

Drank, Drugs en Games.



GAMEN 01

Wat doet het?

De meeste mensen die gamen doen dat zonder problemen en met veel plezier. Gamen levert naast plezier ook een aantal vaardigheden op zoals:

- sneller kunnen denken,
- sneller kunnen reageren,
- problemen beter kunnen oplossen,
- beter ruimtelijk inzicht,
- beter geheugen,
- meer flexibel,
- meer dingen tegelijkertijd kunnen,
- bij complexe spelen ook meer kennis van een computer.
- En je leert meer Engelse woorden.

GAMEN 02

Gameverslaving

Sinds juni 2018 heeft de Wereld Gezondheidsorganisatie gamen erkent als verslaving. Het wordt internetgamestoornis genoemd.

Verslaving wilt zeggen het blijven gamen, ondanks ernstige negatieve gevolgen op de lichamelijke en mentale gezondheid, persoonlijke relaties, opleiding of werk. Er is een gebrek aan controle over hoeveel men gamet. Er is een te grote voorkeur voor gamen ten opzichte van andere activiteiten in het dagelijks leven.

Al een aantal jaren gaan mensen naar de verslavingszorg. Ze willen hulp om minder te gamen. Er zijn ongeveer 10.000 gameverslaafden in Nederland. De helft daarvan zijn jongeren. Verslaving komt zowel voor bij mobiele games als bij complexe spellen zoals World of Warcraft.

GAMEN 03

Wanneer wordt gamen een probleem?

De spelen zijn zo gemaakt dat je door wilt gaan. Je wilt het volgende level halen. Je wilt winnen. Je krijgt ook telkens beloningen wat een kick geeft. Je wilt meedoen met je vrienden in de game. Als je je niet zo goed voelt, kan het heerlijk zijn om te gaan gamen. Je vergeet je zorgen en problemen. De game wereld is veel spannender dan de echte wereld. In het spel ben je een held. Gamen wordt een probleem als je op momenten gamet dat het eigenlijk niet handig is. Bijvoorbeeld als je geen huiswerk meer maakt, spijbelt, je slaap inlevert om te gamen, je minder goed voor jezelf zorgt of geen vrienden meer ziet/spreekt in het echte leven. Als je stopt met gamen kan je je echt beroerd voelen. Je vindt het leven maar saai. Je bent geïrriteerd of droomt steeds weg. Je wilt weer gamen voor dat fijne gevoel. Maar je hebt eigenlijk last van ontwenningverschijnselen.

GAMEN 04

Risico's als je langdurig gamet

Gameverslaving is een nieuwe verslaving en er is nog weinig bekend over de risico's van langdurig gamen.

Jongeren die veel gamen en hulp zoeken om af te kicken, hebben de volgende problemen:

- Je verwaarloost je school en werk.
- Je raakt je vrienden kwijt en raakt geïsoleerd.
- Je eet slecht.
- Je conditie gaat achteruit.
- Je ogen gaan achteruit.
- Je bent prikkelbaar en geïrriteerd als je niet speelt.

GAMEN 05

Risico's verkleinen

Teveel gaan gamen is hier het risico.

Hoe kan je dat verkleinen?

- Bedenk van te voren hoelang je per dag gaat gamen en deel die afspraak met bv je ouders.
- Zet een wekker / alarm op je telefoon aan zodat je de tijd niet vergeet.
- Doe eerst de dingen die je die dag moet doen zoals huiswerk voordat je gaat gamen. Gamen is dan de beloning van je werk.
- Maak je gamevrienden duidelijk wanneer je niet online bent en dus niet gamet.
- Ga na het gamen naar buiten bewegen of sporten.
- Ga nooit gamen omdat je je problemen of zorgen wilt vergeten. Ga daar eerst mee aan de slag.
- Plan schermvrije dagen in. Bijvoorbeeld een paar dagen in de week niet gamen. Ook niet vervangen door andere games of online activiteiten.