

60 مليوناً في العالم □ 6 حلول مقترحة إذا كان طفلك مدمناً للألعاب الإلكترونية

الاثنين 7 أغسطس 2023 07:19 م

تسببت جائحة كورونا في إدمان الكثير من الأطفال للألعاب الإلكترونية، مما استدعى تدخل منظمة الصحة العالمية وديد الدول إلى العمل للحد من هذه المشكلة □ وأثبتت الإحصاءات توقف أكثر من مليار ونصف المليار طفل تقريباً عن الذهاب إلى مدارسهم، وقضى أكثرهم وقتاً كبيراً أمام الشاشات للدراسة أو الانخراط في ألعاب الفيديو □

ألعاب الفيديو "مشكلة صحية عقلية"

وفي يونيو من عام 2018، قررت منظمة الصحة العالمية ولأول مرة، تصنيف إدمان ألعاب الفيديو على أنها "مشكلة صحية عقلية". وذلك خلال تصنيف للأمراض أصدرته المنظمة بعد أكثر من 10 سنوات من العمل على إعداده □ وأشارت المنظمة إلى أنه "من أجل تشخيص اضطراب الألعاب، يجب أن يكون نمط السلوك على درجة كافية من الخطورة، مما يؤدي إلى ضعف كبير في مجالات العمل الشخصية أو الأسرية أو الاجتماعية أو التعليمية أو المهنية أو غيرها من المجالات المهمة، وعادة ما يكون واضحاً لمدة 12 شهراً على الأقل □" وبحسب الموقع الرسمي للأمم المتحدة، فإن البعض رأى أن الخطوة قد تكون مفيدة بالنسبة لمن يعانون من هذا النوع من الاضطراب، بينما رأى آخرون أنه يسبب قلقاً لا داعي له من الوالدين □ لكن منظمة الصحة العالمية أشارت إلى أنه في ظل "عالم يفوق عدد سكانه مليار شخص يتحدثون ما يقرب من 7 آلاف لغة، يوفر التصنيف الإحصائي الدولي للأمراض والمشاكل الصحية مفردات مشتركة لتسجيل المشاكل الصحية والإبلاغ عنها ومراقبتها". ولفتت أيضاً إلى دراسات كشفت أن اضطراب ألعاب الفيديو يؤثر فقط على جزء صغير من الأشخاص الذين يستخدمون الألعاب الرقمية أو ألعاب الفيديو □ ولكنها حذرت من أنه "يجب أن يكون أي لاعب على دراية بالوقت الذي يقضيه في الألعاب، خاصة إذا تأثرت أنشطته اليومية".

أرقام وإحصاءات

بداية من أبريل 2020، بحسب منظمة الصحة العالمية أن قرابة 1.5 مليار طفل توقفوا عن الذهاب إلى المدارس، وقضوا أوقاتاً أطول أمام هواتفهم أو أجهزة إلكترونية أخرى □ ما يزيد من خطورة تعرّض صغار السن على وجه الخصوص للأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو □ بما في ذلك أنماط الحياة غير الصحية التي تتسم بقلّة الحركة، أو التعرّض للمحتوى الضار (العنيف أو الجنسي)، أو الإصابة بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو □ كشف تقرير لشركة " فورتشن بيزنس انسايتس"، أن حجم سوق الألعاب الإلكترونية العالمي بلغ أكثر من 249 مليار دولار في عام 2022. ومن المتوقع أن يصل إلى أكثر من 281.77 مليار دولار بحلول عام 2023، وإلى 665.77 مليار في عام 2030. ومن المرجح أن يتجاوز عدد الأشخاص الذين يمارسون الألعاب الإلكترونية 3 مليارات بحلول عام 2023، بحسب منصة "غيم كويترز". وقالت المنصة إن ازدياد عدد اللاعبين من شأنه أن يزيد أيضاً نسبة المدمنين لهذه الألعاب □ ويلعب أكثر من ملياري شخص ألعاب الفيديو في جميع أنحاء العالم، وفقاً لمنصة "غيم كويترز (Game Quitters)". والتي تضم مجتمع دعم لأولئك الذين يرغبون في الإقلاع عن ممارسة ألعاب الفيديو واستعادة حياتهم الطبيعية □ وبحسب المنصة ذاتها، فإن 3 إلى 4% من هؤلاء اللاعبين يعتبرون مدمنين على ألعاب الفيديو، وقدّرت - بشكل متحفّظ - أن 60 مليون شخص حول العالم مدمنون هذه الألعاب بالفعل □

تحذيرات

كشفت منظمة الصحة العالمية، عبر موقعها الإلكتروني، عن عدد من العلامات التي تشير إلى الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو إدمان ألعاب الفيديو □ وأشارت إلى أن بعض تلك العلامات الأكثر شيوعاً، هو: - التأثير على قدرة الشخص على التركيز وإكمال مهامه المدرسية □ - يؤثر سلباً على علاقات الشخص مع أفراد أسرته وأقرانه □ - يجعل الألعاب هي الأولوية في حياة الشخص على المهام الأساسية مثل: الأكل والنوم والنظافة الشخصية والتمارين الرياضية □ - يتسبب ذلك في حدوث تغييرات كبيرة في مزاج الشخص أو قدرته على السيطرة على حالات الهياج (مثل العدوان الجسدي) عندما يُطلب منه التوقف عن تلك الأنشطة □

ما الحل؟

وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى بعض الحلول الضرورية لإدمان الأطفال للألعاب الإلكترونية، ومنها: 1 - ضرورة أن يعمل مقدمو خدمات الرعاية الصحية على نشر المعلومات عن خطر الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات أو الانخراط في ألعاب الفيديو، وكيفية الوقاية من ذلك الخطر □

- 2- تقديم دورات الدعم النفسي وإسداء المشورة عبر الإنترنت، متى أمكن، للأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الناجمة عن إدمان ألعاب الفيديو
- 3 - يجب على شركات التكنولوجيا الرقمية وألعاب الفيديو، ضمان إدراج "تدابير السلامة وميزات المراقبة الأبوية في الأنشطة والألعاب عبر الإنترنت".
- 4 - "تطوير برامج ألعاب تجذب صغار السن إلى ممارسة النشاط البدني"، بحسب منظمة الصحة العالمية
- 5 - أما صنّاع السياسات حول العالم فعليهم الانتباه إلى الخطورة المتصاعدة على شبكة الإنترنت التي قد يتعرّض لها الصغار
- 6 - "دعم إعداد المواد التثقيفية لعموم الناس حول الأضرار الناجمة عن الإفراط في قضاء الوقت أمام الشاشات وممارسة الأنشطة عبر الإنترنت بما فيها ألعاب الفيديو".