

# Liečenie foriem hernej závislosti

Je všeobecne známe, že efektívnejšie je vynakladať energiu na prevenciu než na následnú liečbu. V prípade hernej závislosti literatúra apeluje skôr na rodičov neploletých hráčov a vynecháva prevenciu dospelých. Rodičia by sa v rámci prevencie rozvoja problematickeho hrania svojich detí mali predovšetkým zaujímať o túto oblasť ich života: vedieť, aké hry vlastne dieťa hráva a aká je v nich miera násilia, diskutovať o nich, zabezpečiť, aby deti mali aj iné aktivity/zájmy okrem hrania a stanoviť časový limit na hranie. Kriss pri riešení závislosti odporúča predovšetkým zistiť, aký je vzťah hráč ↔ hra. Vzťah pritom podľa neho môže byť škodlivý (aby sa hráč disocioval, vyhol myšlienkam, nevedome opakoval staré vzorce), ale tiež liečivý, prinášajúci akceptáciu.[1]

Ak sa závislosť od hrania digitálnych hier rozvinie, existuje viacero prístupov, ktoré je možné využiť, pričom často sa viaceré tieto prístupy medzi sebou kombinujú v zmysle zosilnenia účinku:[2]

- **Online podporné služby/komunity** – napríklad kanadská stránka gamequitters.com.
- **Terapeutický prístup.** Terapia môže prebiehať ako individuálna terapia, skupinová terapia alebo ako rodinná terapia. Môže zahŕňať psychoedukačný tréning, tréning spánkovej hygieny, tréning zdravej komunikácie, meditáciu a iné formy. Najčastejším prístupom je kognitívno-behaviorálna terapia, ktorej snahou je odhaliť motívy vedúce k závislosti a nájsť alternatívne spôsoby, ako tieto motívy naplniť.[3] Cieľom kognitívno-behaviorálnej terapie je umožniť, aby človek rozpoznal, že ide o problém, pričom hľadá psychické pozadie závislosti. Snaží sa identifikovať spúšťač patologickej aktivity a vyriešiť to tým, že sa usiluje klientovi poskytnúť prostriedky, pomocou ktorých závislosť zmierni alebo utlmí.[4]
- **Farmakologická intervencia:** antidepresíva, antipsychotiká, psychostimulanty, inhibítory serotonínu.
- Kliniky zamerané špecificky na liečbu hernej závislosti.
- Liečba pomocou virtuálnej reality.[5]

---

[1] KRISS, A.: *Universal Play: How Videogames Tell Us Who We Are and Show Us Who We Could Be*. Veľká Británia : Robinson, 2019, s. 150.

[2] GRIFFITHS, M.D., MEREDITH, A.: Videogame Addiction and its Treatment. In *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2009, roč. 39, č. 4, s. 250.

[3] Young, 2007 In KARAPETSAS, A. V. et al.: Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. In *Encephalos*, 2014, 51, s. 13.

[4] Young – Brand, 2017 In GOLEBIEWSKA, M., GOLEBIEWSKA, B.: Newest findings on gaming addiction treatment. In *Journal of Education, Health and Sport*, 2018, roč. 8, č. 8, s. 115.

[5] Park et al., 2016 In GOLEBIEWSKA, M., GOLEBIEWSKA, B.: Newest findings on gaming addiction treatment. In *Journal of Education, Health and Sport*, 2018, roč. 8, č. 8, s. 116.

---

Revision #1

Created 17 January 2023 14:51:35 by Admin

Updated 17 January 2023 14:52:11 by Admin