

راهنمای کوتاه
برای پیشگیری از آسیبهای بازیهای دیجیتالی و قمار
برای خانواده ها در زمان شیوع کووید-۱۹

مرکز ملی مطالعات اعتیاد
دانشگاه علوم پزشکی تهران



مرکز همکاری سازمان جهانی بهداشت در آموزش و پژوهش
بر اختلالات مصرف مواد و سلامت روان
WHO Collaborating Center for Research and Training
on Substance Use Disorders and Mental Health

مرکز منطقه‌ای ظرفیت‌سازی و پژوهش در درمان اختلالات مصرف مواد
Regional Capacity Building and Research Center
for Treatment of Drug Use Disorders

قطب آموزشی منطقه در کاهش آسیب ناشی از مصرف مواد
Regional Knowledge Hub for Harm Reduction

۲۰ فروردین ۱۳۹۹

مرکز ملی مطالعات اعتیاد در مشورت با بخش سلامت روان سازمان جهانی بهداشت، این راهنما را برای استفاده خانواده ها و گروههای مختلف جامعه در مورد مشکلات سلامتی ناشی از رفتارهای اعتیادی در این دوره همه گیری بیماری کووید-۱۹ تهیه و منتشر کرده است.

در حال حاضر اغلب کشورهای جهان، از جمله کشور ما با بیماری کووید-۱۹ و مشکلات ناشی از آن رو به رو هستند. کشور ما اقدامات فوری و تهاجمی برای تغییر روند گسترش بیماری را شروع کرده است. در این شرایط، لازم است برای محافظت از سلامت روان و رفاه همه افراد، اقدامات لازم انجام شود.

مدارس و مهدکودک ها برای پیشگیری از پخش شدن کووید-۱۹، تعطیل هستند. در نتیجه، کودکان در خانه با والدینشان مانده اند. در حالی که والدین در حال دور کاری، و درگیر با دوری گزینی، قرنطینه یا تعطیلی هستند، کودکان ممکن است، زمان بیشتر از معمول را صرف نگاه کردن به صفحه های دیجیتالی نمایند. برای **کودک یک ساله**، نشستن بی تحرک، جلوی صفحه های نمایش (شامل تماشای تلویزیون، رایانه، تبلت یا گوشی همراه هوشمند) توصیه نمی شود. برای کودکانی که در **سنین ۲-۴ سال** هستند، توصیه می شود مدت زمان استفاده بدون تحرک از صفحه های نمایش، به حداکثر یک ساعت در روز محدود شود. ممکن است پیروی از این راهنمایی ها در شرایط کنونی سخت باشد. با این وجود، لازم است که همه افراد، سعی کنند استفاده شان از صفحات نمایش (مثل تلویزیون، و بازیهای دیجیتالی)، از اعتدال خارج نشود و در فواصل، مکررا استفاده از این وسایل را قطع کرده و مشغول انجام سایر فعالیت ها بشوند. باید برای کودکان و نوجوانان توضیح داده شود که در شرایط فعلی، افزایش استفاده از بازهای دیجیتالی، **موقتی** است. در غیر این صورت، اگر والدین، محدودیت استفاده از این بازیها را بدون هیچ توضیحی، سست کرده یا بردارند، ممکن است مدیریت آن، در زمانی که موقعیت به حالت عادی برمی گردد، سخت باشد.

در موقعیت های سخت و پر چالشی مانند شیوع کووید-۱۹، امکان شکل گیری رفتارهای ناسالم، بیشتر است. برخی از افراد ممکن است از بازی های دیجیتالی و قمار آنلاین به عنوان راههای مقابله برای کاهش استرس یا ترس برخاسته از این موقعیت استفاده کنند، یا ممکن

است برای گذراندن زمان در دوره قرنطینه و ممنوعیت خروج، از این روشها استفاده کنند. لیکن، انجام بیش از حد بازیهای دیجیتالی می تواند مشکلات متعددی ایجاد کند و باعث افزایش **خطر اعتیاد** به این بازیها بشود. انجام بیش از حد بازیهای دیجیتالی ممکن است موجب کاهش خواب یا برعکس شدن سیکل خواب و بیداری، سوء تغذیه، پرخاشگری، خشونت کلامی و فیزیکی، کاهش عزت نفس، مشکلات توجه، سردرد، گردن درد، و لخته شدن خون در رگ ها گردد.

در دوران شیوع کووید-۱۹، پیش بینی می شود که فرصت برای **تبلیغات** پلاتفرم های بازیهای دیجیتال و قمار از طریق رسانه های دیجیتالی و تلفن به سرعت افزایش پیدا کند. خانواده ها برای محافظت کودکان و اعضای آسیب پذیر خانواده در مقابل این تبلیغات، باید بیشتر تلاش نمایند. به همین دلیل، با توجه به هزینه ای که بسیاری از این بازیها برای خانواده ها دارند، افراد بایستی ابتدا **نیاز های اولیه خانواده** خود را در این موقعیت سخت، مشخص نمایند. یکی از راهکار های مناسب در این زمان، متمرکز کردن هزینه کرد در دستان یک شخص می باشد.

همراه با اعلام وضعیت فوق العاده در بسیاری از کشورها، کازینوها و مراکز قمار تعطیل شده اند، و رخدادهای ورزشی مهم و بازیهایی که روی آنها شرط بندی صورت می گرفته به صورت تعلیق در آمده اند. با توجه به اینکه افراد زیادی باید در خانه بمانند، این فرایند ممکن است موجب افزایش قمار **آنلاین** و متعاقب آن خطر افزایش اعتیاد به این بازیها شود. **اعتیاد به قمار** (اختلال قماربازی) با مشکلات متعددی شامل مشکلات سلامت جسمی، مشکلات ارتباطی، مشکلات شناختی، خودکشی، کاهش کیفیت زندگی و مشکلات حقوقی و مالی همراه است. در حالی که بسیاری از فعالیت های تجاری به دلیل شیوع کووید-۱۹ بالاجبار متوقف شده اند و تعداد زیادی شغل در مخاطره قرار گرفته اند، به ویژه دغدغه های مالی حادث شده است، قماربازی به عنوان راهی برای درآمد زایی می تواند خطرناک بوده، **مشکلات مالی** را به شدت افزایش دهد. در این موقعیت پر از چالش، اگر نسبت به میزان قمار خود احساس نگرانی دارید با یک فرد معتمد یا با مشاور صحبت کنید.

برای اجتناب از انجام بیش از حد بازی های دیجیتال یا قمار و آسیب های همراه آنها، خانواده ها می توانند وای فای منزل را در دوره های زمانی مشخص در شبانه روز خاموش کنند، به

شرطی که با عملکرد شغلی اعضای خانواده منافاتی نداشته باشد و یا می توانند مکان استفاده از ابزار دیجیتال را محدود به نقطه مشخصی از منزل بنمایند. بدین ترتیب افراد زمان بیشتری را می توانند به **فعالیت های لذت بخش و آرامش بخشی** مانند مطالعه، انجام کارهای منزل، آشپزی، و گوش کردن به موسیقی اختصاص بدهند. اگر فرد وضعیت سلامتی مطلوبی دارد، ورزش کردن در خانه، در بالکن یا در صورت امکان در حیاط یا پشت بام با رعایت ملاحظات احتیاطی، انتخاب خوبی است. افراد بایستی به طور منظم بخوابند، غذای سالم بخورند و به اندازه کافی آب بنوشند.

یکی از شایع ترین علل تشدید رفتار های اعتیادی در دوران قرنطینه، تمایل به فرار از **تعارضات خانوادگی و بین زوجین** است. در این موارد توصیه می گردد به جای تمرکز به باز خوانی و تحلیل مجدد مشکلات گذشته، به سمت همدلی بروید به این شکل که خود را جای کودک و یا همسر خود قرار دهید. فعالانه گوش فرا دهید. از پرسیدن سؤالات بسیار پرهیزید. به همسر و کودکان اجازه دهید که آنها اول صحبت کنند. در مورد آنچه می شنوید بازخورد مثبت نشان دهید. با نکته ای مثبت صحبت را پایان دهید. بسیار مهم است که به کنترل عوامل زمینه اعتیادهای رفتاری مانند اضطراب، افسردگی و ... که بعلمت قرنطینه تشدید می شوند توجه کرد و از کمک متخصصین بهره برد.

افراد دچار اعتیاد به بازی یا قمار که **تحت درمان** هستند باید در صورت امکان، درمان خود را ادامه دهند. در شرایطی که بیماران به دلیل شیوع بیماری در خانه ایزوله یا قرنطینه هستند، باید ارتباط درمانی خود را با پزشک یا مشاور خود، از طریق ایمیل، تلفن یا سایر روشهای ارتباط از راه دور، حفظ کنند. در چنین مواردی خوب است که از همراهی خانواده در مدیریت و کنترل رفتار های اعتیادی خود، بهره بیشتری ببرند.