

Computerspilsafhængighed findes ikke

Computerspilsafhængighed har længe været en anerkendt psykiatrisk lidelse i Kina, og diagnosen er ligeledes på vej ind i de officielle psykiatriske håndbøger i USA og Europa (DSM og ICD). Nu rejser en ny dansk ph.d.-afhandling dog spørgsmålstegn ved diagnosens berettigelse. Afhandlingen afslører alvorlige metodiske fejl i den forskning som ligger til grund for diagnosen og konkluderer, at der ikke er belæg for at optage den i de officielle diagnostiske håndbøger.

Historisk perspektiv

Mennesker har frygtet de potentielt skadelige effekter af ny teknologi, ny underholdning og nye kulturelle produkter i århundrede. I hvert fald siden oldtidens Grækenland, hvor Platon ikke ville tillade musik, kunst og teater i sin idealstat på grund af disse kunstarters nedbrydende karakter. Senere har opfindelsen af rockmusik, krydsogtværser, tegneserier og fjernsyn vagt store bekymringer. Forskellige typer spil har historisk set også været underlagt forbud. Dette gælder ikke kun hasardspil, som er reguleret af indlysende årsager, men også golf som blev gjort ulovligt i 1457 i Skotland, fordi det distraherede unge mennesker fra vigtigere aktiviteter så som bueskydning. I New York var flippermaskiner ulovlige fra slutningen af 1930'erne indtil 1976. Der findes også historiske eksempler på, at visse substanser er blevet gjort ulovlige af samfundsmæssige eller politiske årsager som for eksempel da kaffedrikning blev gjort ulovligt blandt "almuen på landet" i Danmark og Norge i 1780'erne. Dengang var kaffedrikning en ny aktivitet som foregik på kaffehuse, og forbuddet var ikke motiveret af kaffens vanedannende egenskaber, men

myndighedernes syn på kaffehusene (og den idéudveksling der foregik der) som kilde til social uro.

Nu er spørgsmålet så, om de nuværende bekymringer forbundet med computerspil bundet i de samme årsager. Computerspil kan ses som et slags supermedie der indeholder alle de ting, som vi historisk set har været bekymrede for; computerspil kan være farlige, fordi de fungerer som mødesteder for mennesker (også potentielle systemkritikere eller terrorister), fordi de ophidser og distraherer deres spillere. Og endeligt er computerspil et medie der indeholder alle tidligere medier, litteratur, radio, og film (for eksempel indeholder spillet *Skýrim* flere hundrede bøger og spillet *Fallout: New Vegas* har over dobbelt så mange linjer dialog som Shakespeares samlede værker).

I et historisk perspektiv er der altså god grund til at være kritisk over for de bekymringer, der er opstået i takt med computerspillets udbredelse som socialt rum, medie, og spil.

Det er ganske vist!

De fleste kender historien om, hvordan en fjer blev til fem høns, men de færreste kender historien om, hvordan en psykiatri-vits i New York blev til en psykiatrisk diagnose i Kina. I 1995 var internettet stadig relativt ungt og fremmed for den brede befolkning, men der eksisterede allerede en slags subkultur af mennesker der brugte internettet flittigt og havde gjort det i lang tid. Én af disse mennesker var en psykiater i New York ved navn Ivan Goldberg. Udover at være begejstret for Internettet var Dr. Goldberg også en mand med en tør humor og en skepsis over for det latterlige ved at beskrive al menneskelig adfærd i psykiatriske termer. Goldberg opfandt diagnosen "Internetafhængighed" som en joke der skulle udstille det absurde i, at alt kan beskrives som en afhængighed. Det var dog ikke alle der fangede Goldbergs tørre

humor og snart summede New Yorks psykiatriske kredse af interesse for denne nye lidelse.

Ikke desto mindre udgav en gruppe Kinesiske forskere i 2009 en artikel, hvori de foreslår en række diagnosekriterier for Internetafhængighed inspireret af Goldbergs diagnose. I 2013 foreslår den amerikanske psykiatriforening (APA) diagnosen "Internet Gaming Addiction" som en ny psykisk lidelse. Beslutningen bliver taget af en arbejdsgruppe der har gennemgået over 250 videnskabelige studier. Arbejdsgruppen har formuleret diagnosekriterierne på baggrund af det ovennævnte kinesiske studie fra 2009, og dermed sluttet en noget besynderlig cirkel. Den diagnose som Dr. Goldberg opfandt for at gøre grin med det stigende antal psykiatriske diagnoser i den amerikanske psykiatrimanual, blev foreslået som en officiel diagnose i selv samme manual. I samme år døde Dr. Goldberg.

Alene det at diagnosen computerspilsafhængighed er baseret på en joke betyder selvfølgelig ikke, at diagnosen ikke senere kan vise sig at være rigtig nok. I de følgende afsnit vil nogle af de største problemer ved det videnskabelige grundlag for diagnosen blive gennemgået.

Er alle former for afhængighed skadelige?

Når forskere i dag undersøger, om man kan være afhængig af computerspil, gør de det det primært på baggrund af spørgeskemaer som måler en række facetter af afhængighed. Det viser sig imidlertid at disse facetter er udviklet på baggrund af en teori der siger, at der findes både positive og negative afhængigheder. Positive og negative afhængigheder deler ifølge denne teori de samme psykologiske aspekter; aktiviteten kommer i konflikt med andre aktiviteter, aktiviteten giver individet lindring fra ubehag, aktiviteten fylder meget i individets tanker og handlinger, individet oplever en øget tolerance over for aktiviteten (eller øget tidsforbrug),

individet oplever abstinenssymptomer ved afholdenhed, individet oplever tilbagefald efter perioder med afholdenhed. Moderne spørgeskemaer er, ad omveje, baseret på en teori der siger, at alt kan være vanedannende - lige fra at spise stærkt krydret mad til at tale, lyve, køre stærkt i bil osv. Derfor blev det i 90'erne postuleret, at computerspil hverken er en positiv eller negativ afhængighed, men måske en slags 'blandet fornøjelses-afhængighed'.

Da det i sig selv ikke er skadeligt at have en hobby, som man tænker meget på, fravælger andre aktiviteter til fordel for, eller tyer til når man er i dårligt humør, er der brug for en kritisk undersøgelse af, hvad folk egentligt svarer på, når de svarer på spørgeskemaer om computerspilsafhængighed.

Til at besvare netop dette spørgsmål, rekrutterede man i det nyligt afsluttede ph.d.-projekt fem unge mænd, som alle spillede omkring 24 timer om ugen (hvilket er det omfang et amerikansk studie har hævdet er gennemsnittet for computerspilsafhængige). De fem unge mænd udfyldte spørgeskemaet som kategoriserede dem alle som afhængige eller lige på grænsen til at være det. Under efterfølgende interviews viste det sig dog, at ingen af de unge mænd oplevede de negative konsekvenser, som man i psykiatrien forbinder med afhængighed som en psykisk lidelse. Én af de unge led af svær social angst og brugte aktivt computerspil til at håndtere sin sygdom. I dette tilfælde var det tydeligt at det store computerspilsforbrug var et symptom på en underliggende sygdom - og altså ikke årsagen. Selv om alle fem interviewede gav udtryk for, at de nogle gange spillede computerspil i stedet for at lave lektier eller huslige pligter, forhindrede dette dem dog ikke i at passe deres arbejde eller uddannelse – de var alle fuldtidsstuderende eller fuldtidsbeskæftiget. Disse og andre af deres svar gjorde det tydeligt at spørgeskemaet i alt for stor udstrækning lod det være op til respondenterne at fortolke, hvad der i

virkeligheden lå bag spørgsmålet. Som eksempel kan nævnes at en respondent scorede to point på afhængighedsskalaen ved først at sige nej tak til at tage på bar med sine arbejdskolleger og samtidigt lyve om, hvad han i virkeligheden skulle (han skulle "raide" med sine venner i World of Warcraft, men sagde bare at han havde en anden aftale). At fravælge sociale arrangementer for at spille computerspil og at lyve om at spille computerspil giver samlet set to point ud af de seks som forskerne havde sat som grænsen for afhængighed. For stort set alle respondenterne gjaldt det, at de løj om, hvor meget de spillede overfor mennesker de kendte perifært for ikke at komme til at fremstå som "nørd". Der var altså i højere grad tale om et ønske om at undgå socialstigmatisering end noget andet. Flere nævnte samfundets negative stereotypiske holdninger til computerspil og computerspillere. Én af spillerne kunne fortælle, at han faktisk ikke spillede computerspil for tiden, fordi han havde for travlt med at gå til fester og andre rus-arrangementer i forbindelse med, at han var startet på universitetet.

Alt i alt kunne de kvalitative data ikke understøtte de kvalitative fund. Der var ikke tale om en kronisk psykiatrisk lidelse, men snarere en passion som kunne svinge i styrke. Dette i overensstemmelse med britisk forskning fra 80'erne, der fandt at computerafhængige (eller "microholics" som de også blev kaldt den gang) ikke var syge, men snarere dedikerede entusiaster – præcis ligesom andre hobbyister og endda forskere (som i modsætning til computerentusiasterne nød stor anerkendelse for deres excentricitet).

Problemet med fejl diagnosticering

Netop den meget løse formulering af diagnosekriterierne kan skabe store problemer, fordi børn let kan blive fejldiagnosticeret. Hvis social angst fejlagtigt bliver kategoriseret som computerspilsafhængighed, kan det skabe unødige problemer og forlænge et eventuelt sygefravær. Det var hvad der skete for Anton på 15 år. I ph.d.-

afhandlingen indgår et casestudie af Anton, der i en periode på cirka to måneder ikke havde været i skole på grund af svære somatiske symptomer. Anton havde svært ved at sove om aftenen og stå op om morgenen, han havde svære hovedpiner, anfald af svimmelhed, kvalme og ondt i maven. En skolepsykolog havde erklæret, at Anton var afhængig af computerspil og led af abstinenser. Antons forældre havde fjernet Antons keyboard, så han ikke længere kunne spille sit favoritspil, League of Legends. Men efter to måneder havde Antons tilstand ikke ændret sig og forældrene afsøgte derfor andre muligheder.

Allerede efter to samtaler stod det klart, at Antons problemer bundede i en mild social angst forbundet med skolen – og især det at fremlægge projektarbejde. Anton kunne derfor, uden behandling, sammen med sine forældre skabe de nødvendige rammer, så han kunne komme i skole allerede efter en uge.

Dopamin tilbyder en enkel, men utilstrækkelig, forklaring

Mange studier henviser til et klassisk forsøg fra 1998 der viser en sammenhæng mellem neurotransmitteren "dopamin" og dét at spille computerspil. Det viser sig dog, at de færreste forskere har læst det originale studie, for det handler slet ikke om afhængighed og computerspil. Studiet viser at mennesker, når de handler målrettet for at opnå en belønning (i dette tilfældet var belønningen penge), så bliver der frigivet dopamin i hjernen. Dette har resulteret i, at forskere fejlagtigt har argumenteret for, at computerspil er en form for digital kokain (der frigives nemlig også dopamin når mennesker tager kokain). Da man i forsøget belønnede forsøgspersonerne med kontanter, kan man ikke på den baggrund vide, om det var spillet eller kontanterne der forårsagede frigivelsen af dopamin. Når forskere hævder, at computerspil er et narkotisk stof, så er det kun en halv sandhed og formodentligt en hel løgn. Sandheden er nemlig, at al menneskelig adfærd og indlæring beror på neurotransmitteren

dopamin. Det er derfor et Erasmus Montanus argument at hævde, at alt hvad der frigiver dopamin i hjernen er en slags narkotika.

Bundlinjen

Afhandlingen konkluderer, at det ikke har været muligt at finde troværdige beviser for, at fænomenet "computerspilsafhængighed" eksisterer.

Antal anslag med mellemrum: 11.503