



Uzależnienie od World of Warcraft

Gry komputerowe MMORPG powodują uzależnienia czego dowodem są wypowiedzi różnych graczy jak również ludzi nauki zamieszczone w Internecie. Jedną z takich gier jest World of Warcraft.

Trochę informacji:

- Doktor Maressa Hecht Orzack, psycholog w McLean Hospital i założycielka Computer Addiction Service, twierdzi, że 40 procent pasjonatów zmagających w WoW (2,6 miliona ludzi!) jest uzależnionych od gry.
- Przyznanie się do uzależnienia od WoWa jest często czymś bardzo wstydliwym dla moich klientów - tak mówi dr Jerald Block, psychiatra z USA.

Oraz wypowiedzi samych graczy:

- „Z perspektywy czasu widzę, że byłem bliski uzależnienia, grałem naprawdę dużo, często nie mogłem się oderwać od komputera. Pewnie był to jakiś problem. Pewnie miałem przez to jakieś kłopoty. Nie potrafiłem jednak wyjaśnić tego nikomu z mojego otoczenia bez poczucia lekkiego wstydu. Gry... to takie niepoważne zajęcie dla dorosłego człowieka.”

Tak pisze o sobie jeden z graczy Radek Zaleski, a teraz inny:

- „Cześć, nazywam się Cubituss i jestem uzależniony. To znaczy byłem, do bardzo niedawna. (...). Gra World of Warcraft jest uzależniaczem silnym na tyle, że kilka osób grając w nią po prostu się przekreśliło. Słyszeliście o tym w wiadomościach,

w telewizji. Jakiś głupi Chińczyk siedział przy komputerze przez 70 godzin i umarł z wycieńczenia, co za kretyn, myślicie. Otóż, widzicie, to nie kretyn. To narkoman.

I ja dokładnie takim narkomanem byłem. A przynajmniej miałem na niego zadatki.”

Takich wypowiedzi znajdziemy w Internecie wiele. Bardzo znany w środowisku hardcorowy gracz, pisze prawdziwie o uzależnieniu od World of Warcraft, porównując je do uzależnienia od narkotyków, pisze o agresji, jaka towarzyszy momentom, kiedy ktoś każe przestać. Jego zdaniem wyrwać się z nałogu ciężko, a jest dorosły i ma rodzinę.

Są to wypowiedzi ludzi, którzy byli na tyle mądrzy, że zdali sobie sprawę z tego, że popadają w uzależnienie. Bardzo liczna grupa młodzieży gra w World of Warcraft i są nieświadomi tego, że

być może niewiele ich dzieli od uzależnienia.

Aby ocenić czy jest się uzależnionym trzeba określić ile godzin dziennie spędzamy przy komputerze. Jeżeli jest to codziennie przynajmniej 6 godzin w czasie których zachowujemy izolację od świata rzeczywistego możemy mieć poważne obawy, że jest to uzależnienie. Czytałem o trzech fazach powstawania uzależnienia: pierwsza tracimy zdolność regulowania czasu gry, druga rezygnujemy z innych zainteresowań i komputer staje się naszym jedynym przyjacielem, a cały wolny czas poświęcamy grze i wreszcie trzecia faza nazywana fazą destrukcji, gdy nie umiemy kontrolować już czasu, przestajemy jeść, uczyć się, kontaktować z kolegami tylko bez przerwy gramy.

Teraz każdy powinien zastanowić się, czy któraś z faz nie dotyczy jego samego. Osoby uzależnione od gry World of Warcraft żyją w wirtualnym świecie gdzie mają wielu przyjaciół tak samo uzależnionych jak oni więc świetnie się rozumieją. Świat wirtualny zastępuje im rzeczywisty, wydaje się prostszy i bez problemów, dodatkowo osobom z kompleksami umożliwia osiąganie sukcesów, chociaż są to sukcesy, ale tylko w mniemaniu tej osoby. Gra powoli staje się środowiskiem życia i pochłania nas całkowicie prowadząc wielokrotnie do choroby zarówno psychicznej jak i do wielu chorób fizycznych, związanych z brakiem ruchu, takich jak: problemy z kręgosłupem, ogólne osłabienie, różne bóle. Gra staje się jedyną rozrywką, przestajemy czytać, uczyć się, poznawać świat. Nasza wiedza staje się ograniczona i nastawiona na grę. Zwiększają się problemy z nauką, zaczynamy popełniać proste błędy. Nie chce nam się spotykać z kolegami, grać w piłkę. Cały nasz świat ogranicza się do gry i tego co aktualnie się w niej dzieje. Każda próba przerwania gry przez kogoś z bliskich budzi naszą agresję, krzyczymy, trzaskamy drzwiami, denerwujemy się, że ktoś ingeruje w nasz wspaniały, wymarzony świat i chce nas od niego oderwać, a tam właśnie trwa bitwa..., w której mamy szansę zostać bohaterem. Dlatego ważne jest aby kontrolować swój czas poświęcany na grę World of Warcraft, gdyż jest ona stworzona dla naszej przyjemności, ale to czy popadniemy w uzależnienie zależy tylko od nas, naszej odporności i umiejętności właściwej oceny ryzyka jakie noszą za sobą gry internetowe, jeśli my nie potrafimy ocenić ryzyka to trzeba liczyć na rozsądek i rozagę naszych rodziców, którzy powinni umiejętnie limitować czas spędzany przez dzieci przy komputerze.

opracowanie: Paweł Domoń