

FIȘĂ INFORMATIVĂ

Există vreo legătură între jocurile video și ADHD?

Jocurile video „dau” ADHD?

Nu este de mirare că miturile conform cărora jocurile îi fac pe jucători violenți și dependenți sunt și mai evidențiate atunci când jucătorii au tulburări de atenție cu sau fără hiperactivitate (ADHD), deoarece persoanele cu ADHD pot reacționa mai impulsiv și pot avea mai multe dificultăți în gestionarea reacțiilor și emoțiilor lor. Utilizarea ecranelor, în general, suferă de o imagine negativă cu privire la impactul lor asupra ADHD, chiar dacă cercetările și practica au dovedit că poate avea utilizări benefice.

Dar ce este ADHD? În primul rând, este o tulburare: înseamnă că „ADHD nu este o boală, ci o tulburare de neurodezvoltare caracterizată printr-un set de simptome (...). Ca atare, oamenii nu „iau” ADHD și nu se „vindecă” (Empower Me, 2020). Se caracterizează printr-un deficit de atenție, cu sau fără hiperactivitate și impulsivitate.

Prin urmare, conform definiției, jocurile video nu pot „provoca” ADHD, deoarece este o tulburare, nu o boală.

Cum pot contribui jocurile la un sentiment mai bun de bunăstare?

Jocurile sunt timp liber și ca atare, pot contribui la un sentiment mai bun de bunăstare. Jucul poate fi, de asemenea, o modalitate bună de a face pauze, de a canaliza și de a elimina emoțiile negative. Ele ne pot absorbi în lumea lor și ne pot face să eliberăm stresul, permițându-ne să ne concentrăm asupra provocărilor pe care le oferă. Acesta poate fi un instrument bun pentru cei care au dificultăți în concentrare și în gestionarea emoțiilor, cum ar fi persoanele cu ADHD. Folosirea unui cronometru poate fi o

modalitate bună de a nu ajunge să jucați mai mult decât era planificat pentru cei care ar putea pierde notiunea timpului.

Desigur, sesiunile de joc stresante sau frustrante pot face utilizatorul mai stresat decât înainte. Depinde de individ, de joc și de experiența și gusturile tuturor.

În general, jocul are un impact pozitiv asupra sănătății mintale și a bunăstării, deoarece ne permite să luăm pauze și ne recompensează pentru finalizarea provocărilor fără a avea atașamente (Hern, 2020).



Sursa: Computer vector created by vectorjuice - www.freepik.com

REFERINȚE

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>

Proiectul #Gaming4skills a fost finanțat cu suportul Comisiei Europene. Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Numărul de referință al proiectului: 2020-1-FR01-KA201-080669

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

#gaming4skills