

Η ΔΡ ΟΡΖΑΚ ίδρυσε το κέντρο απεξάρτησης από τα παιχνίδια υπολογιστών στο νοσοκομείο Μακλιν στη Μασαχουσέτη (www.computeraddiction.com) και συντονίζει τη λειτουργία του. Παράλληλα διδάσκει στο Χάρβαρντ. Όσο και αν αμφισβητείται, η ψυχολόγος πιστεύει ότι ο εθισμός στα παιχνίδια είναι μια ψυχική διαταραχή και ασχολείται ακατάπαυστα, επί χρόνια, με όσους παίκτες ζητούν τη συνδρομή της για να απεξαρτηθούν – αν και οι ίδιοι αρχικά αρνούνται ότι πάσχουν από αυτή τη διαταραχή. Ισχυρίζεται μάλιστα ότι ο εθισμός αυτός δεν διαφέρει πολύ από τον εθισμό στα ναρκωτικά ή, καλύτερα, στον τζόγο. Με την επιτυχία που γνωρίζουν σήμερα τα παιχνίδια ρόλων στο Διαδίκτυο, η δρ Όρζακ πιστεύει ότι ο κίνδυνος εξάρτησης είναι μεγάλος. Επιπλέον, υποστηρίζει ότι από τα έξι εκατομμύρια συνδρομητές του World of Warcraft τέσσερις στους δέκα είναι εξαρτημένοι από αυτό ;-) Σε πρόσφατη συνέντευξή της, αναφέρεται στο πρόβλημα που έχει τις ρίζες του στην ανάπτυξη του Διαδικτύου και στην υψηλή διείσδυση των υπολογιστών στα σπίτια. Αποδίδει ευθύνες στους δημιουργούς των παιχνιδιών και τους κατηγορεί ευθέως ότι τα σχεδιάζουν έτσι ώστε να προκαλούν εθισμό σε όσους ασχολούνται μαζί τους – τα παιχνίδια της Blizzard, για παράδειγμα, είναι, σύμφωνα με την άποψή της, «εγγενώς εθιστικά», και αυτή είναι η αιτία του προβλήματος. Οι παίκτες παραμελούν τον εαυτό τους, την προσωπική τους υγιεινή και διατροφή, την

Τελικά, τα παιχνίδια θα έπρεπε, λέει, να κυκλοφορούν όπως τα τσιγάρα: με επισημάνσεις-προειδοποιήσεις ότι μπορεί να αποδειχθούν βλαβερά.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΖΟΓΟΥ ΣΤΙΣ ΗΠΑ. Ο τζόγος online παρουσιάζει αυξητική τάση στις Ηνωμένες Πολιτείες και πλέον είναι αντιληπτό ότι αποτελεί απειλή για τους ευάλωτους εφήβους και κατά συνέπεια για τις οικογένειές τους. Οι προσπάθειες που γίνονται για τον περιορισμό του φαινομένου εντείνονται. Τον Ιούλιο η Βουλή ψήφισε ένα νομοσχέδιο (με 317 ψήφους υπέρ και μόλις 93 κατά), προκειμένου να θεωρηθεί ομοσπονδιακό έγκλημα ο τζόγος μέσω Διαδικτύου.

Ωστόσο, προκάλεσε έντονη διαμάχη. Οι επικριτές του παραπονιούνται ότι δεν αφορά στις ιπποδρομίες και στις δημόσιες πλαχειφόρους αγορές, αλλά απαγορεύει μόνο τα στοιχήματα στους αθλητικούς αγώνες, στο πόκερ και σε άλλα παιχνίδια καρτών. Οι ομάδες όπως η «Συμμαχία Φορέων Πόκερ» ισχυρίζονται ότι το μέτρο είναι άδικο και ότι θα ήταν ατελέσφορο αν γινόταν νόμος. Από την άλλη, οι υποστηρικτές του νομοσχεδίου επισμαίνονται ότι το παιχνίδι στο Internet μπορεί να είναι ιδιαίτερα εθιστικό, επειδή οι παίκτες αποφεύγουν την αμηχανία που προκαλεί η απώλεια μπροστά σε κοινό. Ένας παίκτης, π.χ., διαδικτυακού πόκερ, ο 20χρονος Γκρεγκ Χόγκαν, κρίθηκε ένοχος τον Ιούλιο για ληστεία, την οποία διέπραξε προκειμένου να πληρώσει χρέος 5.000 δολαρίων που είχε συσσω-



Φέτος αναμένεται να ξεδουλευτούν 750 εκατομμύρια ευρώ στην Κίνα για διαδικτυακά παιχνίδια – η Κίνα αποτελεί την ταχύτερα αναπτυσσόμενη αγορά online gaming στον κόσμο.

οικογένεια, τη δουλειά, την εκπαίδευση και τους φίλους τους γιατί έχουν «κολλήσει» με τα παιχνίδια. Η δρ Όρζακ αποδέχεται την άποψη ότι ο εθισμός στα παιχνίδια έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με τον εθισμό στον τζόγο, αφού αμφότερα έχουν τα ίδια συμπτώματα: τα θύματα παραμελούν την εργασία και τις προσωπικές τους σχέσεις. Εξάλλου, αυτό που επιζητούν και στις δύο περιπτώσεις είναι το ίδιο: να παίξουν μέχρι να κερδίσουν, αλλιώς, ακόμα και όταν το επιτύχουν, συνεχίζουν να παίζουν. Το χειρότερο είναι ότι ο εθισμός δεν εξαρτάται από τη θέληση ή τον αυτοέλεγχο του παίκτη: Τα παιχνίδια είναι τόσο λεπτομερώς σχεδιασμένα, ώστε να εισάγουν σιγά σιγά το χρήστη στον κόσμο τους, να τον ελκίζουν και τελικά να τον κλείνουν μέσα τους. Όταν τα προβλήματα στην πραγματική ζωή γίνονται δυσκολότερα –ίσως επειδή ο παίκτης την αμέλησε–, τότε όσοι είναι εθισμένοι προτιμούν ορθόνα και περισσότερο το φανταστικό κόσμο των παιχνιδιών. Προϋποθέσεις για την επίλυση του προβλήματος, και τελικά για την απεξάρτηση του ατόμου, κατά την Όρζακ, είναι η αποδοχή του προβλήματος και η ετοιμότητα για αλλαγή.

ρευτεί από παρτίδες πόκερ online. Ο αριθμός των παικτών που τζογάρουν online στις ΗΠΑ αυξάνεται με ρυθμό μεγαλύτερο από 20% ετησίως. Πρόκειται για μια βιομηχανία που αντλεί από τους παίκτες 12 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο, μια σημαντική πηγή εισοδήματος, αν και το ποσό αυτό είναι πολύ μικρότερο από τα ποσά που προέρχονται από τις χαρτοπαικτικές λέσχες και τις κρατικές πλαχειφόρους αγορές offline.

ΚΙΝΕΖΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ. Στην Κίνα τα τελευταία χρόνια η χρήση υπολογιστών –και ιδιαίτερα τα διαδικτυακά παιχνίδια– έχει γίνει μανία: Υπολογίζεται ότι 14 εκατομμύρια άνθρωποι συμμετέχουν σε αυτά.

Καθώς ενισχύεται η ανησυχία ότι όλο και περισσότερο οι νέοι παραμένουν γαντζωμένοι σε αυτά, η Κίνα έχει εκδώσει ένα σύνολο κανονισμών που στοχεύουν στη συγκράτηση του φαινομένου στα Internet Café, και το κράτος επιβάλλει βαριά πρόστιμα στους ιδιοκτήτες που δέχονται ανηλίκους σε αυτά. Επίσης, η κινεζική κυβέρνηση έχει ανοίξει την πρώτη κληνική στη χώρα για τον «εθισμό στο Διαδίκτυο», στην οποία πάνω από



Ο χειρότερος τρόπος για να αντιμετωπίσει κανείς έναν εξαρτημένο παίκτη, λένε οι ειδικοί, είναι να του στερήσει το παιχνίδι. Η στέρηση θα τον ωθήσει σε κατάθλιψη και ενδεχομένως στη βία, αφού, αν δεν είναι σε μια επιδρομή εγκαίρως, ο χαρακτήρας του στο παιχνίδι θα σκοτωθεί. Αντ' αυτού, η δρ Όρζακ συστήνει στους παίκτες να παίζουν με αντίπαλο το χρόνο και όχι για να κερδίσουν – να παίζουν μόνο επί δύο ώρες.

Ο Τιμ (αριστερά), 21 ετών, ήταν από τους πρώτους που εισήχθη στην πρότυπη ευρωπαϊκή κλινική Smith & Jones του Κιθ Μπέικερ (δεξιά) για εθισμό στο παιχνίδι. Η κλινική άνοιξε τον Ιούλιο και παρέχει υπηρεσίες στο σπίτι σε ανθρώπους που δεν μπορούν να σταματήσουν να παίζουν.

είκοσι τέσσερις νοσοκόμες και γιατροί ασχολούνται συνήθως με εφήβους. Το Μάιο οι γονείς ενός δεκαεπτάχρονου αγοριού που αυτοκτόνησε αφού έπαιζε επί 36 ώρες μήνυσαν το διανομέα του παιχνιδιού στην Κίνα. Η εφημερίδα Shanghai Daily δημοσίευσε πρόσφατα την ιστορία ενός μικρού μαθητή. Ο Χιαο Υι τυφλώθηκε από ρήξη αμφιβληστροειδούς όταν κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών του διακοπών έπαιζε επί δέκα ώρες κάθε μέρα World of Warcraft. Σε αυτή περιγράφεται το γεγονός με τον όρο «Διαταραχή από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο» και δημοσιεύονται οι εκτιμήσεις της Ένωσης Νεολαίας της Κίνας, σύμφωνα με τις οποίες περίπου το 13% των χρηστών Διαδικτύου στην Κίνα μεταξύ 13 και 17 ετών πάσχουν από αυτή.

ΕΛΒΕΤΟΙ ΤΖΑΝΚΙ. Αν και γενικά θεωρούνται από τους υγιέστερους ανθρώπους του πλανήτη, οι Ελβετοί αντιμετωπίζουν επίσης το πρόβλημα του εθισμού στο Διαδίκτυο. Πρόσφατα άρχισε μια εκστρατεία για την



Τέσσερις στους δέκα παίκτες του World of Warcraft είναι εθισμένοι στο συγκεκριμένο παιχνίδι, ισχυρίζεται η έμπειρη Αμερικανίδα ψυχολόγος.

πρόληψη του εθισμού αυτού και οι πολίτες έχουν τη δυνατότητα να κάνουν ένα τεστ online (στη διεύθυνση www.suchtpraevention-zh.ch). Εκτιμάται ότι 50.000 Ελβετοί πολίτες παρουσιάζουν τα συμπτώματα του εθισμού στο Internet, αφού περνούν αμέτρητες ώρες σε δωμάτια συζητήσεων, σε ομαδικά παιχνίδια και σε πορνογραφικούς δικτυακούς τόπους. Οι ψυχολόγοι έχουν παρατηρήσει ότι οι εξαρτημένοι φέρουν συμπτώματα της απομόνωσης, όπως όσοι κάνουν κατάχρηση ουσιών όταν τους αρνούνται «το φάρμακο» της επιλογής τους.

Η ΠΡΩΤΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ. Σαν να μην έφταναν όλα αυτά, η άποψη ότι τα παιχνίδια μπορεί να αποδειχθούν βλαβερά υιοθετείται και στην Ευρώπη. Τον Ιούλιο άνοιξε τις πόρτες της στο Άμστερνταμ η πρότυπη κλινική για εξαρτημένους χρήστες παιχνιδιών. Η θεραπεία απεξάρτησης με το «πρόγραμμα 12 βημάτων», που εφαρμόζεται για την απεξάρτηση των αλκοολικών, κοστίζει 500 ευρώ την ημέρα και δεν καλύπτεται από ασφαλιστικούς φορείς. Αυτό συμβαίνει διότι στην Ευρώπη όπως και στις ΗΠΑ, δεν έχει αναγνωριστεί ως πάθηση ο «εθισμός στα παιχνίδια υπολογιστών».

Η κλινική Smith & Jones (www.smithandjones.nl), και συγκεκριμένα το κέντρο Wild Horses, ξεκίνησε το πρώτο πρόγραμμα απεξάρτησης από τα παιχνίδια στις 15 Ιουλίου, το οποίο διήρκεσε έξι εβδομάδες. Όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί, το 20% των gamer μπορεί να παρουσιάσει εξάρτηση σε ένα παιχνίδι και να μη στερηθεί την κονσόλα του ελεύθερα και πρόθυμα. Οι πιο εθιστικοί τίτλοι είναι το World of Warcraft, το EverQuest και το Final Fantasy, αλλά όλα τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων μπορεί να αποδειχθούν εξίσου «επικίνδυνα». Συχνά η εμμονή με το παιχνίδι οδηγεί τους παίκτες στην υπερβολική κατανάλωση Red Bull, καφέ και τσιγάρων προκειμένου να παραμείνουν ξύπνιοι.

Το κέντρο Smith & Jones υπόσχεται ότι θα παρέχει βοήθεια. «Θα βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τη ζημιά που τους προκαλεί το παιχνίδι, καθώς και την καταστρεπτική επίδραση που είχε στους αγαπημένους τους.

Ο στόχος μας είναι να τους διδάξουμε νέες δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να απολαύσουν τη ζωή με άλλους τρόπους εκτός από αυτόν που προκάλεσε τον εθισμό τους. Θα τους πείσουμε ότι η πραγματική περιπέτεια είναι καλύτερη από τη φανταστική».