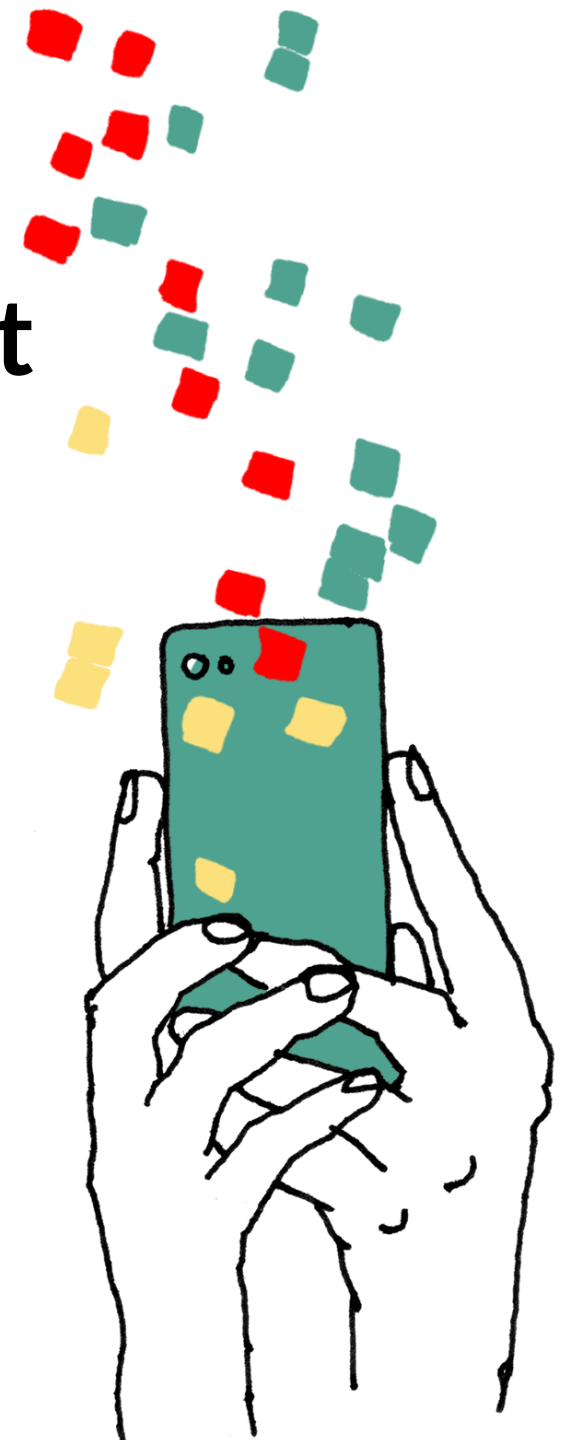

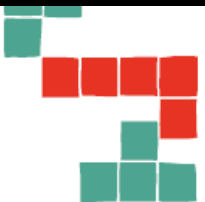


När datorspelandet blir problematiskt – gaming disorder hos barn och unga

Jenny Rangmar, fil dr i psykologi FoU i Väst, Göteborgsregionen

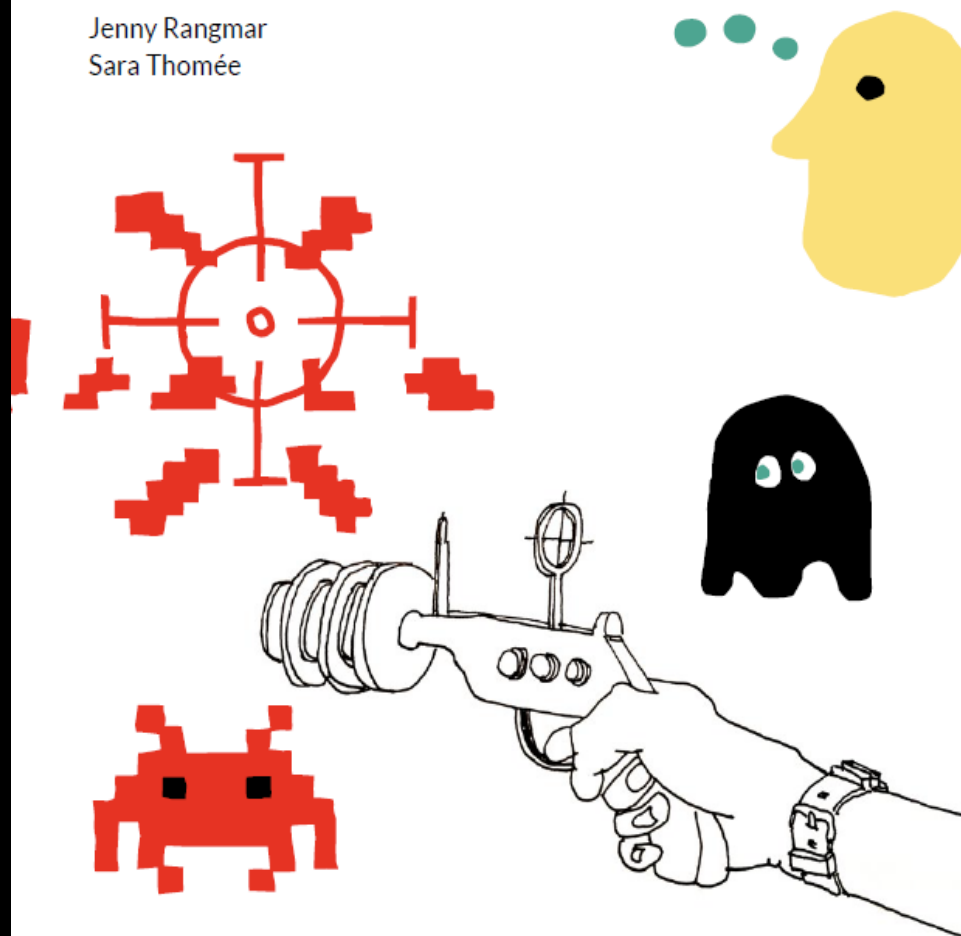
Sara Thomée, med dr Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet






När datorspelandet blir problematiskt – en kunskapsöversikt om gaming disorder hos barn och unga

Jenny Rangmar
Sara Thomée



Var går gränsen?



Icke-problematiskt

Problematiskt

Gaming disorder

Innehåll idag

Sammanfattning av aktuell forskning

- Diagnosen gaming disorder
- Hur man känner igen en problemspelare
- Spelbeteendets samband med andra livsfaktorer
- Förebyggande insatser och behandling
- Frågor

Diagnosen

Juni 2018 Världshälsoorganisationen (WHO)

International Classification of Diseases (ICD-11)

Gaming disorder – utan svensk översättning

Gaming disorder

Definition enligt WHO, 2018

Ihållande mönster av spelbeteende

som präglas av försämrad kontroll över spelandet

i kombination med att personen prioriterar det högre än andra aktiviteter och intressen

ska ha negativ inverkan på livssituation, familjerelationer, sysselsättning, andra viktiga aktiviteter

ska ha pågått minst 12 månader – även kortare i särskilda fall

Ställa diagnos



NÅR DATORPELANDET BLIR PROBLEMATISKT - EN KUNSKAPSÖVERSIKT OM GAMING DISORDER HOS BARN OCH UNGA

Ställa diagnos

- Det finns inget generellt använt mätinstrument för att bedöma om någon bör få diagnosen gaming disorder
- Läkare bedömer om symptomen uppfyller kriterierna i ICD-11
- Finns flera bedömningsinstrument – för vidare utredning
- Varje bedömningsinstrument har definierade gränser för vad som indikerar vanligt datorspelade, problematiskt datorspelade och gaming disorder
- Gränserna skiljer sig mellan olika bedömningsinstrument
 - ger olika beskrivningar av samma grupp

Förekomst av gaming disorder

- Stora skillnader i förekomst i olika delar av världen
- Finns ingen kartläggning från Sverige
- 0.6 % i Norge – jämförbart med Sverige
- 1.6 % i Europa
- Skillnader beror på olika mätmetoder



Kritik från spelarvärlden och forskare

- behövs mer forskning innan man kan slå fast att det är ett sjukdomstillstånd
- saknas kunskap om exakt vilka och hur tydliga symptomen ska vara för diagnosen
- riktar även kritik mot den forskning som ligger till grund för att diagnosen infördes i ICD-11
- efterfrågar studier som med kliniska metoder utreder och behandlar underliggande problem, depressivitet eller social ångest
- symptom på annan psykisk ohälsa riskerar blandas ihop med symptom på problematiskt datorspelande

Problemspelaren

Personen

manligt kön, yngre jämfört med äldre, med fysiska problem, depressivitet ångest

Som spelar

nyare datorspel med snabba händelsefrekvenser, visuella och auditiva effekter
genrerna rollspel och förstapersonskjutare (first person shooter)
nätbaserade spel

Och som motiveras av

Utmaningarna: uppnå nya mål, högre poäng, nya nivåer – vill inte förlora sin status i spelvärlden

I'LL JUST PLAY FOR AN HOUR OR SO



AAAND IT'S DAWN

Tiden

Att en person ägnar mycket tid åt att spela datorspel är inte nödvändigtvis symptom på gaming disorder,

men en person med gaming disorder ägnar mycket tid åt att spela datorspel

Spelbeteendets samband med andra livsfaktorer



Samband med andra livsfaktorer

- Datorspelande – inte bara gaming disorder
- innebär ofta stillasittande och att spelaren blir kognitivt och känslomässigt engagerad
- hur påverkar datorspelande sömn och skolprestation
- datorspelandets samband med depression, stillasittande och övervikt

Sömn

Stor mängd forskning visar samband mellan hög användning av interaktiva medier och sömnstörningar

Engagerade datorspelare lägger sig senare på natten

Att spela datorspel på kvällen eller direkt före sänggåendet kan fördröja processen att somna

Innehållet och intensiteten i spelet ger psykologisk och fysiologisk uppvarvning – kognitiv vakenhet och minskar mängden sömn med hög kvalitet

Personer med gaming disorder sover betydligt färre timmar per natt – man spelar istället för att sova

Skolprestation

mycket på att spela datorspel tar från tid med skolarbete – påverkar skolprestationen negativt

regelbundet spelande kan träna och förbättra kognitiva förmågor och skolprestationen

otillräcklig nattsömn försvårar inläring under skoldagen – påverkar skolprestationen negativt

minst negativa och mest positiva effekterna av datorspelande på skolprestation har spelandet på oproblematiske nivå

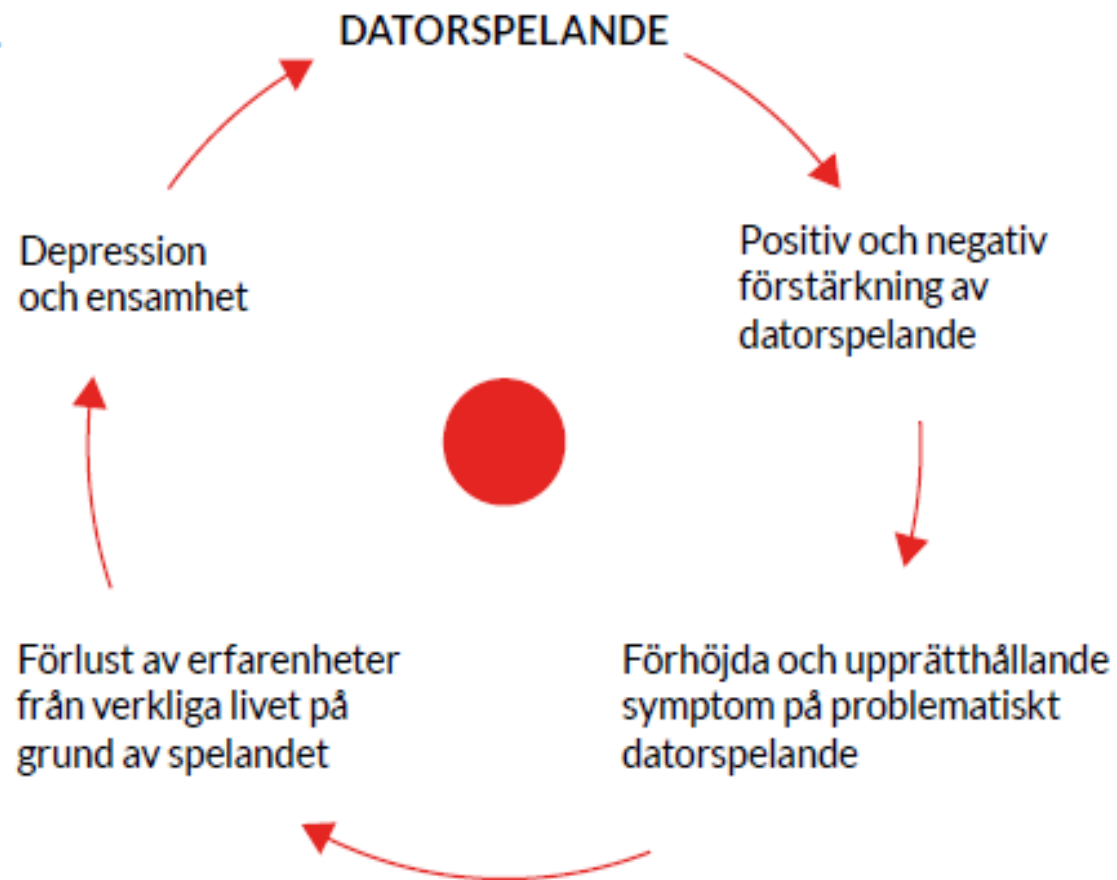
de negativa konsekvenserna hör ihop med ett spelande på problematisk nivå

Depression

- Flera studier pekar på samband mellan gaming disorder, eller tid som ägnas åt datorspelning, och symptom på psykisk ohälsa
- ex depressiva besvär och ångest

Depression

Figur 2.



Stillasittande och övervikt

Datorspel en stillasittande aktivitet

Unga som ägnar sig minst fyra timmar per dag åt tv, dator eller datorspel, rapporterar oftare ont i magen eller huvudet, sömnsvårigheter eller nedstämdhet (Folkhälsomyndigheten, 2015)

Finns tydliga samband mellan mycket tid stillasittande vid dator och hög Body Mass Index (BMI)

Ju fler timmar per dag någon ägnar sig åt interaktiva medier desto vanligare med övervikt

Stillasittande och övervikt

Ju mer personer ägnade sig åt interaktiva medier under barndomen desto högre BMI i vuxen ålder

Orsak – tid som ägnas åt interaktiva medier innebär stillasittande inskränker tid som hade ägnats åt mer fysiska aktiviteter

Stillasittandet i kombination med ett högt energiintag t ex energitäta och näringsfattiga mellanmål – BMI: n ökar

Angränsande problem

Fler problem kopplat till andra aktiviteter – problematiskt användande av internet, sociala nätverk och mobiltelefon. Behövs mer kunskap

Beroende av spel om pengar har likheter med gaming disorder

Många datorspel har inslag av spel, lotterier och vadslagningar med slumpmässiga möjligheter att vinna, Lootlådor

Forskarna varnar: de inslagen kan skapa övergång mellan gaming disorder och andra beroendeframkallande beteenden

Förebyggande

amerikanska barnläkare: begränsa tiden barn ägnar sig åt interaktiva medier till mindre än 2 timmar per dag

aldrig i anslutning till sänggåendet

barn under två år ska inte ägna sig åt interaktiva medier alls. Kopplat till stillasittande enligt WHO

förälder: Lyssna och bestäm tillsammans hur mycket, och till vad, medierna kan användas i förhållande till andra aktiviteter



Behandling

- Forskningen har inte något entydigt svar på hur personer med gaming disorder ska tas omhand i vården
- Kognitiv beteendeterapi (KBT) har använts
- Personer med hög motivation att förändra sitt beteende har goda möjligheter i KBT
- Kombination av psykoterapi och läkemedel har visat goda effekter

Slutsatser

Det finns mycket forskning på området gaming disorder. Dock beskriver olika studier liknande fenomen med olika definitioner baserat på olika mätmetoder.

De allra flesta kan spela datorspel utan att det innebär problem. Det saknas dock kunskap om var gränsen går mellan oproblematiskt spelande och när beteendet är problematiskt.

Varningstecken att vara uppmärksam på är negativa förändringar i fysisk eller psykisk hälsa och sociala funktioner som orsakats av spelbeteendet.

Problematiskt datorspelande och gaming disorder kan ha negativ inverkan på sömn och skolprestation.

Slutsatser

Det behövs fler longitudinella studier som kan bidra till kunskap om vad som orsakar, och vad som är konsekvenser av, gaming disorder.

Det saknas kunskap om vad som är effektiva förebyggande insatser och behandling mot gaming disorder.

I övervägande delen av de studier som sammanfattas i kunskapsöversikten dras slutsatsen att överdrivet datorspelade kan ha negativa konsekvenser. Det kan därför vara bra att begränsa sitt spelande.

Läs
och se nyanser

