

Hekta eller?

Om å være avhengig av dataspill og
skjerm

Behandlingsteamet Tepstad & Kvam v/Elsa Kvam

Hvorfor snakker jeg om dette?

Utkikkspunkt:

- Behandlingsteamet Tepstad & Kvam
- Egne erfaringer



Kulturelt fenomen

- Generasjonskløft – vi kjenner oss ikke igjen
- Utvikling
- Noe for alle – alltid



Skjerm som

- Informasjon / læring
- Kommunikasjon/sosial kontakt
- Underholdningstilbud
- Pausefyll
- Flukt
- Mm

- «**skal bare** oppdatere meg på....»
- Tidstyv

Dataspill



Populære spillsjangre

Fra skjerm til skjerm

- Det viser seg at de fleste veksler mellom å spille dataspill til å se på serier, streaminger av andre som spiller, YouTube, sosiale medier osv.
- De kan veksle mellom en spillkonsoll, PC, lesebrett og mobil. (TV for oss eldre).
- Det er lett å tro at ungdommene spiller «hele tiden», men det oppleves som et dypt urettferdig utsagn og det stemmer ikke. Ungdom skiller mellom de ulike aktivitetene selv om de ofte dreier seg om en skjerm.

Online rollespill

- Magisk univers, bygger sin personlige figur/avatar, flere tusen andre spillere, ingen slutt , samarbeid med andre.
- Eks: World of Warcraft, Star Wars: The Old Republic, Guild Wars 2

Et bilde fra



Hver figur representerer en spiller

Online strategispill

- Konkurransepreget, fokus på plassering på toppliste, korte kamper, to til ti spillere. Populær innenfor det profesjonelle turneringsmiljøet (E-sport), høye krav til hurtighet, koordinasjon og taktiske evner.
- Eks; : Starcraft 2, League of Legends (LOL), DOTA 2

Fra League of Legends



På skjermen ser vi alt i fugleperspektiv

E-sport



VM i LOL 2015

Første persons skytespill

- Rolle som soldat i ulike krigssituasjoner. Korte kamper med opp til 60 andre. Høye krav til koordinasjons og reaksjonsevne. Fokus på konkurranse.
- Eks; Call of Duty (18), Battlefield 4 (18), Counterstrike (16)

Bilde fra Call of Duty



Du ser verden gjennom siktet på våpenet ditt

Drivkrefter

- Utforsking: Enorme verdener, mange spennende reiser og opplevelser.
- Mestring: Tid til å mestre utfordringer, belønning etter innsats og prestasjon.
- Utvikling: Det er alltid en ny og bedre belønning rett rundt hjørnet, noe som gjør at man hele tiden er motivert for å spille videre.
- Sosialt: Hele vennegjeng møtes , nye vennskap . Ikke det viktigste hvilket spill man spiller, men at man spiller med venner og bekjente

Kos og
hygge

Lidenskap



Ulemper
og
kontrolltap

Avhengighet

5% storspillere

1% problemspillere

Fysiologisk avhengighet

- Fra naturen av er vi utstyrt med belønningssystem i hjernen som frigjør «feel-good» hormoner (dopamin) som gjør at vi velger noen aktiviteter foran andre
- Viktig for menneskehetens overlevelse; Eks; i forhold til mat, sexlyst, ta seg av egne barn, sosialt felleskap

«SUG»

- Hver gang du spiller utløses det dopamin i hjernen
- Du opplever påvirkningen som en belønning, som noe godt
- Det oppstår en motivasjon - et ønske om å gjenta handlingen («sug»)
- Du kan føle deg deprimert dersom du prøver å slutte/ikke har tilgang

Tegn på avhengighet

1. Du bruker mye tid på å spille eller tenke på spill
2. Du bruker stadig mer tid og trenger større utfordringer for å oppnå samme spenning/glede ved spillingen
3. Du blir rastløs og irritabel når du prøver å kutte ned eller slutte
4. Spillingen skaper konflikter i familien eller går utover skole/arbeid
5. Du spiller for å glemme problemer eller for å lindre triste og vanskelige følelser
6. Du lyver og prøver å skjule hvor mye du spiller

Mulige konsekvenser når spillingen har tatt overhånd

- Spillingen kan føre til sosial isolasjon utenfor nettet
- Får lite trening i sosiale ferdigheter
- Kan bli sosialt klønete
- Kan utvikle sosial angst
- Kommer i konflikt med familie som kritiserer livsførsel/
prøver å sette grenser

Mulige konsekvenser når spillingen har tatt overhånd

- Kan falle ut av skole/arbeidsliv
- Kan utvikle fysiske og psykiske problemer
- Miste interesse for omgivelsene/følger ikke med
- Stjeler kredittkortopplysninger for å kunne kjøpe seg opp i spill
- utvikler dårlig selvfølelse
- Foreldre føler seg avmektig

Hvem blir avhengig?

To hovedkategorier:

- De som har en sårbarhet
- De som har et sterkt konkurranseinstinkt

Se på helheten

- For å kunne vurdere om det er grunn til bekymring, trenger vi å se på helheten. Noen klarer å kombinere storspilling med forpliktelser, være sosial, røre på kroppen osv, mens andre får en bekymringsfull ubalanse og viser tegn på at de ikke har det bra når de ikke spiller.

Men, de fleste går det godt med!

- Selv om mange har spilt intenst i perioder, kommer de seg videre i livet.
- På veien har de bl.a lært å jobbe hardt for å nå mål, løse oppgaver, samarbeide med andre, ta raske avgjørelser og stå i krysspress.

Nyttige lenker

- www.husfred.no
- www.barnevakten.no
- www.medietilsynet.no
- www.hjelpelinjen.no
- www.problemspilling.no

Les gjerne mer om oss på

- www.behandlingsteamet.com
- Eller besøk oss på Facebook 😊

Takk for meg!

