



NASVETI ZA ZDRAV ODNOS DO RAČUNALNIŠKIH IGER

Strah do novih medijev in zabavne industrije je prisoten od nekdaj. Skozi zgodovino se je pogosto pokazal kot neupravičen. Ali velja enako tudi, ko govorimo o računalniških igrah?

Raziskave so pokazale, da igranje računalniških iger, še posebej nasilnih, vpliva na delovanje možganov, in sicer zmanjšuje njihovo aktivnost. Vse več mladostnikov pa potrebuje tudi strokovno pomoč pri obvladovanju odvisnosti od igranja računalniških iger. V zadnjem desetletju so se računalniške igre z dragih konzol in računalnikov preselile na mobilne telefone, ki jih vsi nosimo v žepu. S pojavom naročnin, ki za povsem dostopno ceno ponujajo igranje velikega števila iger, so te sedaj dostopne popolnoma vsem. Zaradi razširjenosti igranja je problematika večja kot kadarkoli prej.

Igranje iger je lahko zdrava sprostitelj in celo dobrodošla stimulacija možganov. Z zavestnim pristopom do tovrstne zabave lahko uživamo v prednostih igranja ter se izognemo negativnim učinkom.

foto: spiet

1. Pomembno je omejiti ne le čas igranja iger, temveč tudi čas, ki ga dnevno porabimo pred zaslonom telefona ali računalnika. Številne naprave že same od sebe omogočajo nastavitve časovne omejitve uporabe posameznih aplikacij ali skupin aplikacij. Če tvoj telefon teh nastavitvev nima, lahko v svoji trgovini z aplikacijami poiščeš aplikacije, ki služijo tej nalogi. Pol ure digitalne zabave dnevno je verjetno povsem dovolj tudi zate.
2. Izbiraj miselne igre ter se izogibaj nasilnim igram. Miselne igre lahko spodbujajo razvoj možganov ter kognitivnih sposobnosti, nasilne pa zavirajo razvoj ter slabšajo aktivnost možganov.
3. Izberi le nekaj iger, ki so ti zares všeč. S tem boš privarčeval denar in čas ter preprečil, da bi se ujel v krog igranja iger, ki ti v resnici sploh niso tako všeč.
4. »Digitalni detox« je dobra izbira, če se ti zdi, da ti uporaba telefona uhaja izpod nadzora. Odpoveš se lahko le igranju iger, morda pa tudi družbenim omrežjem. Ponavadi zadostuje 21 dni, da spremenimo navade in vedenjske vzorce. Po tem času bo zavestna uporaba aplikacij precej lažja.

Rok Miklič