

## المحاضرة الرابعة: الإدمان على ألعاب الفيديو

### مفهوم الإدمان على ألعاب الفيديو:

قدم لنا روبرت ويست التعريف العام التالي للإدمان: "في الوقت الحاضر، يُطبق مصطلح "الإدمان" على متلازمة تتلخص في ضعف السيطرة على السلوك، وهذا فقدان السيطرة يؤدي إلى ضرر كبير. وحقيقة وجود ضرر مهمة لأن الإدمان بخلاف ذلك سيكون ذا أهمية محدودة.". وبترجمة هذا إلى ألعاب الفيديو، فهذا يعني أن "إدمان ألعاب الفيديو" يمكن تعريفه على نطاق واسع بأنه فقدان السيطرة على التحكم في الألعاب، مما يؤدي إلى ضرر كبير على الفرد من نواحي مختلفة.

### العوامل النفسية والعقلية:

بحث عدد من الباحثين وقاموا بدراسات حول دور عوامل الشخصية المختلفة، وعوامل الأمراض المصاحبة، والعوامل البيولوجية، وارتباطها بإدمان الألعاب.

وفيما يتعلق بسمات الشخصية، فقد ثبت أن إدمان الألعاب يرتبط بالعصابية، والعدوانية والعداء، والميول الشخصية التجنبية والفصامية، والشعور بالوحدة والانطواء، والتثبيط الاجتماعي، والميل إلى الملل، والسعي وراء الإثارة، وقلة الود، وقلة ضبط النفس وسمات الشخصية النرجسية، وانخفاض احترام الذات، والقلق من الحالة والسمات، وانخفاض الذكاء العاطفي.

نظرًا للتكرار المرتفع نسبيًا لعوامل الشخصية المصاحبة والأمراض المصاحبة والعوامل البيولوجية، فمن الصعب تقييم الأهمية السببية لهذه الارتباطات بإدمان الألعاب لأنها قد لا تكون فريدة من نوعها لهذا الاضطراب.

### أعراض إدمان الكمبيوتر وإدمان ألعاب الفيديو:

تشمل هذه الأعراض كل من الأعراض النفسية والجسدية.

### الأعراض النفسية:

- الشعور بالرفاهية أو النشوة أثناء استخدام الكمبيوتر أو لعب لعبة فيديو
- عدم القدرة على إيقاف النشاط
- الرغبة الشديدة في قضاء المزيد والمزيد من الوقت أمام الكمبيوتر أو لعب لعبة الفيديو
- إهمال الأسرة والأصدقاء

- الشعور بالفراغ والاكتئاب والانفعال عند عدم استخدام الكمبيوتر أو لعب لعبة الفيديو
- الكذب على أصحاب العمل والأسرة بشأن الأنشطة
- مشاكل في المدرسة أو العمل

#### تشمل الأعراض الجسدية:

- جفاف العين
- الصداع النصفي
- آلام الظهر
- اضطرابات الأكل، مثل تخطي الوجبات
- عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية
- النوم

#### أعراض نفسية جسدية:

من خلال استخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، أظهرت الأبحاث البيولوجية أن مدمني الألعاب يظهرون عمليات عصبية مماثلة ونشاطاً متزايداً في مناطق الدماغ المرتبطة بالإدمان المرتبط بالمواد والإدمان السلوكي الآخر، مثل القمار المرضي (نشاط كبير في الفص الأيسر، والتلفيف المجاور للحصين، والقشرة الجبهية الأمامية، والنواة المتكئة، والقشرة الجبهية اليمنى، والحزام الأمامي الثنائي، والقشرة الجبهية الوسطى، والنواة المدنبة).

كما تم الإبلاغ عن أن مدمني الألعاب (مثل مدمني المواد) لديهم انتشار أعلى لتعدد أشكال محددين للنظام الدوبامين. مما يشير إلى أنه قد يكون هناك بين بعض اللاعبين بعض الاستعدادات الوراثية لتطوير إدمان ألعاب الفيديو.

#### العواقب السلبية للإفراط في استخدام ألعاب الفيديو:

تشمل هذه التضحية بالعمل والتعليم والهوايات والتواصل الاجتماعي والوقت مع الشريك/الأسرة الأرق ومشاكل النوم، وزيادة التوتر وغياب العلاقات في الحياة الواقعية وانخفاض الرفاهية النفسية

والاجتماعية والشعور بالوحدة وضعف المهارات الاجتماعية وانخفاض التحصيل الدراسي وزيادة عدم الانتباه، والسلوك العدواني/المعارض والعداء وانخفاض أداء الذاكرة اللفظية والإدراك والأفكار الانتحارية

بالإضافة إلى العواقب النفسية الاجتماعية السلبية، هناك أيضًا العديد من العواقب الصحية والتي قد تنتج عن الإفراط في لعب ألعاب الفيديو وتشمل هذه النوبات الصرعية، والهلوسة السمعية، وسلس البول، ومتلازمة التبول اللاإرادي، والسمنة، وألم المعصم، وآلام الرقبة، التهاب الأعصاب الطرفية، والبثور، والمسامير، وخدر الأصابع، ومتلازمة اهتزاز اليد والذراع، واضطرابات النوم، والتحديات النفسية الجسدية، وإصابات الإجهاد المتكررة بالنظر إلى هذه القائمة الطويلة نسبيًا من العواقب السلبية النفسية والاجتماعية والطبية المحتملة معًا، فإنها تشير بوضوح إلى أن الإفراط في ممارسة الألعاب يمثل مشكلة بغض النظر عما إذا كان إدمانًا أم لا.

### علاج الإدمان على ألعاب الفيديو:

تستخدم معظم الدراسات القليلة جدًا المنشورة نوعًا ما من العلاج السلوكي المعرفي (CBT) والعلاج الدوائي و/أو التدخلات النفسية المبتكرة ذاتيًا. حاليًا، فإن قاعدة الأدلة على علاج اللعب الإدماني محدودة. وعلاوة على ذلك، فإن الافتقار إلى الأساليب المتسقة لعلاج اللعب بألعاب الفيديو وإدمان ألعاب الفيديو يجعل من الصعب التوصل إلى أي استنتاجات نهائية بشأن فعالية العلاج، على الرغم من أن فعالية العلاج السلوكي المعرفي (كما هو الحال مع فعالية علاج الإدمانات الأخرى) في هذه المرحلة يبدو أنها مدعومة بأدلة أولية

ويمكن استخدام المقابلة التحفيزية كجزء من التدخل العلاجي. يستعير العلاج التحفيزي استراتيجيات من العلاج المعرفي، والاستشارة التي تركز على العميل، ونظرية النظم، وعلم النفس الاجتماعي للإقناع، ويحتوي على عناصر من كل من النهج العلاجي التوجيهي وغير التوجيهي. وهو يستند إلى نظريات التناظر المعرفي ويحاول تعزيز تغيير الموقف الإيجابي. باختصار، إن تعليم مدمني ألعاب الفيديو حول مشاكل الاعتماد ومزايا الامتناع عن اللعب يميل إلى أن يؤدي إلى إلقاء المدمن بحجج متناقضة