

Pozytywny wpływ gier komputerowych na zdrowie psychiczne

Na przestrzeni ostatnich lat tematy dot. zdrowia psychicznego zyskały w znacznym stopniu na popularności. **Oprócz zaburzeń tj. depresja czy lęki bardzo często mów się o tzw. *work-life balance*, a także jak ważny wpływ ma odpoczynek na dobrostan psychiczny każdego z nas.** Coraz mniejszy nacisk kładziony jest na „wyciśnięcie” jak najwięcej z każdej minuty, a doceniany zostaje czas przeznaczony na relaks.

Odcinek ulubionego serialu, rozdział nowej książki, spacer po parku w jesienne popołudnie czy trening na siłowni stały się dla nas normą po ciężkim dniu, wypełnionym obowiązkami. Jest to oczywiście bardzo pożądane zjawisko, pozwala ono na oderwanie się od codziennych zmartwień oraz stresorów.

Gry komputerowe natomiast od zawsze spotykały się z negatywnym podejściem różnych środowisk. Oczywiście, ich nadużywanie może mieć negatywne skutki. Pamiętajmy jednak, że można tak powiedzieć o praktycznie każdej czynności. Okazuje się natomiast, że gry komputerowe, wykorzystywane w prawidłowy sposób mogą przynosić wiele korzyści. Jak wygląda więc ich pozytywny wpływ na psychikę człowieka?

Źródło: pixabay.com



1. Interakcje społeczne

Gry komputerowe (a dokładniej mówiąc, gry online) okazują się dogodnym narzędziem spełniającym potrzebę interakcji z innymi. O wadze takich wirtualnych rozmów przypomniła nam pandemia COVID-19, podczas której izolacja społeczna była czymś powszechnym. Zawiazywanie przyjaźni w sferze wirtualnej mogło zastąpić codzienne interakcje, które były w znacznym stopniu ograniczone.

Gry komputerowe tworzą również bezpieczną przestrzeń do nawiązywania znajomości oraz wyrażania siebie. W momencie, kiedy ktokolwiek ma problem z interakcjami twarzą w twarz, przyjaźnie wirtualne okazują się bardzo pomocnym treningiem. **Jest to szczególnie pomocne dla osób odczuwających lęk społeczny. W takim kontrolowanym otoczeniu łatwiej jest im rozmawiać z innymi, będąc przy tym po prostu sobą, a to z kolei buduje pewność siebie.**

2. Odpoczynek

Pozytywów gier komputerowych można również doszukać się w walce ze stresem. Zatopienie się w wirtualnym świecie pozwala na chwilowe odcięcie się od codziennych zmartwień i obowiązków. Dzięki grom każdy z nas może w pewien sposób wykreować „drugie życie”, w pewnym stopniu stać się kimś innym. **Stworzenie takiej małej iluzji pomaga w znalezieniu przestrzeni wolnej od rozterek codziennego życia.**

Podekscytowanie płynące z grania w gry komputerowe, podejmowanie decyzji na podstawie intuicji oraz logiki stwarza poczucie kontroli, spełnienia i zaangażowania. **Powoduje to wyrzut endorfin**, które są hormonami odpowiedzialnymi za dobry nastrój.

3. Rozwój umiejętności poznawczych

Gry komputerowe bardzo często skonstruowane są w sposób, który wymaga od gracza strategicznego myślenia oraz kreatywności. Tworzenie planów, rozwiązywanie problemów (często z ograniczeniem czasowym) kształtuje umiejętności analityczne oraz szybkie podejmowanie decyzji. Często zdarza się, że wymagane jest kontrolowanie kilku rzeczy w tym samym czasie, co z kolei pomaga pracować nad podzielnością uwagi.

4. Szlifowanie umiejętności manualnych

Niektóre z gier komputerowych wymagają od gracza szybkich reakcji, **co pozwala na rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej**. W trakcie rozrywki obecne są sytuacje, podczas których sprawne i precyzyjne koordynowanie ruchów jest nieuniknione.

Gry pomagają również w nauce zarządzania zasobami. W wielu sytuacjach, aby ukończyć grę lub dany etap, wymagane jest racjonalne dysponowanie wirtualną walutą w celu osiągnięcia danego celu.

Źródła:

1. Alam N., *How Video Games and Fantasy Sports Can Improve Men's Mental Health*, psychologytoday.com, dostęp: 25.10.2024
2. *Dziecko w świecie gier komputerowych: korzyści z grania, uzależnieniabehawioralne.pl*, dostęp: 25.10.2024

Wraz ze wzrastającą świadomością społeczeństwa na temat problemów psychicznych, widzimy również, jak ważny jest odpowiedni odpoczynek w celu pielęgnacji umysłu. Gry komputerowe wpisują się właśnie w listę tych aktywności. Z tego też powodu wartym wydaje się wykorzystywanie ich, jeśli przynoszą nam przyjemność. Pamiętajmy w tym samym czasie o zagrożeniach, które mogą wpływać ze zbyt długiego czasu spędzanego przed ekranem, aby zapobiec całkowitej izolacji jednostki oraz odłączenia się od świata rzeczywistego. Niech nie przyćmią one jednak wielu pozytywów gier, które mogą w bardzo pozytywny sposób wpłynąć na naszą psychikę.