


Bo ta pensa ku bo mester di yudansa?

Adikshon na internèt i gaming por ta un problema serio. Si bo mes òf bo mayornan ta sinti ku e uso di internèt òf *gaming* a sali for di man, anto ku bo no tin kòntrol mas riba e komportashon, a yega e momento pa tuma un stap pa risibí guia pa esaki. Bo por mèldu na FMA pa un kombersashon orientativo.



**Pa traha un sita, òf pa risibí mas informashon
bo por yama òf pasa na nos edifisio.**

Fundashon pa Maneho di Adikshon

Oosterbeekstraat 11, Sherasil /T: 461-5977 òf 670-5544 

W: www.fma-curaçao.com / **E:** info@fma-curaçao.com

Pa mas informashon tokante droga
i adikshon, bo por bishitá nos wèpsait.



Den e delaster dèkada e interes di investigadónan i públiko en general pa ku tema di uso eksesivo di teknologia, inkluyendo uso di internèt i *gaming* a oumentá. Un grupo grandi di hóben tin problema pa mantené e kòntrol di uso di internèt i di *gaming*. E debate últimamente ta si mester konsiderá e problema aki un adikshon si òf nò? Ki ora nos por papia di adikshon na internèt òf *gaming*?

Ora nos ta papia di un persona ku ta adikto na e internèt, nos no kemen literalmente ku e persona ta adikto na e internèt, pero mas bien ku e persona a bira hopi dependiente n'e plataformanan of kontenido ku tin online.

Kua ta e karakterístikanan di adikshon na internèt?

Ora bo tin e siguiente komportashonnan bo lo por ta adikto na internèt:

- Bo ta dura mas largu riba internèt di loke bo tabata ke òf bo a plania
- Bo ta dediká kada biaha mas tempu na internèt anto bo ta deskuidá bo skol, trabou òf otro aktividatnan deportivo òf rekreativo.

- Bo ta sigui hasi uso di internèt apesar ku esaki ta trese konsekuen- sianan negativo manera problema den bo relashon, bo trabou i bo deskanso anochi.
- Ora bo stòp òf baha man ku e uso di internèt, bo ta haña síntomanan di apstinensia, manera inrankilidat òf agreshon.

Dikon un hende por bira adikto na internèt?

E motibunan dikon un hende ta bira adikto, ta dependé di e supstansia ku e ta usa, e persona mes i e komunidad. E supstansia den e kaso aki no ta un droga, pero internèt. Internèt ta ofresé algun posibilidat i dor di esaki e por provoká ku persona ta bira adikto na dje:

- Satisfakshon inmediato di algun nesesidat humano, manera kontakto sosial, rekonosementu, status i prestigio.
- Posibilidat pa skapa den un mundu virtual kaminda tur kos por i kamin- da bo por skapa di bo problemanan diario.
- Bo por keda anónimo.

Tin hende ku ta vulnerabel pa adikshon. Den e kaso aki ta trata di hende ku tin un konfiansa propio abou, nan ta solitario i nan ta tímido. Tambe tin hende ku ta hopi sensitivo pa rekompensa ku internèt ta duna i nan ta haña mas difísil pa kontrolá nan deseo pa uso di internèt.

E ambiente tambe por hunga un ròl den e desaroyo di adikshon. E persona tin sufisiente alternativa pa rekrea su mes? E komunidad òf ambiente direkto ta pone algun regla pa uso di internèt?

Ki ora mi ta adikto na gaming online?

Bo no ta adikto na *gaming* solamente dor ku bo ta pasa hopi tempu ta *game*. Esaki no ta nifiká ku mes ora ku bo tin un problema di adikshon. Den e manual pa diagnostiká trastornonan mental, *DSM-5*, ta splika tokante di: **Internet Gaming Disorder (IGD)**. Pa bo por papia di *IGD*, bo mester kumpli ku algun krite- rio. Den e delaster aña bo mester ta tin molèster di por lo ménos 5 di e siguiente puntonan:



1. Opseshon ku weganan *online*;
2. Síntoma di apstinensia ora bo no ta *game*, manera p.e. sinti tristesa, rabia, tiki pasenshi of sintimentu laf.
3. Toleransia, bo ta bai invertí kada biaha mas tempu den *gaming*.
4. Bo ta purba di stòp òf hunga ménos pero bo no ta logra.
5. Bo no ta interesá mas den otro kosnan den bida.
6. Bo ta sigui *game* hopi, ounke bo ta eksperiensíá konsekuenhanan negativo den bo bida.
7. Bo ta gaña tokante kuantu bo ta *game*.
8. *Gaming* a bira un forma di skapa for di bo miedunan òf sentimentu di kulpa.
9. Bo relashonnan i oportunitatnan den bida ta na peliger dor di bo komportashon di *gaming*.

Algun teps pa prevení adikshon na gaming:

Ora bo por tene bo mes na algun di e reglanan aki bou, bo por tene e *gaming* den balansa:

1. For di delantá pone e kantidat di ora pa dia ku bo ta bai *game*.
2. Tene un registro di kuantu ora pa dia bo realmente bo a *game*, esaki bo por hasi ku un karchi di *gaming* semanal.
3. Traha afsprak entre mayor i yu kuantu ora máksimo e yu mag di *game* pa dia. Por ehèmpel 2 ora pa dia. Usa e un karchi di *gaming* semanal pa kontrolá esaki.
4. No laga e *gaming* tuma lugá di otro kosnan importante den bida, manera: bo deskanso, bo skol, bo hòbi, bo amigunan, bo trabou i tareanan diario.
5. Sea un persona sosial den kas. Keda ku kontakto ku miembronan na kas, hasi kosnan *gezellig*, hasi kosnan huntu ku famia. Ora bo yega kas no bai mes ora tras di bo kòmputer di manera ku bo ta inalkansa- bel pa tur hende na kas.
6. Logra bo meta di *game* durante dia. No traha sita oranan di anochi òf mardugá pa hunga ku otro hendenan pa logra boso meta.
7. Keda pendiente riba e señalnan di *game* dimas, manera: bira rabia òf iritá ora bo no por hunga, keda pensa hopi riba *gaming* i pèrdè hopi tempu den *gaming*.
8. Laga pa *gaming* no bira e kos di mas importante den bo bida.