

INTERNET – DOBRODZIEJSTWO CZY UZALEŻNIENIE?

Wstajesz rano, włączasz komputer. To jest pora sprawdzania Twojej poczty mailowej. Teraz trzeba przeczytać, co ważnego wydarzyło się w kraju i na świecie – czas na wiadomości. Szkoda czasu na pójście po gazetę. W zasadzie po co? Tutaj masz przegląd ważniejszych artykułów z różnych gazet. Przecież w kiosku nie kupisz wszystkich tytułów. Czas na rachunki. Trzeba sprawdzić stan konta bankowego i ocenić, które rachunki są pilne do zapłacenia już dziś. Ktoś znajomy jest na gadu- gadu. Można wymienić informacje, poplotkować, umówić się na następny kontakt. Jeszcze trzeba przygotować materiały potrzebne na zajęcia. Pojawiły się nowe możliwości zakupu, bardzo atrakcyjna oferta i konkurencyjne ceny, dostawa do domu. Można zamówić już zaraz. Czyba warto skorzystać?

Tak mija ranek i przedpołudnie. Masz świadomość, że załatwiłeś mnóstwo spraw mimo, że nie opuszczałeś mieszkania. Ile zaoszczędziłeś czasu? Nie stałeś w kolejkach na pocztach, w bankach, nie traciłeś czasu na przemieszczanie się, tkwienie w korkach na drogach, przesiadki w autobusach. Ile pieniędzy zaoszczędziłeś na paliwo, bilety komunikacyjne. A wygoda? Nie opuszczałeś fotela pieczolowicie dobranego, aby wiele godzin spędzonych przed komputerem było maksymalnie komfortowych, także dla Twego organizmu.

To jeszcze nie koniec kontaktu z komputerem - w pracy lub w szkole musimy wykonać pewne zadania, oczywiście z pomocą komputera. Szukanie nowych informacji odbywa się przez Internet. A po powrocie do domu, trochę rozrywki. Może gra, a może spotkanie ze znajomymi internetowymi, a może posłuchać muzyki lub obejrzeć film. A jeżeli komputer ma za małe możliwości do zrealizowania zamierzonych przez nas celów należy wzbogacić oprogramowanie, doinstalować aplikacje rozszerzające jego możliwości, pozwalające na więcej działań, podejmowanie nowych zadań, wchodzenie w nowe obszary. Starasz się, by nowości były w Twoim zasięgu.

I nagle ktoś rzuca uwagę o tym, że tak wiele czasu spędzasz przy komputerze, że Internet przesłonił Ci świat, że nie masz czasu dla znajomych, przyjaciół, że nie potrafisz o niczym innym rozmawiać jak o Internecie i komputerze, że wygląda to na uzależnienie.

Przecież to bzdura. Nie potrafimy obyć się w naszym życiu bez radia i nikt nie mówi o uzależnieniu od niego. W zasadzie, towarzyszy nam wszędzie. Dla każdego z nas pełni ono różne funkcje, każdy z nas czegoś innego od niego oczekuje. Często szukamy w radiu muzyki albo najnowszych wiadomości. Radiostacje szukają dla siebie określonych grup słuchaczy np. podając informacje przeznaczone dla kierowców, transmitując msze z kościołów, grając młodzieżową muzykę albo ogłaszając komunikaty dla lokalnej społeczności. Często szukamy tych pasm, chcemy słuchać głosów ulubionych lektorów,

komentatorów. Radia słuchamy w domu, samochodzie, u fryzjera, w sklepie, w pracy, zabieramy je na wypad na zieloną trawkę lub plażę. Czy ktoś alarmował o możliwości uzależnienia od radia, mimo, że spędzamy przy nim tyle czasu? Nie dostrzeżono takiego zagrożenia. Dlaczego więc podnosi się kwestię, a nawet alarm odnośnie uzależnienia od komputera, Internetu? Dlaczego problemem jest ilość czasu, jaki spędzamy przed komputerem?

Podaje się, że to sposób, w jaki korzystamy z komputera i Internetu decyduje o możliwości uzależnienia się od niego. Jeżeli Internet zaspokaja nasze potrzeby związane z kontaktami społecznymi, zaspakaja potrzebę afiliacji, służy do pozbywania się stresów, frustracji, realizuje cele zawodowe i dostarcza rozrywki; to należy zacząć kontrolować czas spędzany przy komputerze i większą uwagę poświęcić naszemu życiu, jakie toczy się w rzeczywistości.

Szukamy ucieczki od rzeczywistości, która przytłacza, stawia wysokie wymagania przed nami, negatywnie nas ocenia, krytykuje. A świat oferowany przez "sieć" jest prosty, przyjemny, pozbawiony stresu. Kilka kliknięć i nawiązujemy nowe znajomości. Nie musimy podawać swoich prawdziwych danych, wystarczy nowe internetowe imię. Uwalniamy się od zaszłości i przeszłości. Nowa sytuacja stwarza nowe szanse, bez uprzednich błędów, wad. Anonimowość, łatwość dostępu, niewielki koszt – to niewątpliwe zalety Internetu.

Terapeuci zajmujący się uzależnieniem od Internetu twierdzą, że na ten typ uzależnienia bardziej narażone są osoby, które nie radzą sobie w świecie realnym z problemami, kłopotami, nie mają dobrych interakcji z osobami z najbliższego otoczenia. Ich zaburzenia zachowania, ujawniają się właśnie w Internecie. Patologiczne zachowania mogą być dobrze ukrywane i nieczytelne dla otoczenia.

Bardziej narażone na uzależnienie od Internetu są osoby już uzależnione od innych czynności lub substancji. Rozpoznanie uzależnienia jest trudne nawet dla bliskich. Uzależnienie rozwija się powoli, niezauważalnie dla osoby zainteresowanej i jej otoczenia.

Uzależnienie od Internetu nazywane jest siecizolizmem, internetozolizmem lub infozolizmem. Ta ostatnia nazwa zarezerwowana jest na szczególny rodzaj uzależnienia i określa nałóg poszukiwania informacji. Osoby o takim upodobaniu buszują w bazach danych, są stałymi klientami wyszukiwarek, przeglądają informacje umieszczone w portalach i na stronach internetowych.

Istnieje lista zachowań określających osobę uzależnioną od Internetu:

1. Nie potrafi kontrolować czasu spędzanego przy komputerze.
2. Kłamię na temat długości czasu spędzanego na korzystaniu z komputera.

3. Ponosi negatywne konsekwencje z powodu długiego czasu spędzonego przy komputerze.
4. Zatraca zasady moralne, w związku z wykorzystywaniem fałszywych personaliów.
5. Przecenia wartość komputera w swoim życiu.
6. Doświadcza ambiwalentnych uczuć euforii oraz poczucia winy z powodu przebywania w sieci.
7. Staje się przygnębiona lub zła, gdy ktoś przerwie sesję internetową.
8. Jej rozrywka ogranicza się do korzystania z komputera.
9. Używa komputera jako ucieczki od smutku, przygnębienia.
10. Miewa problemy finansowe z powodu korzystania z komputera.

Jeżeli stwierdza się u siebie trzy lub więcej symptomów z powyższej listy,

należy skontaktować się ze specjalistą od uzależnień.

Jak w każdym uzależnieniu i w tym, można wyróżnić fazy jego rozwoju:

1. Zapoznanie się z Internetem

- odkrywanie możliwości Internetu,
- odkrywanie nowej rzeczywistości po włączeniu komputera – uczucie przyjemności, zainteresowania, zafascynowania i przypływu sił,
- nawiązywanie kontaktów przez Internet – odczuwanie euforii,
- odczuwanie spokoju w trakcie i tuż po wędrówce po Internecie,
- poczucie “braku granic” i poczucie “zjednoczenia z całym światem”.

2. Redukcja dyskomfortu

- potrzeba kontynuowania kontaktów w Internecie dla zachowania poczucia równowagi życiowej, które to poczucie daje ulgę,

- wchodzenie we wspólnotę Internetową,
- rezygnacja z osób i przedmiotów, które były dotąd częścią życia,
- zajęcie umysłu myślami o Internecie – planowanie co będą robić, jak tylko połączą się z siecią (nawet podczas spotkań z rzeczywistymi znajomymi).

3. Uzależnienie

- chęć i potrzeba coraz większej ilości Internetu,
- całkowita ucieczka od świata realnego.

Charakterystyka patologicznego stosowania Internetu obejmuje trzy etapy:

1. Zaangażowanie.
2. Zastępowanie.
3. Ucieczkę.

Osoby uzależnione uciekają do wirtualnego świata przed problemami dnia codziennego i nie szukają już rozrywki, nie zbierają informacji, nie korzystają z Internetu jako komunikatora. Po opuszczeniu sieci problemy pogłębiają się, pojawia się depresja, narasta poczucie samotności i winy z powodu niewywiązywania się z obowiązków np. nauki, pracy, rodziny. Stan złego samopoczucia redukuje się korzystając częściej i dłużej z Internetu. Po przerwaniu długich sesji odczuwa się zespół abstynencyjny, którego objawy są analogiczne do występujących po odstawieniu środków psychoaktywnych. Internetowy zespół abstynencyjny może przybierać formę delirium tremens.

Następstwem zbyt wielu godzin spędzanych przed komputerem jest ograniczenie kontaktów interpersonalnych i zawężenie zainteresowań, co wpływa na spadek wydolności intelektualnej.

Inną konsekwencją zbyt długiego czasu poświęconego komputerowi, nawet kosztem snu jest konieczność sięgania po środki pozwalające funkcjonować w szkole, czy w pracy. Zwykle jest to kawa. Gdy już nie wystarcza, zastępują ją lub wspomagają środki pobudzające. Pojawienie się uzależnienia od nich, jest tylko kwestią czasu.

Niechęć do opuszczania miejsca przed monitorem prowadzi do ograniczenia jakiegokolwiek formy innej aktywności, niewłaściwego odżywiania, a w skrajnych przypadkach do zaprzestania odżywiania.

Jeżeli sytuacja rozciąga się w czasie, pojawiają się schorzenia wynikające z uzależnienia.

Należą do nich:

- depresja;
- fobia społeczna;
- zespół deficytu uwagi;
- zaburzenia kontroli popędu;
- wady wzroku, bóle pleców i kręgosłupa;
- zespół ciasnoty kanału nadgarstka;
- bezsenność i podenerwowanie;
- podatność na infekcje i robaczyce (z uwagi na zaniedbania higieny osobistej);
- w skrajnych przypadkach – zaburzenia schizoidalne.

Przeprowadzono badania poszukujące różnic w osobowości osób uzależnionych od Internetu od tych nieuzależnionych. K. Pluciński [Osobowościowe uwarunkowania uzależnienia od Internetu 21-09-06] stwierdził, że osoby uzależnione od korzystania z Internetu charakteryzują się wyższym poziomem neurotyczności, niż osoby nieuzależnione. Tak więc wyższy poziom lęku i upośledzenie kontroli swoich popędów, to symptomy różnicujące osoby uzależnione od nieuzależnionych od korzystania z komputera i Internetu.

Kontrola czasu, jaki spędzamy przy komputerze, kontakty bezpośrednie z osobami z otoczenia, rozwiązywanie problemów, które dotyczą realnego życia i mierzenie się ze swoimi ograniczeniami, to recepta na obronę przed uzależnieniem od komputera i Internetu. Od nas i naszego stosunku do komputera, zależy czy będzie on naszym dobrodziejstwem, czy popadniemy w uzależnienie. Uzależnienie, które wiele osób określa jako mało szkodliwe. Dorośli, którzy przyznają się do uzależnienia od Internetu często z uśmiechem bagatelizowali problem. Tylko dlaczego powstają ośrodki zajmujące się leczeniem tego typu uzależnienia?

Ale czy możliwe jest nasz świat pozbawiony komputera i Internetu?

Iwona Sękowska

Źródła:

Czarnecka D. *Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemu „siecioholizmu”* [On-line]

Pluciński K. *Osobowościowe uwarunkowanie uzależnienia od Internetu* [On-line]

Dragacka M. *Uzależnienie od Internetu* [On-line]