

## Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu (siecioholizm) należy do grupy uzależnień behawioralnych, które charakteryzują się silną zależnością od wykonywania konkretnych czynności. Osoba uzależniona nie uświadamia sobie problemu. Nie zauważa także negatywnych konsekwencji psychofizycznych, jakie niesie za sobą korzystanie z komputera, tabletu czy też smartfonu. Spośród podstawowych typów uzależnienia od Internetu wyróżnia się m. in. uzależnienie od komputera i uzależnienie od mediów społecznościowych.

### Uzależnienie od Internetu

W XXI wieku trudno sobie wyobrazić funkcjonowanie w społeczeństwie bez korzystania z telefonów komórkowych i Internetu. Dostęp do sieci stanowi podstawę komunikacji, rozrywki, możliwość uzyskania szybkich i sprawdzonych informacji. Ważne jest, aby zarówno Rodzice, jak i szkoła na bieżąco uświadamiali dzieciom, że korzystanie z Internetu może nieść za sobą też poważne zagrożenia.

Uzależnienie od Internetu jest zjawiskiem, z którym w XXI wieku, w dobie cyfryzacji i równocześnie łatwego dostępu do sieci internetowych zatacza coraz szersze kręgi.

### Diagnozowanie uzależnienia

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że istnieje silna zależność pomiędzy uzależnieniem od Internetu, a osobowością jednostki. Zwrócono uwagę na fakt, iż osoby bardzo emocjonalne częściej zmagają się z uzależnieniami behawioralnymi. Cechy osobowości szczególnie podatne na uzależnienie to:

- **Ekstrawersja**, która wyraża się przede wszystkim się otwartością i bezproblemowością w relacjach interpersonalnych,
- **Neurotyczność**, która jest silnie związana z wysokim poziomem lęku i dużą nadwrażliwością na bodźce zewnętrzne,
- **Ugodowość**, która charakteryzuje relacje interpersonalne, opisuje nastawienie do innych ludzi,
- **Sumienność**, która przejawia się w rzetelności i determinacji w działaniu.

Badaczem, który opracował własne kryteria uzależnień czynnościowych, nie opierając ich na uznanych międzynarodowych klasyfikacjach zaburzeń, był Marc Griffiths. Wyodrębnił sześć kryteriów charakteryzujących zależność w szerokim ujęciu (od substancji i czynności). Zaprezentował je w 1997 roku. Kryteria te są następujące:

1. Dominacja – występuje, gdy korzystanie z Internetu staje się najważniejszą czynnością w życiu. Objawia się m. in. zaabsorbowaniem emocjonalnym i myślowym, także wtedy, gdy osoba nie może korzystać z sieci.
2. Zmiana nastroju – występuje, gdy użytkownik korzysta z Internetu po to, aby poprawić sobie nastrój albo zapomnieć o problemach.
3. Zwiększona tolerancja – rozumiana jako proces zwiększającego się zapotrzebowania na korzystanie z Internetu (pojawienie się poprawy nastroju spowodowane korzystaniem z Internetu wymaga coraz dłuższego czasu spędzonego online).
4. Zespół abstynencyjny – ograniczenie lub brak możliwości korzystania z Internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój.
5. Konflikt – zarówno między użytkownikiem, a jego otoczeniem (rodziną, znajomymi), jak i między spędzaniem czasu w Internecie, a innymi typami aktywności (nauką, sportem).
6. Nawroty – intensywne, niekontrolowane korzystanie z Internetu pojawiające się po okresach ograniczonego lub kontrolowanego użytkowania.

### **Przebieg procesu uzależnienia**

W początkowej fazie Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność. Na tym etapie użytkownik poznaje i racjonalnie wykorzystuje dostęp do Internetu. Następnie osoba ta coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu i jednocześnie traci inne zainteresowania. Natomiast gdy nie może skorzystać z dostępu do Internetu pojawiają się natrętne myśli na jego temat. Jest to już faza uzależnienia. Następnym krokiem jest zaniedbywanie obowiązków, rodziny i przyjaciół. Cała aktywność osoby uzależnionej skupia się wokół Internetu. Wszelkie inne działania i aktywności są mniej istotne. Bycie „w sieci” przyjmuje

postać codziennych, wielogodzinnych, a często nawet nieprzerwanych sesji, których skutkiem bywa spiętrzanie się problemów rodzinnych, szkolnych, towarzyskich czy zawodowych. Dochodzi do tego, że osoba uzależniona ogranicza czas na sen, odżywianie, naukę czy pracę – po to tylko, by mieć go więcej na dostęp do Internetu i korzystanie z niego w wybrany przez siebie sposób (granie, czatowanie, portale społecznościowe, inne). Jest to faza destrukcyjna uzależnienia od Internetu i może się ona niekorzystnie odbijać na stanie zdrowia osoby uzależnionej.

Objawy mogące występować u osób uzależnionych to zaburzenia koncentracji, uwagi i sprawności myślenia, pogorszenie wzroku, bóle pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, bezsenność, nadpobudliwość.

### **Rodzaje uzależnienia od Internetu**

1. **Socjomania internetowa**, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*) – np. korzystanie z chat-roomów i poczty elektronicznej, uczestniczenie w grupach dyskusyjnych, które zastępują kontakty z rodziną i przyjaciółmi.
2. **Erotomania internetowa**, (*cybersexual addiction*) – która polega min. na oglądaniu filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczeniu w czatach o tematyce seksualnej itp.
3. **Uzależnienie od sieci internetowej** (*net compulsions*) – np. uzależnienie od gier hazardowych (internetowy patologiczny hazard w kasynach sieciowych), od gier sieciowych (przeciwnik jest żywym człowiekiem, który również siedzi w tym momencie przy monitorze), od operacji giełdowych poprzez internet, od aukcji czy zakupów online,
4. **Uzależnienie od komputera** (*computer addiction*), które przejawia się w wewnętrznym przymusie dotyczącym korzystania z komputera nawet, jeśli nie jest on połączony z siecią.
5. **Infoholizm** tzw. przeciążenie informacyjne – czyli przymus pobierania informacji (*information overload*) – np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych.

## **Uzależnienie od portali społecznościowych**

Już pod koniec lat 90 przypadkami patologicznego zaangażowania użytkowników w komunikację były maile oraz proste czaty. Następnie upowszechniły się komunikatory Internetowe, a aktualnie chyba pierwsze miejsce zajęły portale społecznościowe. Ułatwiają nie tylko komunikowanie się, ale pozwalają dzielić się zdjęciami, obrazkami, nagraniami i linkami, śledzić aktywność szerokiego kręgu znajomych.

W Polsce najpopularniejszym portalem społecznościowym jest Facebook. Uzależnienie od Facebooka to stan nadmiernego zaangażowania, przekładającego się negatywnie na codzienne funkcjonowanie w społeczeństwie. Media społecznościowe służą nawiązywaniu relacji interpersonalnych z dużą grupą osób i w stosunkowo krótkim czasie. Przyciągają osoby, które potrzebują podziwu i aprobaty innych. Na Facebooku można się wykreować na zupełnie inną osobę.

## **Skutki uzależnienia od Internetu**

Najczęstszymi skutkami uzależnienia są:

- ból pleców i kręgosłupa, który może być jednym z objawów zmian zwyrodnieniowych,
- pogorszenie wzroku,
- osłabienie układu odpornościowego,
- zwiększona podatność na infekcje,
- podrażnienia skóry, które wynikają z nadmiernej podatności na cząsteczki kurzu i jonizowanie dodatnie urządzeń elektronicznych,
- bezsenność,
- nadpobudliwość,
- zaburzenia pamięci i koncentracji,
- trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji interpersonalnych,
- zaniedbywanie życia rodzinnego,
- zaniedbywanie podstawowych obowiązków,
- porzucenie dotychczasowych zainteresowań,
- fobie społeczne,
- egocentryzm,

- zaburzenia osobowości,
- depresja,
- niezainteresowanie własnym zdrowiem,
- problemy finansowe.

### **Leczenie uzależnienia od Internetu**

Szczególnie trudne w podjęciu leczenia przez osoby uzależnione od Internetu jest uświadomienie sobie problemu. Dzieje się to zwykle dopiero wtedy, gdy np. nie uzyskają promocji do następnej klasy. Wówczas najważniejsze jest wsparcie ze strony najbliższej osoby, która nie będzie oceniała zachowania osoby uzależnionej. W większości przypadków konieczne jest również podjęcie psychoterapii. W leczeniu uzależnienia ważna jest zmiana dotycząca sposobu korzystania z komputera, czy Internetu, gdyż nie można całkowicie zaprzestać kontaktu z nimi głównie ze względu na naukę. W trakcie leczenia, w ramach treningu nowych zachowań, zdarza się, że montowany jest w komputerze alarm, który o określonej godzinie przypomina, że należy wyłączyć to urządzenie. Konieczne w leczeniu jest także ustalenie szczegółowego planu dnia, zawierającego czas przeznaczony na korzystanie z komputera/Internetu oraz czas uwzględniający inne aktywności, a także wypoczynek. Wywiązywanie się z podjętych ustaleń pozwoli zmienić dotychczasowe nawyki i zwyczaje oraz zagospodarować inaczej te obszary życia, które zostały zaniedbane w wyniku uzależnienia. R.A. Davis (2001) w swoim opracowaniu dotyczącym poznawczo-behawioralnego uzależnienia od Internetu zaproponował, aby podczas leczenia stosować 10 wspomagających je zasad:

1. Usytuować komputer w miejscu uniemożliwiającym izolowanie się od otoczenia.
2. Korzystać z komputera w obecności innych osób.
3. Zmienić pory korzystania z Internetu (komputera) oraz robić przerwy.
4. Odnotowywać codziennie swoje wszystkie aktywności (w tym czas spędzany przy komputerze).
5. Nie używać w sieci pseudonimów.
6. Rozmawiać o swoim problemie z bliskimi i znajomymi.
7. Wykonywać ćwiczenia fizyczne.
8. Robić stopniowo coraz dłuższe przerwy w korzystaniu z Internetu (komputera).
9. Starać się kontrolować swoje myśli dotyczące Internetu,

10. Stosować techniki relaksacyjne.

### **Czynniki chroniące przez problematycznym używaniem Internetu?**

Czynnikiem chroniącym są czynniki związane z relacjami w rodzinie. Chodzi więc o wsparcie ze strony rodziny, ale też ze strony rówieśników i nauczycieli. Niezwykle ważne jest to, aby rodzice rozmawiali z dziećmi o aktywności w Internecie i interesowali się tym, czym dziecko zajmuje się w świecie online. Czynnikiem ochronnym jest również poświęcanie czasu na hobby niezwiązane z Internetem.

### **Jak prawidłowo wprowadzać dziecko w e-świat?**

Wprowadzając dziecko w e-świat należy pamiętać, aby zrobić to rozsądnie i w przemyślany sposób. Najlepiej od początku ustalić konkretne zasady korzystania z sieci, które będą obowiązywały wszystkich członków rodziny. Rodzice często nie zdają sobie sprawy z tego, że uczą dzieci poprzez swoje konkretne zachowania. Powinni w pierwszej kolejności patrzeć na siebie, a po drugie muszą pilnować, by ustalone zasady były przez wszystkich członków rodziny respektowane. Chodzi o to, żeby wyrobić w dziecku też pewne nawyki, jak choćby to, że nie korzystamy z telefonu podczas posiłków lub, że pierwszą rzeczą, jaką robimy po wstaniu nie jest sięgnięcie po telefon.

### **Jak zapobiegać uzależnieniu?**

Walka z uzależnieniem jest procesem długofalowym i niewątpliwie trudnym. Zatem należy zrobić wszystko, by do uzależnienia nie doszło. Lepiej zapobiegać, niż leczyć, dlatego Rodzice powinni na bieżąco zwracać uwagę na następujące przesłanki:

- Ile czasu dziecko korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowuje się dziecko, jeśli nie może skorzystać z dostępu do Internetu?
- Czy dziecko nie okłamuje Rodziców w kwestii dotyczącej długości korzystania z dostępu do Internetu?
- Czy nie pogorszyły się oceny szkolne dziecka?
- Czy kiedy dziecko korzysta z Internetu może siedzieć przy komputerze nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy zarywa sen i przestało spotykać się z kolegami, by móc korzystać z Internetu?
- Czy na pytania dotyczące korzystania z Internetu reaguje agresywnie?