

# VIDEOJOGOS! ENTRETENIMENTO OU ADIÇÃO?

**Alguns comportamentos que indiciam que  
podes ter uma adição ao jogo:**

## Preocupação com o jogo

Reviver momentos do jogo passados e antecipar o próximo momento de jogo, não permitindo focar-se nas tarefas e responsabilidades do presente.

## Alterações comportamentais

Problemas de controlo de impulsividade e ao nível da cognição, memória e atenção.

## Negligência de necessidades básicas

A imersão num mundo online pode levar a falta de higiene pessoal, a ausência de uma alimentação adequada, a redução das horas de sono e a diminuição do contacto humano direto. Esta permanência no jogo pode provocar lesões físicas na coluna ou lesões oculares.

## Mentir ou esconder informação que se relacione com o uso do jogo

Mentiras sobre o que realmente se está a fazer no computador de modo a evitar sair de casa para que consiga permanecer no jogo.

## Abstinência

Sentimento de perda intensa, podendo provocar irritação, sintomatologia ansiosa e depressiva, dificuldade em concentrar noutras atividades, perda de racionalidade que poderá provocar conflitos com outras pessoas que ameacem a permanência no jogo.

## Uso contínuo apesar das consequências

Consequências como instabilidade emocional e perdas de relações, emprego, insucesso académico...

## Perda de interesse noutras atividades

Tem menor interesse em hobbies e atividades prazerosas, dado não ser tão imersivo/cativante como viver dentro do jogo.

## Isolamento social

Pessoas significativas da vida (amigos, colegas, família) tornam-se menos importantes que os amigos do jogo.

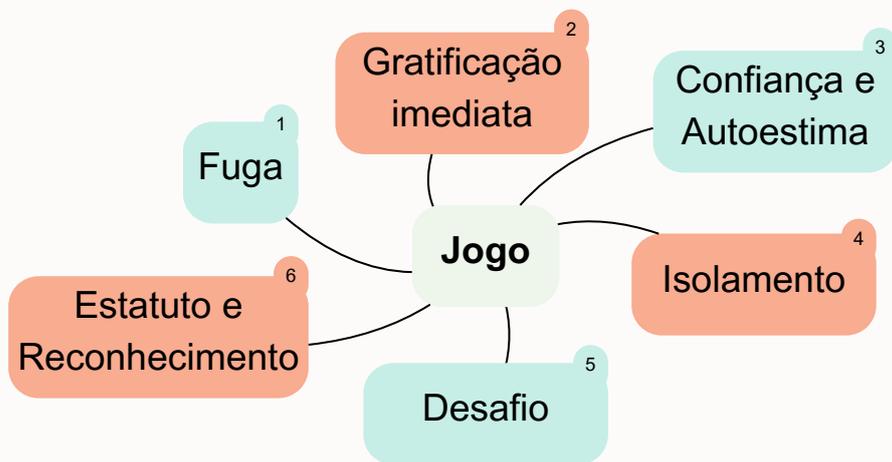
## Defensividade e raiva

Quando impedido de ter acesso ao jogo pode tornar-se agressivo e irritado. A necessidade de obter um melhor resultado dentro do jogo leva a que o reconhecimento obtido seja viciante.

## Tentativas de autocontrolo

Realiza esforços sem êxito para controlar, reduzir ou parar o uso da internet/tempo online.

**Se consideras que algum destes comportamentos mencionados acima têm impacto significativo na tua vida pode ser benéfico procurar ajuda psicológica.**



1 Meio seguro para lidar com os problemas da vida e como uma forma rápida de acalmar os sentimentos e pensamentos perturbadores, esquecendo o stress e a dor sentida.

2 Necessidade de passar cada vez mais tempo em atividades online para obter satisfação.

3 Pessoas que sintam isolamento/insegurança, no jogo podem transformar-se em pessoas socialmente confiantes e explorarem partes da sua personalidade. Esta exploração de novas identidades não é confortável no mundo real (seja a aparência física, género, sexualidade...).

4 Pessoas que se sintam isoladas, no jogo conseguem ter competências sociais sem confronto direto.

5 Procura de sensações de excitação e competitividade.

6 Procura em sentir-se competente, ter controlo e ser-se admirado pela comunidade.

## E quando se torna confusa a distinção entre o real e a fantasia?

- Defina limites de tempo de jogo;
- Descanse os olhos e músculos cansados;
- Procure outras atividades interativas (desportos, instrumentos musicais, jogos de tabuleiro como o xadrez);
- Formule objetivos para o desempenho académico (dado que podem ser uma consequência do jogo, mas também a causa);
- Peça ajuda profissional (psicólogo e/ou psiquiatra).

## Alterações neurológicas afetadas nos indivíduos com perturbação do jogo:

- Maior impulsividade → alterações nas estruturas cerebrais envolvidas no controlo inibitório e executivo, nomeadamente nos circuitos frontoestriado e frontocingulado.
- Sensibilidade à recompensa → maior volume de massa cinzenta no estriado ventral.
- O jogo desencadeia a libertação de dopamina → pode provocar alterações nas vias dopaminérgicas associadas ao processamento de reforço.