

## OS GAMES SÃO CULPADOS: Ou Você?

Os Games, são como qualquer objeto criado pelo ser humano: Dependerá do uso que você faz.



No Brasil, 85% dos adolescentes entre 12 e 14 anos jogam videogame, e o país está no topo de rankings internacionais sobre o tempo de uso de consoles. “O uso excessivo de redes sociais e videogames pode trazer prejuízos para a saúde mental das pessoas quando ela deixa de fazer atividades importantes, como a alimentação, sono, estudos, trabalho e socialização, para jogar videogame”. Uma pesquisa da USP mostra que 28% dos quatro mil adolescentes entrevistados fazem uso problemático de jogos eletrônicos.

**Se encaixam nos critérios do Transtorno de Jogo pela Internet (TJI). “O uso excessivo de redes sociais e videogames pode trazer prejuízos para a saúde mental das pessoas quando ela deixa de fazer atividades importantes, como a alimentação, sono, estudos, trabalho e socialização, para jogar videogame”.**

**Quais são os objetivos dos Games em Geral:**

1. Ganhar dinheiro,
2. Faturar no mundo todo,
3. Gerar divertimento e ganhar dinheiro,
4. Vender produtos virtuais limitado e ilimitados de tempo,
5. Ter usuários(paga) de todos os tipos de jogos para todas as idades,
6. Os produtores de games pensam em você como cliente.

**OS GAMES VICIAM O USUÁRIO, SIM OU NÃO???**

Vamos comparar os usuários com se fossem “CRIANÇAS”, fase de formação e que podem ser estimulados através de “Pontos ou Fases”, onde o usuário iria ganhar um tipo de melhoria ao seu “Personagem ou Avatar”... Esta criança que pode ter **3 anos ou 70 anos**, passa horas do PC, Celular ou ... Importante as fases desse jogo são 50 fases e cada fase tem 50 níveis ... As primeiras são fáceis e o restante de nível médio a extremamente difícil ... Esta **Criança 370**, perdeu muitas horas de sua vida, chegando a casos que se perde 1ano (365dias) a vários anos, jogando games... Deixando de realizar atividades físicas reais, se tornando anti-social, isola-se no mundo virtual e com amigos virtuais... Estes usuários virtuais são: vizinhos do lado, de outras cidades ou estados ou de outros países... **“O MUNDO VIRTUAL NÃO É VIDA REAL” ...**

Veja que esta “Criança 370”, está viciada pelo tanto de horas que se dedicou ao “Game”... Em muitos casos possui um “**SONO GAMEMÁTICO**”, ele jogou muitas horas antes de dormir... E quando pega no sono que deveria sonhar, como todo mundo normal... Ele continua **O SONO** no mundo virtual, pois o “**SEU MUNDO É VIRTUAL**”. Conclusão ele não se desliga dos “Games nem quando Dorme”... Isto é dependência psicológica provocada por “Ele e pelo Game”... Podemos criar mecanismos para romper este ciclo de dependência?

Existem alguns meios para se romper este ciclo:

1. Conversar com o usuário sobre os games em sua vida
2. Diminuir as horas de jogo,
3. Substituir por atividades reais, as “Horas de Games”,
4. Criar novos hábitos no mundo real, para substituir o mundo virtual,
5. Estabelecer horários menores para o uso dos games,
6. Levar a um psicólogo ou outro profissional para diagnóstico
7. Internação em uma Clínica de “Intoxicação Virtual” ou Spar, onde não exista ou fique limitado o mundo virtual.

Os Games, tem o seu lado negativo que pode ser viciante, mas tem o lado positivo. Que se bem usado dentro de alguns horários determinados serve como lazer e conhecimento. (Pschen,30/08/23)

Fonte:

<https://www.ip.usp.br/site/noticia/saude-mental-quando-o-excesso-de-jogos-eletronicos-vira-um-problema>

Comentários de Pschen