



SZABÓ LÁSZLÓ ISTVÁN

SZENVEDÉLYBETEGSÉGEK AZ ISKOLÁKBAN

Mi, tanárok, napi munkánk során pontosan látjuk, ahogy évről évre nő a szenvedélybetegek száma az iskolákban, egyre több a kóros játékfüggő, de a mobilfüggőség és az internetfüggőség is lassan népbetegséggé növi ki magát. Az iskolákban, a szünetekben és egyre inkább már az órákon is láthatjuk ennek a jeleit. Függőség ugyanis nemcsak anyagokkal szemben alakulhat ki: létezik televízió-, számítógép-, telefon-, chat-, vásárlásfüggőség is.

A SZÁMÍTÓGÉP-FÜGGŐSÉG TÜNETEI

A számítógépes függőség több annál, hogy a gyermek egy bizonyos játékot szeret játszani. A kötődés olyan erős, hogy megvonása dühkitörést és agressziót vált ki belőle. A számítógépről való letiltással szabályos elvonási tünetek keletkeznek, ami nyugtalanságban, szorongásban, pánikban, esetleg vad indulatban nyilvánul meg. A normális, egészséges ember életében anomália lép fel, amit nem képes kezelni, ezért pótcselekvéssel igyekszik azt kompenzálni. Látszólag helyreáll az egyensúly, de valójában szenvedélybetegség tölti ki az űrt. A mentális jelek segélykiáltások, amik mindig ott lépnek fel, ahol a gyermek valamilyen érzelmi szempont-

ból magányosnak és elhagyatottnak érzi magát. Úgy véli, hogy nem kap meg valamit, és ezt a hiányt akarja pótolni a játék segítségével. Az esetek nagy százalékában a gyermekek nincsenek tisztában a cselekedeteik és a lelki dolgaik összefüggésével, a szülő egyszer csak azt tapasztalja, hogy a gyermeke nem tud már meglenni a számítógépes játékok által nyújtott talmi ideák és a virtuális világ nélkül, ahol a kudarcai eltűnnek, sikeres és eredményes lesz.

Ez a függőség olyan magatartásmódok sorozatát hozza felszínre, amelyeket addig nem tapasztaltunk. A személyiség nem tud lemondani róla még akkor sem, ha ezek testi, lelki és szociális ártalmait érzi, vagy a környezete tiltásával találkozik. Valahogy úgy indul az egész, hogy a gyermek látva, beszélgetve másokkal, kipróbálja a számítógépes játékokat. Amikor a környezete nem eléggé ingerdús számára, szülei elhanyagolják, nem képes sikereket elérni a tanulásban, párkapcsolatban, nincs célja, értelmetlenné válik az élete (nincsenek programok, a szülők elfoglaltak), akkor a gyermek olyan világba menekül, ahol ezek a problémák nincsenek jelen.

Szembetűnő tünetek:

- a gyermek egyre több időt tölt a gép előtt,

- az iskolából hazatérve bezárkózik a szobába, és ha benyit a szülő, agresszív, indulatos hangon válaszol,
- nem érdekli a családja,
- nem éhes,
- elhanyagolja az alapvető szociális szükségleteit,
- nem fontosak már számára azok a dolgok, amik eddig meghatározták életét,
- kezdi elhanyagolni a hobbijait, melyeket régen szeretett,
- csak arról tud beszélgetni, hogy mit csinált, hol tart éppen a játékban,
- a baráti kapcsolatai is egyre inkább áthelyeződnek a virtuális világba,
- egyre kevesebbet tanul,
- a tanulmányi eredménye fokozatosan romlik,
- azt mondja, a számítógépen kell elkészítenie a házi feladatot,
- a realitásérzéke változik, egyre erősebb „sikerforrás” a számítógépes játékok során elért eredmény,
- a számítógépezés tiltását veszeledések, dührohamok, rongálások kísérik.

A gyermek gyakran elhitheti a szülővel, hogy a számítógép már elavult, és venni kell egy jobb, modernebb gépet, mert ez már lassú. Az igazi ok azonban az, hogy a számítógépes játékok csak bizonyos hardverek együttes megléte mellett futtatható, amihez a

gyermek a szülőket értelmetlen beruházásokba hajszolja.

A szülőnek gyakran nincs meg a kellő alapismerete ahhoz, hogy felismerje a gyermeke átveréseit. Ha az iskolában a tanár nem képes irányítani az órai munkát, a gyerek ott is csak játszik, és még a számítástechnikai ismeretekben is lemarad. A szülő gyakran csak annyit tud gyermekéről, hogy délután könyvtárba ment, de azt nem tudja, hogy ott csak játékszenvedélyének hódol: amíg el nem fogy a pénze, játszik megállás nélkül, majd addig bolyong, amíg újabb pénzt nem szerez, amivel csillapíthatja a játékszenvedélyét. Ezek a gyerekek céltalanul csellengnek, és csak azon jár az eszük, hogy tudnának egy újabb potya körre szert tenni. Tekintetük fáradságról, kimerültségről árulkodik, már nincs az arcukon semmi jele az érzelemnek. Amint megkapják a lehetőséget a számítógép használatához, a türelmetlenség és remegő feszültség átalakul kétségbeesett izgalommá, és mindenben átgázolva rotanak a számítógéphez. Akkor vesszük észre a betegséget, amikor ki akarjuk kapcsoltatni velük a számítógépet – ugyanis erre nem képesek. Amikor megszakad az internetkapcsolat, dühösen és kétségbeesetten, gyűlöletes arccal akarják elpusztítani a környezetükben található tárgyakat. A tehetetlen düh elképesztő agresszivitást hoz a felszínre, ami a legsúlyosabb bűncselekmények elkövetésére szolgáltat mentális háttérrel. Összeszorított ököllel és dühös tekintettel bolyognak türelmetlenül, enyhülést remélve. A szenvedélybeteg gyermek már elképzelné sem tudja az életét számítógép nélkül, lehangolt, depressziós és szorongó, ha nem játszhat. Gyakran fáradt, álmos, a szemizom egyensúlyának zavarát okozhatja a túlzott számítógéphasználat, ami szédülést okozhat, krónikus szemgyulladás keletkezik, szemégés, szemfáradtság, kötőhártya-vörösség, szárazságérzet, betűk összefolyása, fejfájás, a szemhéjszéli bőr vörössége vagy gyulladása, szűrőérzés vagy könnyezés tapasztalható. Ha ezeket észleli a szülő, joggal gyanakodhat arra, hogy a gyermeke hazugságokkal leplezi sajátos életvitelét. A játékhoz pénz kell, ha otthon nem engedik a számítógéphez, akkor akár bűncselekmény árán is megszerzi azt. Játék közben a gyermek időérzé-

ke romlik, megfélemezik a biológiai szükségleteiről (evés, ivás, pihenés, tanulás). Nem érdekli más, csak a játék, nem is érzi a cselekedetei veszélyét, mert elvakítja a szenvedély. A dolgok fontossági sorrendje megváltozik, olyan világot teremt magának, amiben nincs helye a problémának, és ha a szülő ki akarja ragadni ebből a közezből, akkor meglepő ellenállásra számíthat.

MIT TEHETÜNK?

A fiatalok jóval több időt töltenek el a számítógép előtt, mint amennyit eredetileg kellene. Fokozatosan elszigetelődnek, lógnak az iskolából, rosszul alszanak, deviáns lesz a viselkedésük és megjelenik a szuiciditás. Nagy segítség lenne, hogyha a szülők odafigyelnének a gyermekeikre, és tudnák, milyen programokat használ a csemetéjük. A számítógépes játékok elsősorban a fiúk figyelmét keltik fel. Társadalmi párbeszédre és az oktatás megváltoztatására van szükség. Emellett fontos, hogy a fiatalok megtanulják a családban a tiszteletet, és nagyobb figyelmet kapjanak az emberi kapcsolatok. A beteg a saját erejét használja fel a betegség legyőzésére. Hiszen a szenvedélybetegséget csak legyőzni lehet, gyógyítani nem. Minimálisan 3 hónap szeparáció és csoportterápiás kontroll segíti elő az átalakulást. A gyerekek mesterséges örömforrást keresnek a játékokban, tehát ezt kell pótolni ahhoz, hogy elfelejtsék, illetve ne keressék az olcsó eufóriát. A viselkedési addikcióktól való elfordulás a legnehezebb. Ha a beteg nem tud ellenállni a kísértésnek, aztán nem tudja abbahagyni szokását, kényszeresen visszatér hozzá. Mindezek következtében beszűkül és korlátozódik egyetlen szenvedélyre. Hibás énképek esetén előfordulhatnak a kóros feszültség-levezetésnek egészen extrém megnyilvánulásai. Kényszeresen kárt tehet magában, de az önsértő viselkedésnek nem a szuiciditás a célja, hanem a feszültség levezetése. A virtuális világban, amit a játék ad, teljesül a vágy, hogy itt, ellentétben a valósággal, ők lehetnek a legkiválóbbak, legnagyobbak, legerősebbek, legszebbek. Könnyebben szocializálódhatnak ebben a világban a legkisebb nehézség nélkül. Sokan azért kezdenek el játszani, mert

elesettnek és jelentéktelennek érzik magukat igazi lehetőségeik, korlátaik között, a játékban pedig egyszerűen hatalmasokká, híresekké válhatnak.

Ebben a világában a kapott szerep megváltoztatja a helyes helyzetfelismerésünket, önértékelésünket, itt képesek vagyunk helytállni és elviselni a nehézségeket, szembesülni a sűrű hétköznapi problémáival. Szinte rezisztenssé válnak a gyerekek a külső ingerekkel szemben, újra és újra visszaesnek a játék világába, ahol minden egyszerű és könnyebb. Ha a játékszenvedély menekülés a valós problémák elől, akkor az betegség. A szülők, tanárok feladata, hogy eltérítsék a fiatalokat a túlzásba vitt játéktól azzal, hogy kommunikálnak velük, segítenek a problémáik megoldásában, és alternatívákat kínálnak fel számukra a szabadidő tartalmas eltöltésére. A függőség társadalmi következménye óriási. Felnőttként a szenvedélybeteg gyermek tovább folytatja kisedő játékait, és majd a munkahelyen is a játék fog uralkodni felette, a munkája már csak másodlagos lesz. A folyamatos játékot csak addig fejezi be, amíg a főnöke elhalad mögötte. A szenvedélybetegség a teljesítmény rovására megy, akár a dohányzás, hiszen a dohányosok 20%-kal kevesebbet dolgoznak társaiknál.

A szenvedély fokozatosan eszkalálódik, kicsiben kezdődik, és mégis beláthatatlan következményei lehetnek. Hosszú távon a már gyermekkorban elvetett mag felnőtkorban csúcsosodik a teljes élet kudarcává. A játékfüggő a saját és mások egzisztenciáját is veszélyezteti. A családi kassza mindig megérzi, ha a gyermek szenvedélybeteg, mert felesleges kiadásokkal terheli a családot, ami normális esetben nem lenne fontos (gépvásárlás, videókártya-csere, RAM-fejlesztés, alaplapcsere, internet-előfizetés, okostelefon-vásárlás, adathordozók, háttértároló-csere, játékszoftverek stb.) Persze a felkészült gyerek meg tudja indokolni a beruházás szükségességét.

Mit tehetünk mi, szülők? Figyeljünk jobban gyermekeinkre – bár a jövőjük az iskolában dől el, de nekünk, szülőknek kell kitölteni a szabadidőt, hasznos, értelmes programokkal, amik a gyermekeink egészséges fejlődését szolgálják.