

Videoigre: Dobro ili loše?

Suvremeni svijet je prožet videoigrama, ali jesu li one korisne ili štetne? Istražimo ulogu videoigara u današnjem društvu.

Šimun Tetlo, Frane Cigić, Josip Leontić, 2.a

Što su videoigre?

Interaktivna zabava

Videoigre su oblik zabave u kojoj igrači upravljaju virtualnim likovima i sudjeluju u digitalnim svijetovima.

Raznolikost

Obuhvaćaju razne žanrove, od avantura i pucačina do strategija i sporta, s beskrajnim mogućnostima za igranje.

Pozitivni utjecaji videoigara

1

Poboljšanje vještina

Igre mogu poboljšati kognitivne sposobnosti, brzinu reakcije i rješavanje problema.

2

Društvena interakcija

Mrežne igre potiču suradnju, timski rad i komunikaciju među igračima.



Odvajanje između stvarnosti i virtualnosti



1

Videoigre nude uvjerljive simulacije, ali važno je održavati jasnu granicu između stvarnosti i virtualnog svijeta.

2

Prekomjerno uranjanje u virtualne svjetove može dovesti do problema u prepoznavanju i razlikovanju stvarnosti.

3

Važno je održavati ravnotežu između igranja i drugih aktivnosti kako bi se očuvala mentalna dobrobit.

Videoigre i socijalna interakcija

1

Mrežno povezivanje

Igre omogućuju povezivanje s ljudima diljem svijeta, šireći društvene krugove.

2

Timski rad

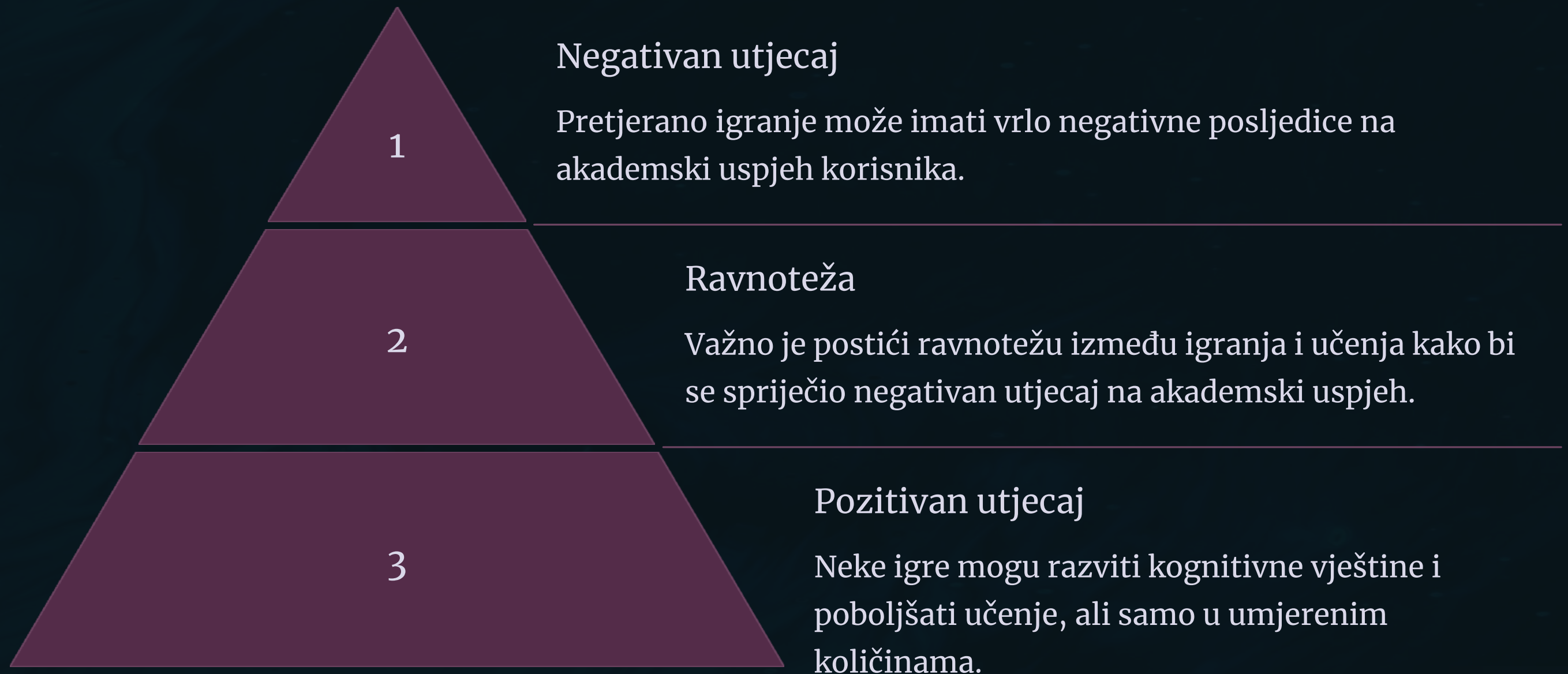
Mrežne igre potiču suradnju i timski rad, gradeći vještine komunikacije i međuljudskih odnosa.

3

Izoliranost

Pretjerano igranje može dovesti do izolacije i smanjenog interesa za društveni život izvan igara.

Videoigre i akademski uspjeh



Ovisnost o videoigrama: rastući globalni problem

Ovisnost o videoigrama predstavlja sve veći problem u današnjem društvu. Utječe na pojedince svih dobi i spolova, s potencijalno ozbiljnim posljedicama na mentalno zdravlje, osobne i socijalne odnose te akademske uspjehe.

Što je ovisnost o videoigrama?

Prekomjerna igra

Izgubljen osjećaj za vrijeme, prioriteti se mijenjaju, zanemaruje se škola, posao, obitelj i prijatelji.

Negativne posljedice

Pojavljaju se problemi u svakodnevnom funkcioniranju, pogoršavaju se socijalni odnosi, pojavljuje se depresija, anksioznost i izolacija.

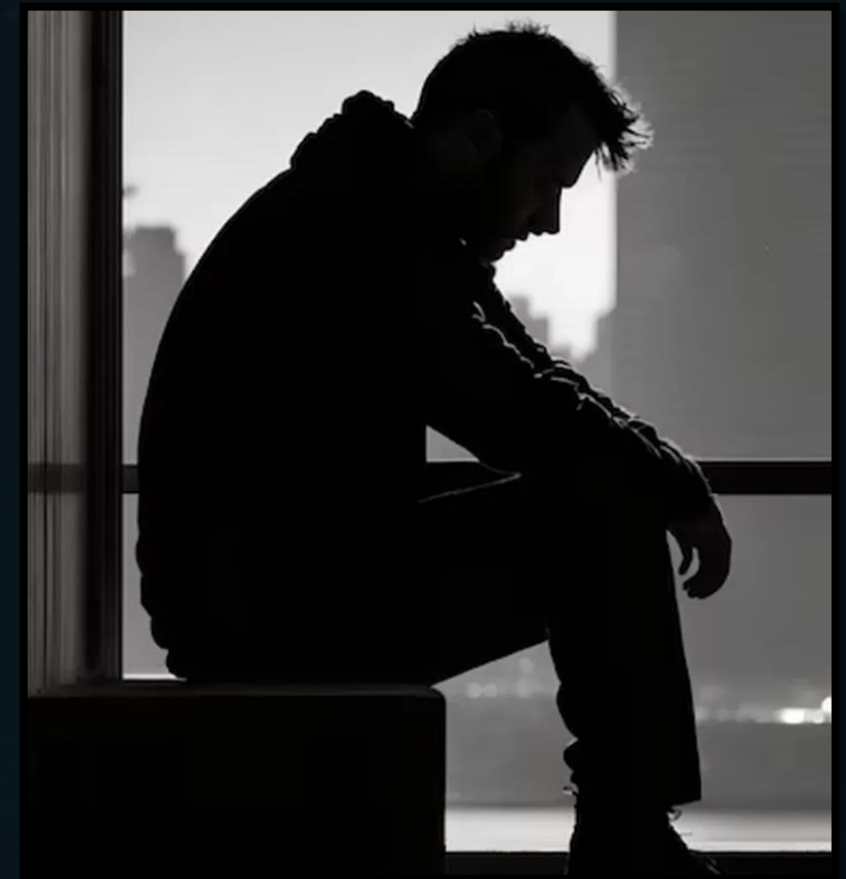
Uzroci ovisnosti: psihološki i socijalni faktori

■ Osjećaji usamljenosti

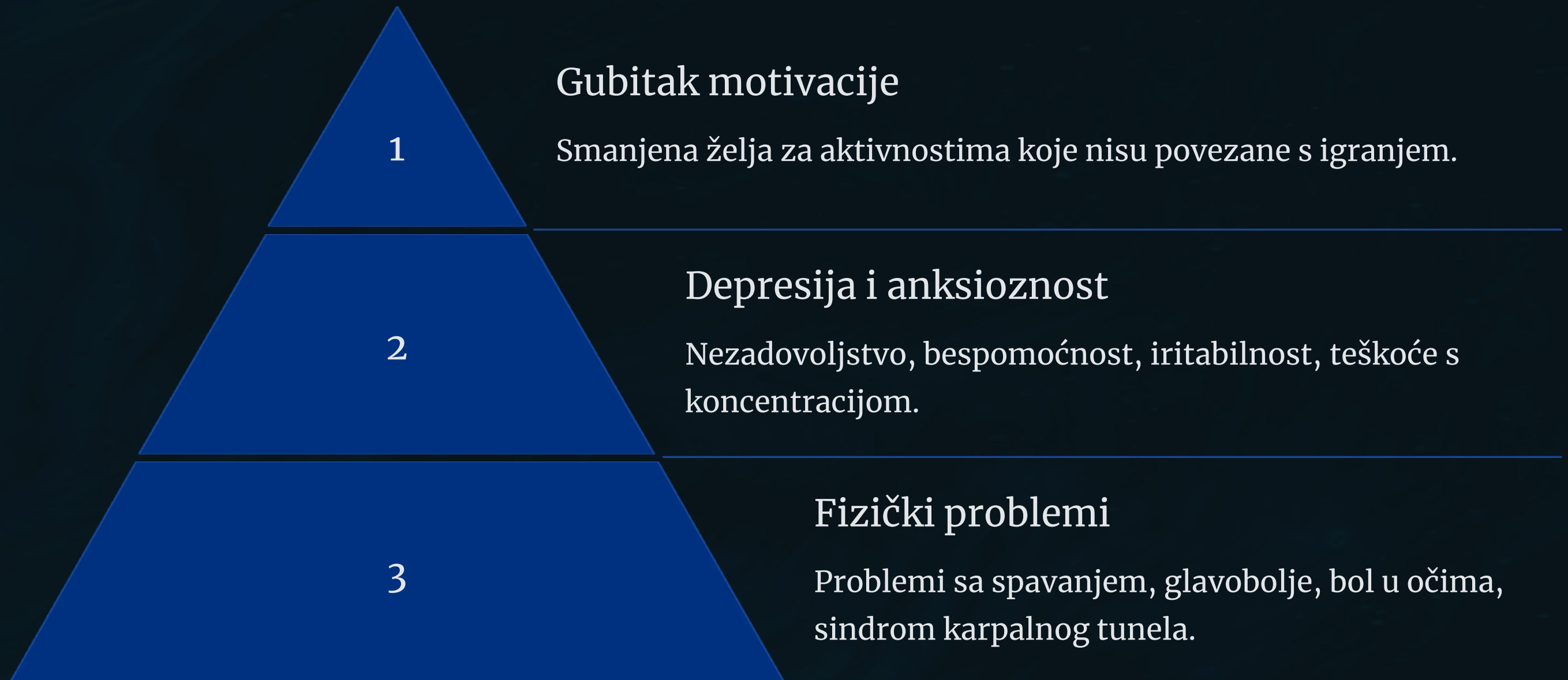
Video igre pružaju osjećaj pripadnosti i virtualne društvene interakcije.

■ Nedostatak kontrole

Igre mogu biti vrlo zarazne, s nagradama i izazovima koji potiču na daljnju igru.



Fiziološke i mentalne posljedice ovisnosti



Simptomi i znakovi ovisnosti

Zanemareni zadaci

Školske ili poslovne obveze se zanemaruju zbog igranja.

Socijalna izolacija

Povlačenje iz društvenih aktivnosti, izbjegavanje kontakata.

Agresivnost

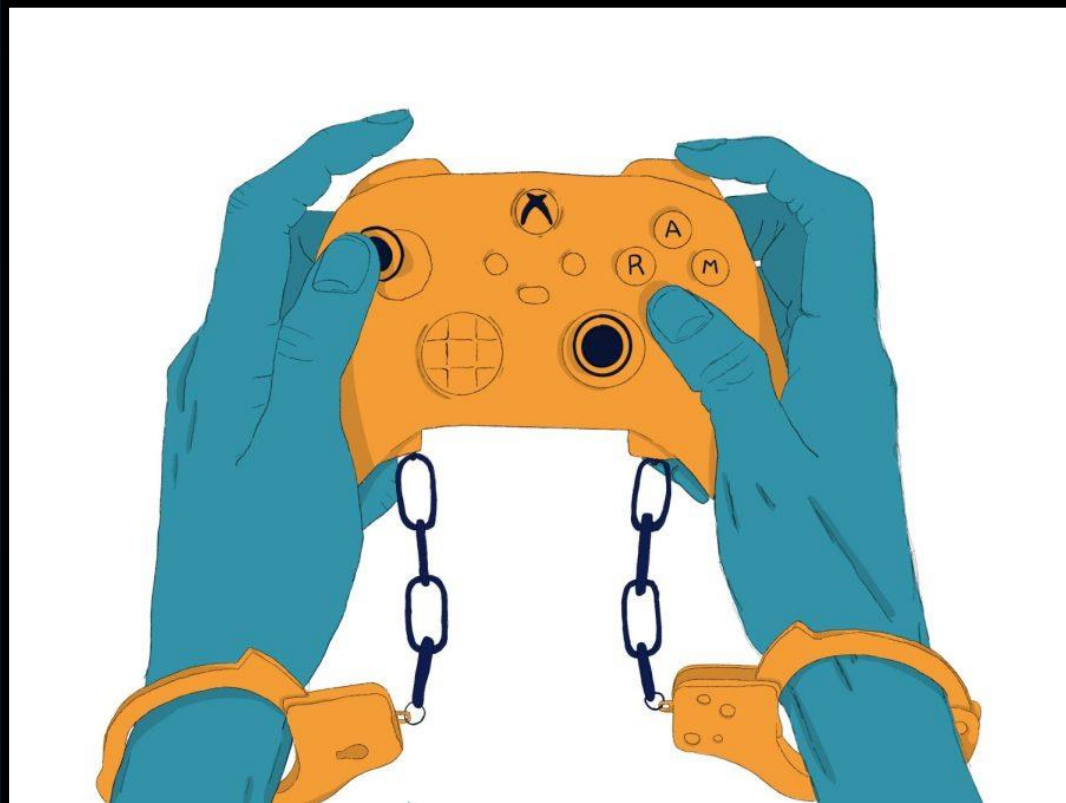
Frustracija i ljutnja zbog nemogućnosti da se igraju.

Tajno igranje

Sakrivanje količine vremena provedenog u igranju.



Kako prepoznati da je osoba ovisna?



Promjena raspoloženja

Naglo mijenjanje raspoloženja, iritabilnost, depresija.



Prekomjerno igranje

Igranje se nastavlja i kada su prisutne negativne posljedice.



Zanemarivanje odnosa

Zanemarivanje obitelji, prijatelja, partnera.



Potreba za pomoći

Osoba odbija traži pomoć i priznaje problem.

Prevenција ovisnosti: edukacija i roditeljska uloga

1

Edukacija o ovisnosti

Povećati svijest o rizicima i simptomima ovisnosti.

2

Postavljanje granica

Ograničiti vrijeme provedeno u igranju, poticati druge aktivnosti.

3

Razgovor i komunikacija

Otvoriti komunikaciju s djecom i adolescentima o zdravim navikama.

Terapeutski pristupi u liječenju ovisnosti

1

Kognitivno-bihevioralna terapija

Istraživanje negativnih misli i ponašanja.

2

Motivacijska terapija

Pomoć osobama da prepoznaju i mijenjaju svoje ponašanje.

3

Grupna terapija

Podrška i razmjena iskustava s drugim osobama s istim problemom.

Izgradnja zdravih navika i uravnoteženog života

1

Fizička aktivnost

Redovita tjelesna aktivnost poboljšava raspoloženje i mentalno zdravlje.

2

Zdrava prehrana

Uravnotežena prehrana smanjuje osjećaj stresa i anksioznosti.

3

Društveni odnosi

Provođenje vremena s obitelji i prijateljima.

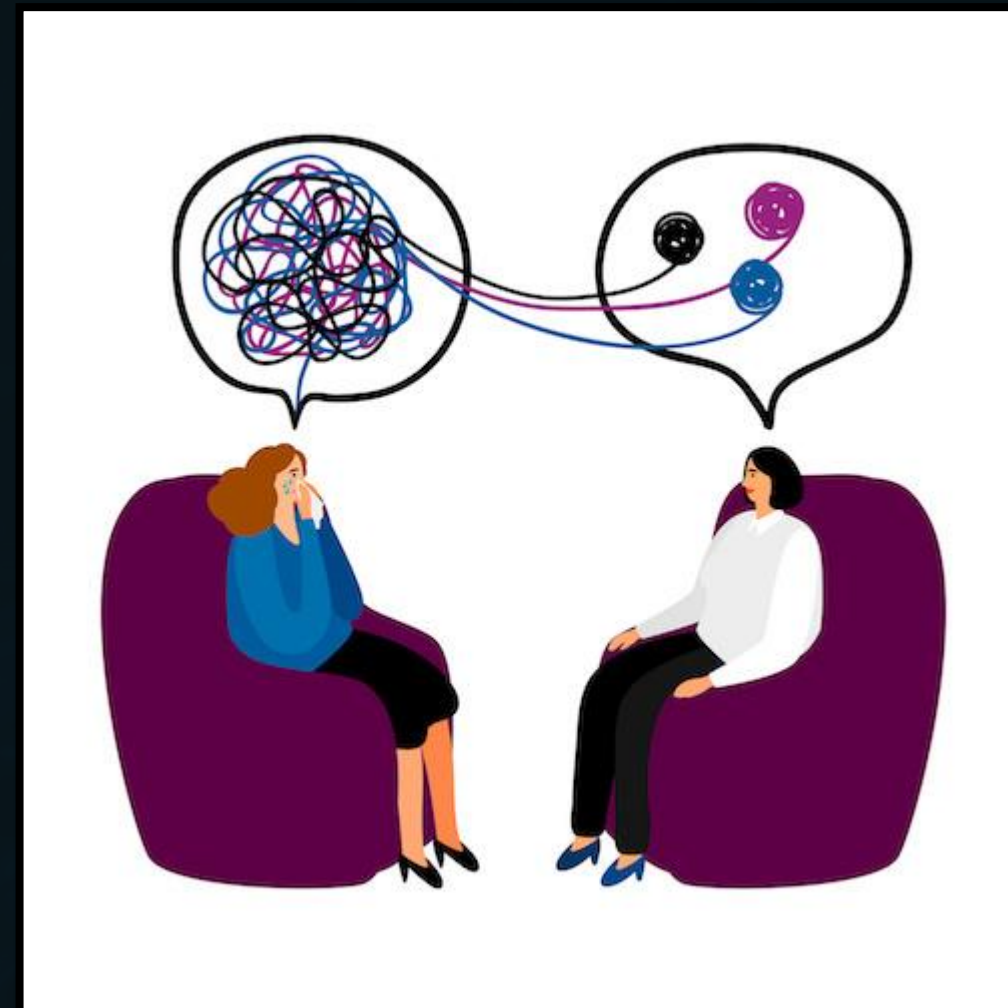
4

Hobi i interesi

Promicanje zdravih i korisnih aktivnosti.

Zaključak: Prevencija i liječenje ovisnosti – zajednička odgovornost

Ovisnost o videoigrama je ozbiljan problem koji zahtijeva zajednički trud i angažman. Kroz edukaciju, podršku i liječenje, možemo pomoći pojedincima da ostvare zdrav i uravnotežen odnos s videoigrama i da vode ispunjen život.



HVALA NA
PAŽNJI!