

KRÓTKI PRZEWODNIK WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu jako zaburzenie psychiczne ma wiele wspólnych cech z innymi rodzajami uzależnień. Jest to zespół zależności mających swoje źródła w nadużywaniu dostępu do Internetu, które skutkują negatywnym wpływem na funkcjonowanie jednostki w sferach:

- ✓ psychicznej;
- ✓ społecznej;
- ✓ rodzinnej;
- ✓ ekonomicznej.

Wielogodzinne, niekontrolowane korzystanie z Internetu wywołuje u jednostki dystres, czyli szereg nieprzyjemnych uczuć takich jak:

- ✓ ból;
- ✓ lęk;
- ✓ cierpienie.

Pogarsza się znacznie jakość życia jednostki uzależnionej. Szkody jakie powoduje uzależnienie często dotyczą także osób bliskich i osób z otoczenia.

Jako pierwszy o uzależnieniu od Internetu pisał nowojorski psychiatra **dr Ivan Goldberg** w 1995 r. W Polsce stosuje się pojęcie **Zespół Uzależnienia od Internetu (ZUI)**, które zaproponował psychiatra i psycholog **prof. Andrzej Jakubik**.

Według typologii zaproponowanej przez K. Young, uzależnienie od używania komputera można podzielić na pięć rodzajów:

1. Erotomania internetowa, czyli kompulsywne korzystanie z serwisów pornograficznych, niekontrolowane korzystanie z chatów erotycznych, cybersex, dewiacje seksualne.
2. Socjomania internetowa, czyli uzależnienie od chatów i internetowych kontaktów społecznych. Wiąże się z upośledzeniem nawiązywania kontaktów w rzeczywistym życiu, trudnościami w rozpoczynaniu i podtrzymywaniu kontaktów poza Internetem oraz z zanikaniem sfery komunikacji niewerbalnej.
3. Uzależnienie od sieci internetowej, w tej kategorii mieszczą się: uzależnienie od Internetu,

hazard, uzależnienie od gier sieciowych, uzależnienie od obsesyjnego grania na rynkach finansowych, czy też uzależnienie od zakupów w Internecie.

4. Przeciążenie informacyjne, czyli potrzeba sięgania do dostępnych w Internecie danych, która prowadzi do natłoku informacji, z którym jednostka nie może sobie poradzić.

5. Uzależnienie od komputera, obejmuje wszelkie uzależnienia niekoniecznie związane z dostępem do sieci, ale wynikające z potrzeby niekontrolowanego korzystania z komputera, w tym z gier komputerowych.

Objawy uzależnienia od Internetu:

- ✓ wzrost aktywności i zaangażowania związany z poszukiwaniem środka uzależniającego;
- ✓ następujący z czasem spadek wrażliwości (tolerancji) na bodźce przyjemności;
- ✓ osłabienie woli;
- ✓ natrętne myśli;
- ✓ w skrajnych przypadkach także samookłamywanie się oraz fizyczne wyniszczenie organizmu.

Charakterystyczny dla osób uzależnionych jest „głód Internetu”. Dostęp do sieci staje środkiem pozwalającym uniknąć nieprzyjemnych emocji. Pojawia się dyskomfort psychiczny związany z brakiem możliwości dostępu do Internetu, niepokój, zmienny nastrój, irytacja, pojawiają się wybuchy agresji. Życie i aktywność jednostki uzależnionej koncentrują się wokół komputera.



Skutki uzależnienia od Internetu:

- ✓ przedkładanie korzystania z sieci nad inne ważne wcześniej w życiu obowiązki, sprawy i rozrywki;
- ✓ niedosypianie;
- ✓ oszukiwanie innych co do liczby godzin spędzanych online;
- ✓ rozpad więzi rodzinnych;
- ✓ kłopoty finansowe;
- ✓ problemy z dotrzymaniem zobowiązań;
- ✓ unikanie pracy i innych obowiązków;
- ✓ pogorszenie stanu zdrowia.

Emocjonalne skutki uzależnienia od Internetu:

- ✓ poczucie winy;
- ✓ niepokój;
- ✓ uczucie euforii w czasie korzystania z komputera;
- ✓ zaburzenia poczucia czasu;
- ✓ nadwrażliwość na krytykę;
- ✓ podniecenie;
- ✓ uczucie lęku;
- ✓ wahania nastroju;
- ✓ zaburzenia tożsamości;
- ✓ rozpad relacji interpersonalnych.

Fizyczne skutki uzależnienia od Internetu:

- ✓ bóle pleców, głowy, szyi;
- ✓ bezsenność;
- ✓ suchość oczu i problemy ze wzrokiem;
- ✓ zmniejszenie potrzeb seksualnych;
- ✓ zmniejszenie masy ciała, związane ze złą dietą.

Uzależnienie od Internetu, podobnie jak uzależnienia od używek i hazardu, jest destrukcyjnym sposobem radzenia sobie z trudnościami w życiu codziennym. Sieć staje się miejscem ucieczki od problemów a sesje internetowe pozwalają zapomnieć o kłopotach i stymulując określone obszary mózgu przyczyniają się do doznawania uczucia ukojenia i przyjemności.

Uzależnienie dotyka najczęściej osób samotnych, bezrobotnych i zmuszonych do pozostawania w domu. Częściej będą to osoby nieśmiałe, z niskim poczuciem własnej wartości i mające trudności w kontaktach społecznych. Szczególnie na szybkie uzależnienie narażeni są ludzie młodzi i dzieci. Szacuje się, że globalnie uzależnienie od Internetu dotyczy około 6% internautów.

Dzieci nie są emocjonalnie gotowe na odbiór niektórych treści internetowych, nie potrafią trafnie odróżnić dobra i dobrych intencji od zła i intencji złych. Młodzież natomiast przeżywa kryzysy tożsamości, autorytetów, ma częste wahania nastroju, co może stanowić przyczynę szybkiego uzależnienia.

W Polsce do diagnozy Zespołu Uzależnienia od Internetu, stosuje się opracowany przez Kimberly Young kwestionariusz o nazwie **Internet Addiction Test**. Składa się on z ośmiu pytań pozwalających na rozpoznanie stopnia uzależnienia:

1. Czy odnosisz wrażenie, że Twoje zaangażowanie Internetem jest na tyle duże, iż nieustannie myślisz o wcześniejszych aktywnościach w Internecie i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji w sieci? TAK NIE
2. Czy czujesz potrzebę aby coraz więcej czasu spędzać w Internecie, żeby tym samym zwiększyć swoje poczucie zadowolenia i satysfakcji? TAK NIE
3. Czy masz za sobą wielokrotne i nieudane próby kontrolowania lub ograniczania, zaprzestania korzystania z Internetu? TAK NIE
4. Czy zdarzyło Ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, napięcie, nastrój depresyjny (obniżenie nastroju, smutek) albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu? TAK NIE
5. Czy zdarza Ci się korzystać z Internetu przez dłuższy czas niż wstępnie zaplanowany/zakładany? TAK NIE
6. Czy kiedykolwiek pojawiło się ryzyko zerwania kontaktów z kimś bliskim, utraty ważnej relacji z innymi, problemów w pracy, kłopotów z nauką lub w obszarze kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie? TAK NIE

7. Czy kiedykolwiek oszukiwałeś/łaś swoich bliskich, terapeutów lub inne osoby, tak aby ukryć swoje nadmierne zaabsorbowanie Internetem? TAK NIE

8. Czy korzystasz z Internetu w celu ucieczki od problemów lub uniknięcia nieprzyjemnych przeżyć, uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

TAK NIE

Według autorki testu pozytywna odpowiedź (TAK) na 5 spośród 8 powyższych pytań wskazuje na uzależnienie od Internetu. Test ma znaczenie pomocowe i orientacyjne, nie służy do klinicznego diagnozowania uzależnienia. Jeżeli martwisz się o wpływ na Ciebie nadmiernego korzystania z Internetu lub takie obawy zgłaszają Twoi bliscy, warto się skontaktować z terapeutą uzależnień w celu dokładnego zbadania i ewentualnego ustalenia strategii terapeutycznej.

Leczenie uzależnienia od Internetu

Najważniejszym orężem w walce z uzależnieniem jest psychoterapia a najskuteczniejszym jej nurtem jest nurt poznawczo-behawioralny. Proces leczenia polega na zmianie nawyków korzystania z Internetu. Z uwagi na fakt, że nie można obecnie całkowicie wyeliminować korzystania z komputera i Internetu przez osobę uzależnioną, stosuje się harmonogram korzystania z sieci oraz notowanie internetowej aktywności w dzienniku, poza tym stosuje się zmienianie pór korzystania z sieci oraz trening stopniowego wydłużania przerw w dostępie do Internetu. Można także korzystać z pomocy grup wsparcia dla osób uzależnionych od sieci.

Polecam:

<https://www.youtube.com/watch?v=ETZVUE2qsqc>

- „Uzależnienie od internetu” – P. Majchrzak, N. Ogińska-Bulik, Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi z 2016r.;

- „Wyłącz, zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i Internetu” – P. Schuhler, M. Vogelgesang, WAM z 2014r.

Opracowała: Iwona Kamińska