

Witam wszystkich zebranych :

- Pana Dyrektora,
- Nauczycieli
- Uczniów

Na prezentacji projektu edukacyjnego:
pt. Wpływ gier komputerowych na człowieka.

WSTĘP

Uzależnienie od gier komputerowych zaczyna się już od najmłodszych lat, kiedy dzieci spędzają przed komputerem dużo czasu, a rodzice nie zwracają na to uwagi. Są wręcz zadowoleni, że nie zwracają im głowy. I tak to się ciągnie do dorosłości. Wtedy już może być za późno.

Objawy uzależnienia od gier:

- czas spędzany przy komputerze lub konsoli dominuje nad innymi aktywnościami, np. spotkaniami ze znajomymi, nauką, pracą, innymi zainteresowaniami, a nawet jedzeniem czy spaniem;
- brak możliwości skorzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję, chandrę, apatię, a w skrajnych przypadkach nawet depresję;
- nadpobudliwość;
- zaburzenia lękowe;
- izolowanie się;
- zaburzenia i zmiany nastroju;
- problemy z zasypianiem i bezsenność;
- problemy z koncentracją;

Uzależnienie od gier komputerowych zaczyna się od najmłodszych lat , lecz w wieku od 18 lat rozpoczyna się tak zwane uzależnienie główne- faza destrukcji. Granica między światem rzeczywistym a fikcyjnym zacierą się. Człowiek po pewnym czasie nie widzi linii oddzielającej oba te światy. Osoba ta poświęca każdą swoją chwilę na grę.

Człowiek uzależniony od gier komputerowych woli spędzić czas przy komputerze niż poświęcić tę chwilę na rozmowę z rodziną , spotkaniem z przyjaciółmi a nawet wyjściem na spacer czy nawet jedzenie. Osoba ta ma trudności z nawiązywaniem przyjaźni w świecie rzeczywistym. Przykładami uzależnień może być Nathan Brooks i Daniel Petric oboje pochodzą z USA obaj również byli uzależnieni od gier komputerowych. Z tego powodu zabijali dla przyjemności swoje rodziny i przyjaciół , ich świadomość nie funkcjonowała ,

myśl że można ich ożywić za kliknięciem myszki legła w gruzach kiedy dowiedzieli się, że to nie była to gra lecz świat rzeczywisty. Obu nastolatkom postawiono zarzut umyślnego zabójstwa, i obydwu skazano na karę śmierci.

Sam proces uzależniania się od gier można zaś zamknąć w trzech fazach. Pierwsza z nich cechuje się dużą racjonalnością w wykorzystywaniu komputera – gracz doskonale potrafi zapanować nad czasem, który spędza przed monitorem. Potem następuje proces stopniowego uzależniania, kiedy to gracz spędza w wirtualnym świecie coraz to więcej czasu, tracąc jednocześnie inne zainteresowania. Ostatnia faza – określana często jako faza destrukcji – stanowi moment kulminacyjny uzależnienia. Osoba uzależniona staje się wręcz więźniem gry komputerowej, spędzając wiele godzin przed komputerem i ograniczając do minimum czas przeznaczony na sen, naukę, pracę i inne obowiązki. Robi to, mimo że na tym etapie bardzo często dostrzega, wynikające z jego uzależnienia, problemy, takie jak zaburzenia koncentracji czy spowodowana narastającą nadpobudliwością bezsenność. Ludzie, którzy mają rodziny zaczynają się od nich izolować, w takich przypadkach najczęściej dochodzi do rozbicia związku. Rzadko kiedy osoba uzależniona od gier komputerowych sama zdaje sobie sprawę ze swojego problemu i zgłosi się po pomoc. Gry komputerowe mają też pozytywny wpływ na ludzi, dla których komputer nie jest centrum świata wyostrzają zmysły takie jak spostrzegawczość i refleks.

Uzależnienie od gier komputerowych zaczyna się już od najmłodszych lat. Można je leczyć na różne sposoby ograniczając grę na komputerze albo natychmiastowe przestanie grania lecz w obu przypadkach będzie pokusa grania wtedy trzeba wykazać się swoim charakterem postanowić że choćby się waliło i paliło nie będzie się grało. Nie leczenie uzależnienia może z powodować śmierć np. głodową. Człowiek jest już tak uzależniony że zapomina jeść, pić i umiera z odwodnienia, niedożywienia. Osoby uzależnione od gier komputerowych tracą często pracę lub nie mogą znaleźć sobie pracy. Uzależnienie powoduje też uszczerbek na wyglądzie np. powoduje otyłość, noszenie okularów. Istnieją też problemy higieniczne nie pachną zbyt ładnie, mają takie zęby które już się nie nadają do leczenia przez dentystę. Są gracze tak uzależnieni od komputera lub od laptopa, że gdy wychodzą do toalety myślą jaki ruch wykonają po przyjściu.

Skutki uzależnień od gier:

- w momencie, gdy osoba uzależniona nie przebywa przy komputerze lub konsoli, stale myśli o graniu i rzeczach, które będzie robić, gdy już usiądzie przed ekranem;
- wydawanie dużych kwot pieniędzy na nowe gry, akcesoria do gier lub wyposażenie postaci w grze;
- duże braki w budżecie, np. uniemożliwiają zapłacenie rachunków czy pochłaniając całe oszczędności;
- zaniedbywanie obowiązków;
- relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych.

Uzależnienie od gier komputerowych powoduje też problemy zdrowotne i psychiczne np.

- zaburzenia lękowe,
- nadpobudliwość,
- problemy z koncentracją,

Jak rozpoznać człowieka uzależnionego od gier:

- od razu po przebudzeniu włącza komputer,
- nie sprząta pokoju,
- zawsze zamyka drzwi gdy gra by mu nikt nie przeszkadzał,
- opuszcza posiłki, niedojada ich bądź je posiłki przed komputerem,
- nie ma czasu na spotkania z rodziną i przyjaciółmi, siedzi godzinami grając w gry komputerowe,
- reaguje z agresją i rozdrażnieniem z braku możliwości skorzystania z komputera, gdy sam siebie okłamuje w związku z oceną czasu jaki pochłania mu zabawa.

A wszystko to od uzależnienia od gier komputerowych.

Jeśli widzicie, że potrzebujecie pomocy lub potrzebuje jej ktoś z waszych znajomych, a nie wiecie do kogo macie się zwrócić zadzwońcie na podane numery:

Telefon zaufania:

801 889 880

lub

116 111

Więcej informacji można uzyskać na stronie:

www.portal.abczdrowie.pl

Dziękujemy za uwagę!