

Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu to nowa pułapka, w którą wpadamy, gdy zaczynamy wierzyć, że coś lub ktoś poza nami samymi wypełni pustkę i lęk, które są w nas - że robi to – tym razem – Internet.

Komputery i Internet oprócz tego, co w nich dobre i pożyteczne niosą z sobą różne niebezpieczeństwa, w tym także możliwość uzależnienia. Wraz z rozwojem techniki do starych, dobrze poznanych uzależnień, takich jak uzależnienie od alkoholu, kolejno dochodzą nowe. Jednym z nich jest uzależnienie od Internetu. Zjawisko to stale się nasila i świadomość tego ma część internautów, często dyskutując w sieci na ten temat.

Komputer i Internet podobnie jak inne media w naszym domu staje się szybko centralnym punktem. Jest włączony bez przerwy. Ważne jest to, jak z niego korzystamy, ale także to, do czego nam służy. Kiedy komputer staje się sposobem na nasze stresy, frustracje, kiedy zastępuje nam przyjaciół i rodzinę lub uciekamy od problemów i chcemy zapomnieć o kłopotach, to w takim kontekście każda czynność związana z komputerem czy Internetem może stać się nałogowa.

Uzależnienie rozwija się stopniowo i niezauważalnie, wypierając dotychczasowe zainteresowania, obowiązki – najpierw drugorzędne, potem podstawowe, stając się wreszcie jedynym sposobem na życie. Pierwsze objawy najczęściej spostrzega najbliższa rodzina, choć początkowo mylnie interpretuje je jako pozytywne zainteresowanie informatyką.

Utrwaleniu tego nawyku sprzyja brak dezaprobaty społecznej i znikoma świadomość niebezpieczeństwa. To główne przyczyny tego, że uzależnienie rozwija się w ukryciu i osoby, które zgłaszają się po pomoc często są w późnej fazie tego procesu. Dysfunkcja zachowań jest odwrotnie proporcjonalna do wieku. Im młodsza osoba tym większe i bardziej widoczne kłopoty. Według dostępnych w Internecie badań około 21% Polaków w wieku 15-65 lat w czerwcu 2003 roku korzystało z Internetu. W dużych miastach odsetek ten jest większy. Wśród Internautów przeważa młodzież, dla której komputer stał się podstawowym narzędziem pracy, nauki i rozrywki. Często z przewagą tego ostatniego. Trudno określić, jaka ilość osób jest uzależniona lub jest tym uzależnieniem zagrożona. Do

naszej poradni zgłasza się lub jest zgłaszanych średnio jeden, dwóch pacjentów w miesiącu. W terapii pozostaje połowa. Najczęściej są to młodzi mężczyźni – licealiści i studenci, którzy stanowią prawie 80 % wszystkich zgłaszających się osób z tym problemem. Bardzo często towarzyszą im rodzice i to pod ich naciskiem decydują się na rozmowę z psychologiem. Ci młodzi ludzie nie mają poczucia choroby ani potrzeby leczenia, chociaż nie zaprzeczają ilości strat i przykrych doświadczeń związanych z „odstawieniem” Internetu. Czas, który spędzają korzystając z sieci nie wydaje im się stracony, nie widzą związku przyczynowego pomiędzy Internetem a swoimi kłopotami. Do najczęściej zgłaszanych skutków uzależnienia w tej grupie wiekowej należy zaniedbywanie nauki i obowiązków domowych, zapominanie o posiłkach, utrata zainteresowań i zbyt duża ilość czasu spędzana przy komputerze.

Pacjenci w wieku średnim często są uzależnieni krzyżowo tzn. oprócz uzależnienia od Internetu są również uzależnieni np. od hazardu, alkoholu.. Uciekają w Sieć od swojego nałogu, od rozwiązywania własnych, poważnych problemów. Są świadomi związku pomiędzy ich samopoczuciem i funkcjonowaniem a niewłaściwym korzystaniem z Internetu. Najczęściej są po wielu samodzielnych, nieudanych próbach odzyskania kontroli. Ich motywacja do leczenia jest znacznie większa niż w poprzedniej grupie wiekowej. Charakterystyczne jest także u tych osób silne zainteresowanie różnymi formami internetowego „seksu”. Bywa, że poszukują tam partnerów seksualnych. Ta grupa pacjentów prezentuje silne zaburzenia w sferze uczuć i emocji, a także obniżony nastrój. Zaniedbują swoją rodzinę i pracę - mają często kłopoty finansowe.

Kobiety zgłaszają się bardzo rzadko – średnia wieku to trzydzieści lat i więcej. Najwięcej czasu spędzają na czatach. Forma czatu jest dla nich najwygodniejsza – pozwala kontrolować sytuację w domu, a jednocześnie przebywać „poza nim”.

Czasem do poradni przychodzą rodzice lub partnerzy uzależnionej osoby szukając odpowiedzi na pytanie: co robić?

Oto typowy schemat rodzinny. Pojawia się komputer. Młody człowiek coraz więcej czasu spędza w domu, zamknięty w pokoju z komputerem. Rodzice początkowo są zadowoleni. Dziecko jest w domu, zajmuje się samo sobą. Cichną spory na temat późnych powrotów do domu: gdzie był i z kim? Dlaczego nigdy go nie ma w domu i nie uczy się.

Wszyscy są zadowoleni. Młody człowiek jest pozytywnie zainteresowany techniką i światem. Pierwsze odpadają zajęcia dodatkowe, obowiązki domowe, potem dalsi koledzy i koleżanki, zawęża się krąg znajomych i tematów do rozmów. Wszystko dzieje się w sieci. Rzeczywistość jest mniej interesująca niż świat wirtualny. W końcu pojawiają się kłopoty w szkole, na uczelni, w pracy. Je, rozmawia, zasypia i budzi się przy komputerze. Z czasem ta pasja staje się jedną z niewielu czynności, których chce doświadczać.

Albo inny schemat. Zakładasz stałe łącze. Masz nieograniczony dostęp do sieci i coraz częściej korzystasz z niej. Pewnego dnia trafiasz na czat. Nagle okazuje się, że masz coś do powiedzenia, że ktoś chce z tobą rozmawiać, powierzać swoje najskrytsze myśli i sekrety. Zawierasz przyjaźnie i dzieje się to tak szybko i bez wysiłku, że chętnie ulegasz złudzeniu, że znalazłeś właściwe miejsce dla siebie. Wszyscy cię akceptują. Masz mnóstwo znajomych, o czym dotychczas mogłeś tylko marzyć lub osiągać to dużym wysiłkiem.

Wszystko w twoim życiu staje się podporządkowane tej jednej czynności – byciu w sieci.

Kiedy rodzina zaczyna protestować lub próbuje odciągnąć cię od komputera zaczynasz kłamać, że robisz coś ważnego. Wielogodzinne przebywanie w Internecie wywołuje w tobie coraz większą niechęć do życia w rzeczywistości. Świat wirtualny jest prostszy, przyjemniejszy i bez stresu. Kiedy coś w nim jest niewygodne wyłączasz komputer lub po prostu zmieniasz okienko. W sieci nie istnieją twoje wady, niedoskonałości czy słabości – chyba, że sam o tym napiszesz.

Zbyt długie przesiadywanie przed komputerem ma niekorzystny wpływ na układ nerwowy. Może pojawiać się rozdrażnienie, zwiększona pobudliwość, kłopoty z koncentracją uwagi, brak łaknienia. W sytuacji, kiedy zabraknie komputera lub sieci, zaburzenia te mogą zostać wzmocnione lub pojawiają się inne przykre stany emocjonalne takie jak złość, poczucie bezsensu, nuda, depresja, poczucie winy czy obsesyjna potrzeba bycia w sieci.

Spróbujmy odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań dotyczących naszego związku z Internetem, które mogą przybliżyć nas do określenia problemu uzależnienia od Internetu:

- czy ktokolwiek zwracał ci uwagę, że za dużo czasu spędzasz przy komputerze;
- ile razy dziennie myślisz o wejściu do Internetu;
- czy bardzo nudzisz się kiedy nie możesz korzystać z sieci;
- ile razy obiecywałeś sobie, że usiądziesz tylko na chwilę i nie dotrzymałeś danego sobie słowa;
- ile razy zaspąłeś do szkoły czy pracy bo za długo korzystałeś z sieci;
- ile razy zrezygnowałeś ze spotkań z przyjaciółmi, wypadów do kina, sportu aby zostać w domu przy komputerze.

Leczenie-terapia, to próba doprowadzenia pacjenta do takiego opanowania umiejętności radzenia sobie z problemami, aby sprzyjało to zerwaniu z uzależnieniem. Ponieważ podstawowe mechanizmy wszystkich uzależnień są podobne, ułatwia to proces leczenia. Często problem uzależnienia dotyka osób, które już wcześniej cierpiały z powodu różnych zaburzeń emocjonalnych, a nałóg jest odzwierciedleniem tego, co w nich się dzieje. W terapii posługujemy się różnymi metodami leczenia. Metody leczenia dobieramy do osobowości i potrzeb indywidualnych pacjenta. Trzeba skoncentrować się nie tylko na samym uzależnieniu, ale przede wszystkim na najważniejszych problemach pacjenta. Warto zacząć od znalezienia wewnętrznej potrzeby zmiany i wzmocnienia motywacji do leczenia. Nacisk można położyć na poprawę funkcjonowania w sytuacji stresu, frustracji, konfliktów. Można zastosować klasyczne techniki radzenia sobie z problemami, ze złością czy agresją.

W Polsce nie ma jeszcze grup samopomocowych dla osób uzależnionych od Internetu (typu AA), ale istnieje pewna odmiana takich grup w Internecie. Osoby zainteresowane tematyką uzależnienia od sieci mogą znaleźć dodatkowe informacje pod adresami:

http://www.findingstone.com/services/tests/_onlineaddictiontest.htm

<http://www.netaddiction.com/>

<http://psychcentral.com/netaddiction/>

Komputer stał się nieodłączną częścią naszego życia, pracy i nauki. Uzależnienie od Internetu to coraz większy problem. Szczególnie narażona jest młodzież. Czy jesteśmy przygotowani, żeby im pomóc?

Mariola Wragacka, psycholog