

Adição em vídeo jogos

Apesar de a televisão ter sido a “ama” predilecta no passado, as mini-séries e os jogos *online* têm vindo a substituí-la com a popularização dos táboletes e telemóveis nos últimos anos. Durante os dias de fêria, é possível os pais deixarem os seus filhos entreterem-se e matarem o tempo com todos os tipos de aparelhos electrónicos, aumentando assim o risco de dependência em vídeo jogos caso os jovens não sejam supervisionados.



A dependência de vídeo jogos foi incluída neste ano na lista de distúrbio psiquiátrico pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É fácil as crianças e os adolescentes ficarem viciados em vídeo jogos uma vez que são imaturos e que têm menos autocontrolo. Eles não sabem recorrer a ajuda mesmo que sintam os sintomas da adição, o que pode causar consequências graves.

Contudo, não se pode confundir gostar de jogar vídeo jogos com a dependência dos mesmos. De acordo com o padrão da OMS, diz-se que um diagnosticado está viciado em vídeo jogos, quando o seu comportamento causar danos graves a si mesmo, à sua família e nos campos importantes tais como o social, o educacional e profissional, por um período superior a 1 ano. Porém, são as necessidades camufladas dos jovens que merecem mais a nossa atenção. Há estudos que revelam que a dependência em vídeo jogos e as condutas problemáticas compartilham alguns factores de risco psicológico, tais como, a ansiedade social, a depressão, o aborrecimento, a baixa auto-estima, o nervosismo, pressão no estudo ou no trabalho, más relações familiares, más relações entre pares, hostilidade, impulsividade e descontrolo. A adição em vídeo jogos é, portanto, considerada como um alerta que chama a atenção para os outros problemas relacionados.

Quanto à prevenção, é essencial o cuidado dos familiares. Sugere-se que os pais escutem mais os filhos, os acompanhem e compreendam, para conter este grupo de alto risco. A par disso, ao dar às crianças aparelhos electrónicos, os pais devem estipular normas para eles seguirem, por exemplo, fazer 10 minutos de intervalo depois de cada 30 minutos de uso

para desenvolver hábitos de autocontrolo, e elogiá-los atempadamente sempre que os seus comportamentos de uso razoável acontecem. Uma vez que se apercebam sinais de fora de controlo, devem recorrer à ajuda dos profissionais da área da saúde mental antes que o problema se enraíze e se torne muito difícil de resolver.

-- O presente texto foi cedido pela Sociedade de Pesquisa de Psicologia de Macau