

كيف تواجه إدمان أبنائك لـ «البلاي ستيشن» والألعاب الإلكترونية؟



يجد كثير من الأمهات والآباء أنفسهم أمام مواجهة صعبة وتحدي من نوع خاص حين يكتشفون أن أحد أبنائهم مصاب بما يمكن وصفه بـ"إدمان الألعاب الإلكترونية"، ومن أشهرها وأكثرها استحوذاً على الشباب، من الذكور، «البلاي ستيشن»، فما هي سبل العلاج وما الذي يتوجب على الآباء والأمهات فعله. د. طلعت مطر، أستاذة الطب النفسي في جامعة رأس الخيمة للطب والعلوم الصحية، والاستشاري في مستشفى رأس الخيمة، يشخص هذا "الإدمان":

إدمان الألعاب الإلكترونية هو جزء من إدمان الإنترنت. ليس مهماً عدد الساعات، لكن الأهم تأثير هذا الإدمان على الحياة اليومية والواجبات الحياتية، مثل الدراسة وغيرها. من مظاهر هذا الإدمان الإلكتروني تفضيل تلك الألعاب على أي وسيلة ترفيهية أخرى. ومن أخطر تداعيات ذلك النوع من الإدمان تأثيره على العلاقات الاجتماعية، أو الشعور بالضجر من التعامل مع الأصدقاء أو الأهل. يقتضي الحذر من فشل محاولات التقليل من الوقت، الذي يقضيه الشاب مع تلك الألعاب، وتزايد يومًا بعد يوم. ومن الخطير شعور الابن بالقلق والتوتر إذا لم تتح له الفرصة لممارسة الألعاب الإلكترونية، لأسباب مختلفة، مثل انقطاع الإنترنت. ويحدد د. طلعت آليات العلاج:

استخدام برنامج "سوفت وير" يحتسب الوقت، الذي يقضيه كل شخص في اللعب. - ممارسة الرياضة البدنية، التي وجد أنها تساعد على مقاومة "الإدمان" على الألعاب الإلكترونية.
- فى الحالات الشديدة، قد نلجأ إلى الطبيب النفسى أو الأخصائى النفسى، للعلاج.
- فى بعض الحالات نلجأ للعلاج الدوائى.
- بعض حالات الإدمان الشديدة تتطلب الدخول إلى المستشفى، لأنها تعد "وسواس قهري" أو حتى ذهني

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024