Reprodução/Instagram

Como o gaming disorder não é muito discutido dentro da comunidade, Stephanie Santos acredita que os influenciadores têm um papel relevante na promoção de um uso saudável dos games, pois costumam servir de exemplo para os seguidores. "Como streamer, tento criar uma comunidade acolhedora, conversando com as pessoas para pensarem no jogo como um divertimento e não como algo obrigatório."

Sem pausa

Na avaliação de Claudia Gomes, a grande diferença entre um jogador assíduo e um indivíduo com o distúrbio está no grau de controle. "O jogador com dependência apresenta perda de controle e perda de liberdade sobre o comportamento de jogar, com falhas repetidas nas tentativas de diminuir a intensidade, forte sofrimento emocional, principalmente irritabilidade e ansiedade, insistência no comportamento, mesmo com prejuízos evidentes, e uso do jogo como forma de regulação emocional", explica.

A psicóloga Jéssica Gomes afirma que, quando não há vício, o indivíduo entende que a vida dele não é os jogos, e que eles são apenas entretenimento. "Um jogador assíduo, ou seja, não dependente dos jogos, consegue enxergar tal atividade com limites, sabendo que existe um período que precisa ser respeitado para sair daquela tarefa." De acordo com a especialista, crianças e adolescentes estão mais vulneráveis à condição, especialmente pela imaturidade e por buscarem validação e pertencimento.

"Uma forma de não demonizar os jogos é enxergá-lo como diversão e que crianças e adolescentes são muito mais vulneráveis a vícios do que os adultos. Jogar não é uma sentença de morte, mas, como tudo na vida, precisa ter limites", salienta Jéssica.

Tratamento terapêutico

Apesar de cada caso necessitar de um atendimento especializado, as psicólogas Claudia Gomes e Jéssica Nogueira concordam que a abordagem terapêutica não costuma envolver interrupção total do jogo. "Reeducação do uso é a melhor opção. Quebrar um comportamento de uma vez abre espaço para muitos riscos psicológicos, podendo chegar a serem físicos. A reeducação do uso e da forma como o indivíduo lida com os games ajuda a melhorar essa relação e, consequentemente, as outras também", diz Jéssica Nogueira.

Stephanie Santos vive da criação de conteúdo gamer nas redes sociais

O LADO BOM DOS JOGOS

Embora exista exagero a respeito do debate sobre a relação dos jogos com possíveis problemas, os benefícios ligados à atividade são inúmeros. Além da timidez que se dissipa e da satisfação pessoal de alcançar objetivos e participar das comunidades, os players percebem diversas habilidades conquistadas por meio do hobby. Stephanie Santos diz que houve melhora na atenção, no foco, no raciocínio lógico e aprendeu outro idioma, principalmente em jogos de história. Já Ian Naio Blower acredita que os games melhoraram a capacidade de raciocínio rápido e tempo de reação. "Em outras áreas, acredito que a minha experiência em jogos me ajude muito a aprender tarefas e funções com mais facilidade, já que você tem que estar em constante adaptação", afirma.

SINAIS DE ALERTA DO GAMING DISORDER

- Necessidade de jogar por períodos cada vez maiores para atingir o mesmo nível de prazer ou excitação.
- Abstinência emocional: irritabilidade, ansiedade ou depressão quando não pode jogar.
- Negligência de responsabilidades: queda no rendimento escolar ou profissional, isolamento progressivo e afastamento de amigos e familiares.
- Mentiras recorrentes ou minimização sobre o tempo dedicado ao jogo e tentativas de esconder esse comportamento.
- Uso do jogo como fuga emocional, para lidar com estresse, frustração, solidão ou tédio.
- Comprometimento do sono, alimentação ou higiene pessoal em função dos jogos.