

Znáte hranice hraní?

Kde je hranice toho, kdy je trávení času u počítače ještě v normě a kdy může jít o projevy závislostního chování?

V současné době se nejen my ale i naše děti stále více přesouváme na internet. To jak v rámci individuálního času, tak i času, který dříve děti trávily ve skupinách – školních nebo volnočasových. Jak ale nalézt hranici mezi zábavou a závislostí? Stejnou otázku si pokládají nejen rodiče, kteří hraní svých dětí konzultují s námi, ale i samotné děti.

„V rámci Hry na hraně se setkáváme s tím, že jsou děti označovány nálepkou „závisláka“ od samotných rodičů. Důležitější je ale to, že děti vnímají riziko spíše v hazardních prvcích, které jsou ve hrách obsažené. Například lootboxy – virtuální krabice s náhodným obsahem, jsou častým tématem, jejichž mechanismus je velmi podobný hracím automatům. Při debatách s dětmi vyplynulo, že je samy jako hazard vnímají, nicméně se jim nevyhýbají.“ (Mgr. Vít Procházka, lektor preventivního programu **Hra na hraně**) Podle britské studie z r. 2021 (Close a Lloyd, 2021) jsou si lootboxy a hazardní hry velmi podobné ve svých strukturních charakteristikách i psychologicky.

V našem **Centru komplexní péče ve Zlínském kraji** jsme za poslední měsíce zaznamenali **nárůst kontaktů zaměřených na problematiku gamingu** (hraní videoher) **a netolismu** (závislosti na internetu). Ať už ze strany samotných hráčů, tak za doprovodu rodinných příslušníků. Právě práce s celým rodinným systémem se nám v praxi ukázala jako vhodné řešení. S odborníky bylo využíváno konzultací na téma společného nastavení hranic pro čas strávený u PC, významnosti rodiče jako vzoru, neopomíjení změn v chování či nastavení opatření pro zamezení nadužívání digitálních technologií. „V rodinné terapii se nám osvědčilo zefektivnit komunikaci mezi rodičem a dítětem pomocí písemné dohody s jasně vymezenými pravidly.“ (Mgr. Lenka Švachová, psycholožka) Na základě poptávky jsme také vytvořili příručku pro instalaci a nastavení aplikace **Google Family Link**, která pomáhá v udržování domluvených hranic. Důležitým prvkem je funkční komunikace mezi všemi členy domácnosti, kdy podporujeme partnerský přístup. Pozitivní ohlasy vnímáme jak od rodičů, tak dětí, kteří navštěvují naše centrum. Jsme rádi, že můžeme být pomyslným mostem, který pomáhá propojit oba světy.

Všechny naše služby jsou poskytovány **anonymně a zdarma** vyškolenými pracovníky. Kontaktovat nás můžete na telefonním čísle +420 777 293 960, e-mailové adrese gambling.zk@podaneruce.cz, či přímo v našem centru ve Zlíně-Loukách na ulici Třída Tomáše Bati 202.

Zaměřujeme se nejen na gaming, ale i na problematiku samotného hazardního hráčství a dalších nelátkových závislostí. [Využít můžete](#)

- naší podpory v orientaci se ve světě videoher a snadnějšímu pochopení třeba právě přístupu Vašich dětí k technologiím, které jsou v současné době velkým tématem,
- individuálního poradenství s některým z našich terapeutů a společného hledání cesty k tomu, jak minimalizovat rizika,
- skupinových setkávání s lidmi, kteří řeší podobné otázky jako Vy a prostor pro vzájemné sdílení zkušeností,
- pomoci v otázce dluhů či ukotvení se v současném aktuálním tématu milostivého léta...

Ať už potřebujete pomoci s konkrétní situací, či využít naší konzultace, neváhejte se na nás obrátit.

Tým Centra komplexní péče ve Zlínském kraji