

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Postęp cywilizacyjny po za tym co dobre i pożyteczne, niesie za sobą wiele zagrożeń. Jednym z nich jest uzależnienie od Internetu. Zagrożenia internetowe, w tym uzależnienie od korzystania z sieci jest bardzo ważnym problemem, który zatacza coraz szersze kręgi w społeczeństwie, nie tylko poza granicami ale również w Polsce. Uzależnienie od Internetu to coraz większy problem. Szczególnie narażona jest młodzież. Komputer i Internet bardzo szybko podobnie jak inne media w naszych domach stają się centralny punktem życia. Komputer stał się nieodłączną częścią naszego życia, pracy i nauki. Niepostrzeżenie lecz stopniowo zajmują coraz większe obszary dotyczące relacji rodzinnych, zastępują przyjaciół, pomagają w rozładowaniu stresów i ucieczce od problemów.

Stopniowo i niezauważalnie uzależnienie wypiera dotychczasowe zainteresowania i obowiązki bardzo szybko stając się jedynym sposobem na życie. A pierwsze niepokojące objawy, choć dostrzegane przez najbliższą rodzinę są bagatelizowane, bądź mylnie interpretowane jako zainteresowanie informatyką.

Dość często dzieje się tak: rodzina, pojawia się komputer. Dziecko coraz więcej czasu spędza w domu, w swoim pokoju z komputerem. Rodzice nareszcie są zadowoleni. Pociecha jest w domu i zajmuje się sama sobą. Nie muszą martwić się, gdzie jest, z kim, co robi, czy wróci na czas do domu, dlaczego się nie uczy? Rodzice są dumni z dziecka, gdyż interesuje się techniką. Ale stopniowo odpadają: zajęcia dodatkowe, obowiązki domowe, koleżanki, koledzy, wyjścia towarzyskie z domu.

Inny scenariusz: zakładasz stałe łącze. Dziecko ma na reszcie nieograniczony dostęp do Internetu i co raz częściej z niego korzysta, już nie tylko w celu przygotowania się do lekcji, zdobycia niezbędnych informacji. Pewnego dnia trafia na czat i okazuje się, że ktoś chce z nim rozmawiać, że ma coś do powiedzenia i ktoś go wysłucha. Szybko i

niepostrzeżenie ulega złudzeniu, że znalazło swoje miejsce w świecie, jest akceptowane, ma mnóstwo znajomych i nie wkłada w to tak wielkiego wysiłku.

Dla młodego człowieka rzeczywistość jest mniej interesująca niż świat wirtualny i to co dzieje się w sieci. Z czasem pojawiają się również problemy w szkole: wagary, słabe oceny. Je i rozmawia nie odrywając wzroku od monitora, zasypia późno w nocy lub nad ranem przed komputerem, rano nie jest w stanie wstać, a gdy się obudzi pierwsze swoje kroki kieruje do klawiatury. Świat wirtualny wydaje się prostszy, przyjemniejszy i bez stresu.

Cechy osoby uzależnionej i objawy uzależnienia:

- szczególnie podatne są osoby zamknięte w sobie, trudno nawiązujące kontakty międzyludzkie, łatwo ulegające stresom, o obniżonej samoocenie, ze zdolnościami do nauk ścisłych,
- średnia wieku to od 14 do 25 roku życia,
- upośledzona zdolność kontroli nad zachowaniami związanymi z korzystaniem z komputera, sieci i zawsze znajdowanie wyjaśnień, uzasadnień dla dalszego wykonywania tych czynności,
- silne pragnienie lub wręcz przymus surfowania po oceanie informacji,
- rezygnacja z jakichkolwiek form aktywności w realnym świecie (np. Spacer, zakupy, spotkanie ze znajomymi itp.),
- odrealnienie, czyli utrata kontaktu z rzeczywistością,
- nieświadome ruchy palcami imitujące pracę na klawiaturze,

- w sytuacji, gdy zabraknie komputera lub sieci, pojawiają się przykre stany emocjonalne takie jak złość, poczucie bezsensu, nuda, depresja, poczucie winy, czy obsesyjna potrzeba bycia w sieci,
- spędzanie większej ilości czasu przed komputerem niż z rodziną, znajomymi, przyjaciółmi,
- stopniowe pogarszanie się stanu zdrowia: kłopoty z koncentracją uwagi i sprawnością myślenia, zaburzenie kontroli popędów, pogorszenie wzroku, bóle pleców i kręgosłupa, spadek odporności organizmu i podatność na infekcje, podrażnienia skóry, bezsenność, nadpobudliwość, zaburzenia łaknienia,
- rozdrażnienie,, niekontrolowane wybuchy agresji, brak kontroli w nadużywaniu korzystania z Internetu,
- zespół abstynencyjny, czyli złe samopoczucie w okresach pozbawionych kontaktu z Internetem, nadmierna potliwość, drżenie rąk, omamy i halucynacje.

Zagrożenia:

Należy przede wszystkim pamiętać, iż mimo licznych możliwości jakie daje nam postęp techniczny Internet niesie ze sobą wiele zagrożeń, a między innymi:

- rozwija się przestępczość internetowa (pedofilia, piractwo, naruszanie praw autorskich, kradzieże, oszustwa),
- wzrasta poziom agresji w wyniku destrukcyjnego wpływu na psychikę niektórych gier komputerowych,

- niebezpieczeństwo wynikające z beztroskiego udzielania informacji o sobie, itp.

Zasady postępowania w przypadku dziecka zagrożonego uzależnieniem od Internetu:

1. **Niech komputer stoi we wspólnym pomieszczeniu;**
2. **Interesuj się tym, co robi Twoje dziecko w sieci, i rozmawiaj z nim o tym;**
3. **Nie bój się przyznać do niewiedzy;**
4. **Uświadom dziecku, że osoba poznana w sieci nie musi być tym, za kogo się podaje;**
5. **Wyłumacz dziecku, aby nie podawało danych osobom obcym, nie opowiadało o rodzinie, nie wysyłało zdjęć;**
6. **Powiedz, że nie wolno mu umawiać się z osobami poznanymi w sieci bez Twojej wiedzy;**
7. **Nie ukrywaj, nie obwiniaj jeśli coś się stanie;**
8. **Jeśli coś budzi Twoje wątpliwości poradź się specjalisty;**
9. **Rozmawiaj, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj ze swoim dzieckiem.**

TEST – Czy Twoje dziecko jest uzależnione od Internetu?

Dr Kimberly Young w 1996 roku przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu. Aby rozpoznać, czy Twoje dziecko jest uzależnione, odpowiedz sobie na następujące pytania:

1. Czy czujesz, że Twoje dziecko jest zaabsorbowane Internetem (często myśli o poprzednich, bądź następnych pobytach w Sieci)?
2. Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
3. Czy pozostaje w sieci dłużej niż pierwotnie planowało?
4. Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
5. Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione gdy nie może korzystać z Internetu?
6. Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu Internetu?
7. Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem Internetu?
8. Czy używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania oznacza uzależnienie od Internetu.

Gdy podejrzewasz, że dziecko może być uzależnione od Internetu:

- odseparuj dziecko od Internetu (wyłączyć lub zawiesić usługę).
- skontaktuj się z terapeutą w celu postawienia diagnozy i ewentualnej terapii.
- **Wątpliwości kontaktować można ze specjalistami z helpline.org.pl – www.helpline.org.pl, helpline@helpline.org.pl, tel. 0-800-100-100.**

Przydatne linki:

- Strona poświęcona zagadnieniu uzależnienia od Internetu
www.sieciholizm.eu
- Informacje o terapeutach uzależnień: www.ipz.edu.pl – zakładka: Tu znajdziesz pomoc;

Ośrodki zajmujące się diagnozowaniem i leczeniem uzależnienia od Internetu i komputera:

- Centrum Konsultacyjne AKMED www.akmedcentrum.eu, ul.
Mokotowska 6a, 00-641 Warszawa, tel. (22) 813 90 40
- Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień www.kctu.pl, ul. Wielicka
73, 30-552 Kraków, tel. (12) 425 57 47
- Ośrodek Terapii Uzależnień www.otu.pl, ul. Mazurska 33, 19-330
Stare Juchy k. Ełku, tel. (87) 619 93 26
- Ośrodek Pomocy Uzależnionym i Ich Rodzinom, ul Pstrowskiego 36,
10-602 Olsztyn, tel. (89) 542 94 66
- **"POZA ILUZJĄ" Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii,**
www.pozailuzja.pl, ul. Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa,
tel./fax (022) 844-94-61

Bibliografia:

1. Klim K.A. „Uczennica zagrożona uzależnieniem od Internetu”, w: Trudne sytuacje w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej, red. Żmijski, Wyd. RAABE
2. Klimek M. „Internet przestrzeń bez granic”, w: Miesięcznik nauczycieli i wychowawców katolickich nr 6/2003
3. Woronowicz B. T. „Dziecko i komputer” www.sieciholizm.eu
4. Woronowicz B. T. „Kryteria diagnostyczne sieciholizmu” www.sieciholizm.eu
5. „Zrozumieć Internet” www.dzieckowsieci.pl
6. „Rady dla rodziców” www.dzieckowsieci.pl

Teks zaczerpnięty z Internetu