

ΦΥΛΛΟ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Υπάρχει σχέση μεταξύ του παιχνιδιού βιντεοπαιχνιδιών και της ΔΕΠ-Υ;

Τα βιντεοπαιχνίδια «δίνουν» ADHD;

Δεν είναι περίεργο ότι οι μύθοι ότι τα παιχνίδια κάνουν τους παίκτες βίαιους και εθισμένους επισημαίνονται ακόμη περισσότερο όταν οι παίκτες έχουν διαταραχές ελλειμματικής προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ), καθώς τα άτομα με ΔΕΠ-Υ μπορούν να αντιδράσουν πιο παρορμητικά και μπορεί να δυσκολευτούν περισσότερο να διαχειριστούν τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά τους. Η χρήση οθονών, γενικά, πάσχει από αρνητική εικόνα σχετικά με τον αντίκτυπό της στη ΔΕΠ-Υ, παρόλο που η έρευνα και η πρακτική έχουν αποδείξει ότι μπορεί να έχει ευεργετικές χρήσεις.

Αλλά τι είναι η ΔΕΠ-Υ; Πρώτον, είναι μια διαταραχή: σημαίνει ότι «η ΔΕΠ-Υ δεν είναι ασθένεια αλλά νευροαναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (...). Ως εκ τούτου, οι άνθρωποι δεν «κολλούν» τη ΔΕΠ-Υ και αυτή δεν «θεραπεύεται» (Empower Me, 2020). Χαρακτηρίζεται από έλλειμμα προσοχής, με ή χωρίς υπερδραστηριότητα και παρορμητικότητα.

Ως εκ τούτου, σύμφωνα με τον ορισμό, τα βιντεοπαιχνίδια δεν μπορούν να "προκαλέσουν" ΔΕΠ-Υ, καθώς είναι διαταραχή, όχι ασθένεια.

Πώς μπορούν τα παιχνίδια να συμβάλουν σε μια καλύτερη αίσθηση ευημερίας;

Τα παιχνίδια είναι αναψυχή, και ως εκ τούτου, μπορούν να συμβάλουν σε μια μεγαλύτερη αίσθηση ευημερίας. Παίζοντας παιχνίδια μπορεί επίσης να είναι ένας καλός τρόπος για να κάνει κανείς διαλείμματα, και να αποβάλλει αρνητικά

συναισθήματα. Μπορούν να μας απορροφήσουν στον κόσμο τους και να μας κάνουν να αποσυμπιεστούμε ψυχολογικά, επιτρέποντάς μας να επικεντρωθούμε στις προκλήσεις που προσφέρουν. Αυτό μπορεί να είναι ένα καλό εργαλείο για όσους έχουν δυσκολίες στην εστίαση και στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, όπως τα άτομα με ΔΕΠ-Υ. Η χρήση ενός χρονομετρητή μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος για να μην καταλήτε να παίζετε περισσότερο από το προγραμματισμένο για εκείνους που μπορεί να χάσουν την αίσθηση του χρόνου.

Φυσικά, οι αγχωτικές ή οι απογοητευτικές συνεδρίες/ενότητες παιχνιδιών μπορούν να κάνουν τον παίκτη πιο αγχωμένο από πριν. Εξαρτάται από τους παίκτες, από το παιχνίδι, και την εμπειρία καθώς και τα γούστα όλων.

Γενικά, το παιχνίδι με βιντεοπαιχνίδια έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και την ευημερία, επειδή μας επιτρέπει να κάνουμε διαλείμματα και μας ανταμείβει για την ολοκλήρωση των προκλήσεων χωρίς δεσμεύσεις (Hern, 2020).



Πηγή: Εικόνα υπολογιστή που δημιουργήθηκε από το vectorjuice - www.freepik.com

Αναφορές

Empower Me (2020) 'Compendium of Methods for Teaching and Counselling Youngsters and Students in VET with Attention Disorder'. March 2020. Retrieved from: <http://projectempowerme.eu/wp-content/uploads/2020/03/Empower-Me-O1-EN.pdf>

Hern, A. (2020, November 16th) 'Video gaming can benefit mental health, find Oxford academics', The Guardian.com. Available at: <https://www.theguardian.com/games/2020/nov/16/video-gaming-can-benefit-mental-health-find-oxford-academics>

Το έργο #Gaming4skills χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο και το υλικό του αντικατοπτρίζουν μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτές.

Κωδικός έργου: 2020-1-FR01-KA201-080669

<https://www.gaming4skills.eu/>

#gaming4skills

<https://www.facebook.com/Gaming4skills>