گریه می‌کند!

دختری ۱۵ ساله‌ام و یکی از همکلاسی‌هایم علاقه شدیدی به یکی از خواننده‌های خارجی دارد به طوری که مدام عکس‌هایش را نگاه می‌کند. آخرین اخبار مربوط به او را پیگیری می‌کند و خلاصه خیلی دوستش دارد اما از وقتی که متوجه شده او به تازگی ازدواج کرده است، مدام گریه می‌کند و اصلاً حوصله هیچ کاری را ندارد! سعی می‌کنم راهنمایی‌اش کنم اما توجه نمی‌کند و می‌گوید نمی‌توانم فراموشش کنم. خیلی نگرانم هستم.



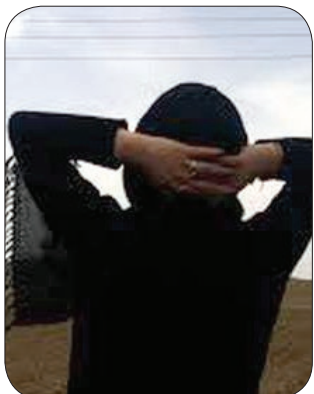
تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش آموزخانه انستیتو روان پزشکی

### آیا به تفریح بپردازید

حتماً برنامه‌های بسیاری است که شما و دوست‌تان از انجام آن لذت می‌برده‌اید. برای مثال شاید دوست داشتید با یکدیگر به یک کافه بروید، کتاب جدیدی بخريد یا چیزهایی از این قبیل. سعی کنید برنامه‌های 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 روبه‌رو هستند پیش از هر چیز و شاید بیشترین چیزی که به آن نیاز دارند، همدلی است. کنار دوست‌تان بنشینید، به حرف‌هایش 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 می‌توانید به دیگران کمک کنید که خودتان در وضعیت مناسبی به لحاظ روانی باشید. پس اگر دیدید که روحیات او شما را مکدر می‌کند از او فاصله بگیرید و او را متقاعد کنید که از خانواده‌اش کمک بگیرد.



### کمک بگیرید

اگر احساس می‌کنید هیچ کدام از راهکارهای بالا موثر واقع نشدند و موقعیت دوست‌تان رو به وخامت است سعی کنید یا او را متقاعد کنید که موضوع را با خانواده‌اش مطرح کند یا از شخص معتمدی که با تجربه‌تر و بزرگ‌تر از شماست کمک بگیرید. کسی مانند خواهر بزرگ‌تر و نه یک فرد غریبه. در نهایت کمک یک فرد متخصص می‌تواند به راحتی دوست‌تان را از چنین موقعیتی خارج کند.

## ۶ توصیه برای عذرخواهی اصولی



سپیده پور حسین  
روان‌شناس

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

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

۵ هیچ انشکالی ندارد که بعد از ارتکاب ناآگاهانه به یک خطا، علاوه بر چشم‌هایمان، زبان‌مان هم اظهار پشیمانی کند.

۲ تصور برد و باخت در زمانی که تصمیم به عذرخواهی از طرف مقابل‌مان می‌گیریم، درناک و غیرقابل پذیرش است و باید آن را از قفسه ذهن‌مان بیرون بیندازیم.

۴ اگر گفتن دلیل اشتباهمان از نظر خودمان بی‌دلیل بود، باز هم آن را بیان کنیم تا شاید نکته‌ای از میان گفته‌های 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.