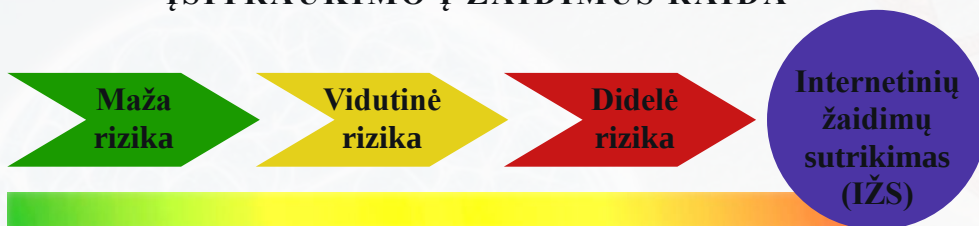


ĮSITRAUKIMAS Į INTERNETINIUS ŽAIDIMUS

Daugumai žmonių kompiuteriniai žaidimai yra puikus būdas atsipalaiduoti, socializuotis ar linksmai praleisti laiką, tačiau kartais žaidimai tampa problema. Internetinių žaidimų sutrikimo (IŽS) rizika atsiranda tada, kai žaidimas pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui: santykiams su šeima ir draugais, poilsui, darbui, mokslui ar laisvalaikiui bei neigiamai veikia emocinę bei fizinę sveikatą.

ĮSITRAUKIMO Į ŽAIDIMUS RAIDĄ



Nėra griežtos ribos pereinant į kitą IŽS rizikos lygį. Pokyčiai atsiranda nepastebimai, o sutrikimo simptomų vis daugėja. Kuo didesnę rizikos lygį pasiekiate, tuo sunkiau tampa kontroliuoti savo žaidimo įpročius. Būtina atkreipti dėmesį į savo žaidimo įpročius. Svarbu ne vien laikas, praleidžiamas žaidžiant. Svarbiau, kaip žaidimas paveikia jūsų kasdieninį gyvenimą. Ar tai įtakoja santykius su draugais, šeima, jūsų įsipareigojimus, darbą.

KURIAME ĮSITRAUKIMO Į ŽAIDIMUS ETAPE ESATE JŪS

Interneto žaidimų sutrikimo skalė | Trumpoji versija (IGDS9-SF)

Galimas balų skaičius – nuo 9 iki 45. Didėjant balų skaičiui – didėja sutrikimo rizika. Remdamiesi savo surinktų balų suma bei įsitraukimo į žaidimus rizikos etapais, kurie skiriasi rizikos laipsniu, įsivertinkite, kokia jūsų rizika:

PATARIMAI, SIEKiant SUMAŽINTI IŽS RIZIKĄ

- Žmonės įsitraukia į žaidimus dėl įvairių priežasčių. Pirmas žingsnis siekiant sumažinti žaidimams skirtą laiką ar net visai atsikratant šio įpročio, kaip ir visų kitų elgesio priklausomybių – suprasti, kodėl jūs tai darote.
- Pasvarstykite, kokie motyvai/ priežastys skatina jus žaisti, t.y. Kokius poreikius tenkina žaidimas ir kaip galėtumėte tai koreguoti.
 - **Motivas – socializacija**, poreikis bendrauti su draugais ar susirasti naujų draugų. Pagalvokite, kaip tai galėtumėte padaryti už žaidimų ribų. Galbūt verta išbandyti veiklas, kuriose galima sutikti bendraminčių, pvz., Pradėti lankyti sporto ar kitus klubus, savanoriauti ar pan.
 - **Motivas – laisvalaikis/poilsis**. Pakeiskite kompiuterinius žaidimus kitomis veiklomis. Pasvarstykite, kokios kitos veiklos jums suteiktų džiaugsmą ir malonumą, pvz., sportuoti, susitikti su draugais, skaityti knygas, eiti į kiną, pasivaikščioti ir pan.. Tai gali būti sportas, skaitymas, muzikos klausymasis, menai ar bet kokia kita pomėgių sritis.

- **Motyvas – noras pamiršti visas problemas, pabėgti nuo realybės.** Jei žaidimus žaidžiate siekdamas pabėgti nuo sunkumų ir nemalonių jausmų, pripažinkite, kad tai problemų neišspręs, o gal net jas pagilins. Pabandykite jas spręsti, o prireikus kreipkitės pagalbos į artimuosius ar specialistus.
- **Galimybė varžytis su kitais.** Pagalvokite, kodėl norite varžytis. Gal jums trūksta įvertinimo realiame gyvenime, jūs neturite kur parodyti savo gebėjimų, o jums norisi, kad kiti jus vertintų, žavėtųsi jumis. Mes visi to norime – būti pastebėti, įvertinti. Verta susimąstyti, jei internetiniai žaidimai yra vienintelė vieta, kur jūs galite save parodyti ir būti įvertinti. Pagalvokite, kaip galėtumėte realizuoti savo gebėjimus ir gauti pripažinimą kitose gyvenimo srityse, kitu atveju įsitraukimas į žaidimus didės.
- **Noras tobulinti savo kompiuterinio raštingumo ir žaidimo įgūdžius.** Tai dažniausiai būdinga pradedantiems žaidėjams, nes žaidžiant įgūdžiai tikrai lavinami. Tačiau jei jau žaidžiate pakankamai ilgai, paklauskite savęs - kokie jūsų įgūdžiai sustiprėjo? Kaip juos galėtumėte pritaikyti kitoje veikloje?
- **Jei jums būdingas nerimas, depresija, jaučiate didelį stresą** – svarbu žinoti, kad žaidimai šių sunkumų neišsprendžia. Gal tai leis laikinai užsimiršti, bet ilgainiui nesprendžiamos problemos tik gilėja. Tokiais atvejais verta kreiptis į specialistą, kuris padės jums rasti tinkamus sprendimus.
- **Jei jūsų žaidimo įpročiai žeidžia, neramina artimuosius – pasikalbėkite su jais.** Net jei manote, kad jie neteisūs ir nesupranta jūsų – pasidalinkite savo jausmais, papasakokite, kuo ši veikla jums patraukti, kokius jausmus sukelia žaidimas. Taip pat svarbu išklaustyti artimuosius, kodėl jie nerimauja dėl jūsų, ar kas juos žeidžia. Pokalbis gali padėti išvengti didesnių nesusipratimų ir sustiprinti tarpusavio santykius.
- **Laiko planavimas ir kontrolė.** Susiplanuokite, kiek laiko praleisite žaisdamas. Pasižymėję tą laiką, pažiūrėkite, kiek realiai laiko tai darėte. Sugalvokite galimas kontrolės priemones - kompiuterio ar telefono automatinis išsijungimas, specialūs signalai ir pan. Galite pasinaudoti ir jau sukurtomis bei nemokamai internete siūlomomis programėlių ir žaidimų apribojimo priemonėmis.
- **Prieigos prie žaidimų ribojimas.** Jei jums sunku kontroliuoti žaidimo laiką, galbūt reiktų apsisvarstyti galimybę riboti prieigą prie žaidimų. Tai gali reikšti žaidimų išinstaliavimą ar net kompiuterio naudojimo apribojimą.
- **Sveikų įpročių pasirinkimas.** Ilgas laikas žaidžiant neigiamai veikia emocinę bei fizinę sveikatą. Subalansuotas gyvenimo būdas, įskaitant pakankamai miego, sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą, gali padėti sumažinti žaidimų poreikį.
- **Profesionali pagalba.** Jei jaučiate, kad patiems sumažinti ar visai atsikratyti šio įpročio labai sunku, verta kreiptis į psichologą ar kitą sveikatos specialistą. Įvertinę jūsų būklę, jie gali pasiūlyti intervencijas, padėsiančias išspręsti jūsų problemą. Įveikti probleminį įsitraukimą į internetinius žaidimus, kaip ir internetinių žaidimų sutrikimą (IŽS) gali būti sudėtinga, bet tai įmanoma.

SĖKMĖS ATSAKINGAI IR SVEIKAI ŽAIDŽIANT

Daugiau informacijos apie visas elgesio priklausomybes ir patarimų rasite Skaitmeninės etikos centro puslapyje <https://e-etika.lt/> bei tinklapyje PAGALBA SAU. EMOCINĖS SVEIKATOS LINK. <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/>