

زوجي مدمن على الألعاب الإلكترونية



السؤال

زوجي يبلغ من العمر 35 عاماً، ولدينا 3 أبناء، منذ سنتين وهو مدمن على الألعاب الإلكترونية، حيث يقضي معظم وقته في البيت على الأجهزة ولا يهتم للأولاد. دائماً شارد في ذهنه، حتى احتياجات البيت الأساسية في معظم الأوقات يؤجلها حتى تأثر كثيراً عمله، وبدأ يشتهي من أوجاع وإرهاق وأرق، وعندما أطلب منه عدم البقاء طويلاً أمام هذه الشاشات يقول لي إنها هوايتي المفضلة ولا أريد أن أتخلى عنها أتعبني الموضوع وبدأ يؤثر على جميع أفراد الأسرة





الجواب

أصبح الإدمان على الأجهزة الإلكترونية مصنفاً ضمن دليل الاضطرابات التي تؤثر في الصحة النفسية والجسدية على حد سواء حسب منظمة الصحة العالمية، والإدمان على الأجهزة الإلكترونية والألعاب المتداولة حديثاً شأنها شأن أشكال الإدمان الأخرى، فالشخص يصبح عبداً لهذه العادة

وبالتأكيد لكل حالة خصوصيتها وتفصيلها المختلفة

لذا لا بد من فهم دوافع سلوك زوجك للإدمان على الألعاب الإلكترونية، فربما للحصول على متعة افتراضية يعتقدها الشخص، أو ربما كوسيلة للهروب من ضغوط الحياة وعدم مواجهتها، أو ربما نتيجة للفراغ وفقدان وجود معاني للحياة ومتطلباتها، والإنسان بطبعه ينخرط في العادات بشكل أوتوماتيكي دون وعي منه، وعند الرغبة في التوقف لا يستطيع، لكن أي سلوك يقوم به الإنسان هو متعلم ويمكن إعادة تشكيله أو تعديله



ويمكن أن تفيد النقاط التالية في التخلّص أو التخفيف من إدمان الألعاب الإلكترونية

- ◀ **الوعي الذاتي:** أن يدرك زوجك أن لديه مشكلة وأنها أثرت على سائر شؤون حياته، وترتب عنها أضرار صحية ونفسية واجتماعية سواءً على المدى القريب أو البعيد
- ◀ تعزيز دور الأب في البيت من خلال توزيع الأدوار واقتراح أنشطة وفعاليات سواء داخل البيت أو خارجه بتوسيع نطاق الاهتمامات الاجتماعية
- ◀ مساعدة الزوج على التفريغ عما بداخله من ضغوطٍ فربما لديه ضغوط، في العمل أو التزامات أو تحديات يفضل التخفيف من هذه العادة، فمن خلال المشاركة والتشجيع قد يساهم ذلك في التخفيف من هذه العادة
- ◀ تثقيف الزوج بأضرار إدمان هذه الألعاب، وأن الوقت الذي يضيعه هو من حق أبنائه ونموهم النفسي السوي، إضافة للأضرار الصحية المثبتة جراء قضاء ساعات طويلة على هذه الأجهزة، وأيضاً أنها تلهي الإنسان عن أداء كثيرٍ من الاعتبارات الاجتماعية والدينية ذات الأولوية



◀ اللجوء لأهل الاختصاص في حال كان الزوج فاقداً للدافع للتغيير أو لا يمتلك المهارات اللازمة لكي يقلع عن هذه العادة أو على الأقل للتخفيف منها

◀ اتباع برامج الانسحاب التدريجي، وهي ما تعرف بعلم السلوك أو بتقليل الحساسية التدريجي، ووضع بدائل لهذا الوقت المهدور في أنشطة مفيدة

◀ **المراقبة الذاتية مع التعزيز:** تفيد برامج المراقبة الذاتية في التخفيف التدريجي من خلال التقليل من عدد الساعات اليومية والمكافأة المستمرة على التقدم، وخلال شهر سيشعر الفرد بانخفاض الدافع للتعلق بهذه الأجهزة مع الحرص بتوفير بدائل فعالة ومحبة وقابلة للتطبيق