

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Czym właściwie jest uzależnienie? Można być uzależnionym od alkoholu, narkotyków, papierosów... ale czy można uzależnić się od Sieci? Jakie byłyby skutki takiego uzależnienia? Gdzie znajduje się granica między nałogiem a uzależnieniem? W swojej pracy opisałem zjawisko, jakim jest infoholizm czyli uzależnienie od Internetu.

Internet odgrywa w moim życiu bardzo istotną rolę. Jest on dla mnie głównym środkiem zdobywania informacji zarówno tych potrzebnych do nauki i realizacji zainteresowań jak i wiedzy o wydarzeniach na świecie. Ponieważ mam w domu stałe łącze spędzam przed komputerem dużo czasu, nie obawiając się o duże rachunki telefoniczne. Temat mojej pracy nasunął mi się podczas rozmowy z moją mamą, która pewnego dnia widząc mnie siedzącą późnym wieczorem przed komputerem powiedziała, że jak tak dalej będę sobie poczynać to się uzależnię. Z początku wydało mi się to bezsensowne. Jednak w niedługim czasie miałam okazję obserwować starszych znajomych w pracy, w domu, a także jak wychowują swoje dzieci. Zauważyłam, iż internet jest nieodłączną częścią ich życia. Wtedy właśnie tematyka uzależnienia od internetu zainteresowała mnie bardziej. Z czasem zaczęłam rozumieć, jak wielu ludzi ten problem dotyczy i jak powszechne jest to zjawisko. Zrozumiałam, iż większość ludzi korzystających z komputera i internetu nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia jakie na nich czeka. Dotyczy to przede wszystkim dzieci, które świat poznają głównie przez to elektroniczne medium. Nawet tak niepozorna rzecz jak internet, która przynosi tyle korzyści może stanowić zagrożenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego i stosunków społecznych - może prowadzić do nałogu.

Nałóg jest destrukcyjnym przywiązaniem do specyficznych stanów emocjonalnych oraz do substancji lub zachowań, które te stany mogą wzbudzać. Prowadzi to bardzo często do zaburzeń funkcjonowania człowieka w relacjach z innymi ludźmi. Osoba uzależniona często odczuwa bezsilność wobec postępującego samozniszczenia; nasilający się stan cierpienia i osamotnienia oraz stopniowa dezorganizacja całego życia jego i najbliższego otoczenia wskazują na działanie potężnych sił sprawujących kontrolę nad funkcjonowaniem człowieka. Uzależnienie internetowe, IAD (z angielskiego Internet Addiction Disorder), jest to nowy rodzaj nałogu polegający na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z siecią Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem "bycia w sieci" osoby uzależnionej.¹

"Globalna Pajęczyna" oferuje swoim użytkownikom bardzo bogatą ofertę. Można błyskawicznie przesłać informację na dowolną odległość (e-mail), można poznawać nowych ludzi lub porozmawiać ze znajomymi (ICQ, IRC), zrobić zakupy nie ruszając się z domu oraz skorzystać z nieprzebranego bogactwa wiadomości jakie znajduje się na tysiącach serwerów rozsianych po całym globie (WWW) oraz wiele, wiele innych. Internet jest też miejscem pracy bardzo wielu osób. Dopóki przebywanie w sieci ma obiektywną i uzasadnioną przyczynę to bez względu na ilość spędzanego w niej czasu nie możemy mówić o uzależnieniu. Problem pojawia się z chwilą utraty kontroli nad czasem i sposobem użytkowania tego medium.

Zespół uzależnienia, zgodnie z kryteriami zawartymi w 10 edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD 10), należy definiować jako wystąpienie przynajmniej trzech z następujących objawów, w okresie przynajmniej jednego miesiąca lub w ciągu ostatniego roku w kilkakrotnych okresach krótszych niż miesiąc:

1. Doświadczanie intensywnego pragnienia włączenia komputera i wejścia do internetu, które można określić jako głód internetu. Internet staje się lekiem na samotność, smutek, niepokój, pustkę, zawiedzione uczucia, poczucie małej wartości itp.

¹ Hasło opracowano na podstawie "Słownika Encyklopedycznego - Informatyka" Wydawnictwa Europa. Autor - Zdzisław Płoski. ISBN 83-87977-16-0. Rok wydania 1999.

2. Przeżywanie dyskomfortu fizycznego, jeśli kontakt z komputerem z jakichś powodów jest niemożliwy. Narasta niepokój, nastrój dysforyczny lub depresyjny, problemy z koncentracją uwagi, bóle głowy, zaburzenia snu, itp. Zdarza się, że w sytuacjach niezwiązanych z komputerem ktoś wykonuje nieświadome ruchy palcami, imitujące naciskanie klawiszy.

2. Problemy z kontrolowaniem czasu korzystania z internetu (trudności w unikaniu rozpoczęcia, trudności w zakończeniu albo problemy z kontrolowaniem kontaktów z netem do wcześniej założonych granic czasowych) lub form korzystania (np. ograniczenie wejść na strony chatów czy stron z cyberseksem).

3. Koncentracja życia wokół komputera i internetu. W chwilach kiedy pojawiają się jakieś obiektywne przeszkody z wejściem do internetu, myśli krążą wokół niego, dzień jest planowany pod jego kątem, często ktoś poszukuje zajęć, które dawałoby szanse przebywania w sieci pod pozorem wykonywania obowiązków zawodowych. Czas przeznaczony na alternatywne do internetu zainteresowania coraz bardziej kurczy się. Siecioholik jest silnie pochłonięty tematyką związaną ze swoją ulubioną czynnością. Kiedy nie jest on-line, to często o tym myśli bądź mówi, czyta książki o sieci itp.

4. Coraz większa potrzeba spędzania czasu w sieci dla osiągnięcia pożądanego poziomu satysfakcji.

5. Korzystanie z internetu lub komputera mimo wiedzy o szkodliwości tej czynności dla zdrowia, a więc np. mimo doświadczania kłopotów ze wzrokiem, kręgosłupem, mimo problemów finansowych z powodu wysokich rachunków za telefon, z powodu utraty pracy wskutek zaniedbań wywołanych korzystaniem z sieci, mimo problemów rodzinnych spowodowanych ciągłym siedzeniem przed komputerem itp.

Światowa Organizacja Zdrowia wysuwa postulat, że o istnieniu uzależnienia można wnioskować wówczas, gdy przyjmowanie przez jednostkę substancji psychoaktywnej przekracza granice akceptowane przez jej kulturę lub odbywa się w okolicznościach uznawanych w danej kulturze za niewłaściwe, a także gdy spożycie środków staje się tak duże, że uszkadza zdrowie lub kontakty społeczne.

Pomimo że ta definicja dotyczy zależności od alkoholu i środków psychoaktywnych, można zastosować ją do opisu innych uzależnień, choć w przypadku uzależnienia od internetu mamy do czynienia raczej z zależnością psychiczną. Jeśli przez "przyjmowanie środka" będziemy rozumieć "korzystanie z internetu", to wydawać by się mogło, że ta definicja całkiem trafnie opisuje omawiane tu zjawisko.

Badania dr Kimberly S.Young

W pracy "Uzależnienie od internetu: zagrożenie nowym zaburzeniem psychicznym" dr Kimberly S.Young przedstawiła wyniki swoich badań nad 496 aktywnymi użytkownikami internetu, którzy zgłosili się dobrowolnie. Na podstawie kryteriów diagnostycznych nałogowego hazardu oraz innych uzależnień przygotowała kwestionariusz i via e-mail wysłała go. "Spodziewałam się garstki odpowiedzi," - pisze Kimberly Young, ale już następnego dnia w mojej skrzynce pocztowej czekało ponad 40 odpowiedzi od użytkowników internetu z (...) całego świata."

Wielu z nich przyznawało, że owszem, czują się uzależnieni, bo pozostają on-line 6, 8, 10, a nawet więcej godzin dziennie, zaniedbując pracę, naukę, rodzinę i przyjaciół. Dla niektórych internet stał się przyczyną rozvodu, utraty pracy, problemów w szkole lub na uczelni. Na podstawie relacji tych osób (w sumie 496) Kimberly Young wyróżniła 10 kryteriów diagnostycznych uzależnienia od internetu. Jeśli występuje 4 lub więcej spośród nich - możesz powiedzieć, że wystąpił "problem internetowy"

1. Czujesz się zupełnie pochłonięty internetem, myślisz o nim przez cały czas, także, kiedy z niego nie korzystasz.

2. Czujesz potrzebę używania internetu przez coraz dłuższe okresy czasu, aby osiągnąć satysfakcję.
3. Odczuwasz niemożność kontrolowania czasu korzystania z internetu.
4. Kiedy usiłujesz ograniczyć korzystanie z internetu lub całkiem z niego zrezygnować, odczuwasz niepokój i podenerwowanie.
5. Używasz internetu, aby uciec od problemów lub kiedy dokucza ci poczucie bezradności, winy, lęku albo przygnębienia.
6. Okłamujesz członków rodziny, aby ukryć swoje wzrastające zaangażowanie w internet.
7. Wystawiasz na szwank lub ryzykujesz utratę znaczącego związku, pracy, możliwości nauki lub karierę z powodu internetu.
8. Powracasz, nawet wtedy gdy rachunki za korzystanie z internetu przekraczają twoje możliwości finansowe.
9. Kiedy nie masz dostępu do sieci - występują u ciebie objawy zespołu abstynencyjnego (lęk, narastające przygnębienie).
10. Korzystasz z sieci dłużej niż początkowo zamierzałaś(eś).

Spośród 496 osób zbadanych przez Kimberly Young aż 396 (239 kobiet i 157 mężczyzn) okazało się osobami uzależnionymi, a 100 (54 kobiety i 46 mężczyzn) - uznano za użytkowników nieuzależnionych. Grupami najbardziej narażonymi na to zaburzenie okazały się kobiety w średnim wieku (głównie niepracujące) oraz bezrobotni (obu płci). Można przypuszczać, że przedstawiciele obu tych grup - w znacznym stopniu pozbawione są tradycyjnie rozumianych kontaktów społecznych - kompensują je sobie korzystając z internetu.

Proces powstawania uzależnienia ma kilka faz:

Faza 1 – zaangażowania

Ta faza uzależnienia zaczyna się od zapoznania się z Internetem. Człowiek poznaje jego możliwości. Na początku istotną rolę odgrywają uczucia związane z odkrywaniem nowej rzeczywistości po włączeniu komputera. Jest to uczucie zainteresowania i oczekiwania, zafascynowania i uczucie przypływu sił, pożądane zwłaszcza wtedy, gdy ktoś miał trudny dzień i potrzebuje odprężenia. Nawiązanie kontaktu poprzez Internet powoduje, że znika poczucie osamotnienia, znudzenia. Na początku Internauta może odczuwać coś w rodzaju euforii. Po krótkim okresie czasu, w trakcie i tuż po wędrówce po Internecie, może odczuwać spokój. Ludzie często zgłaszali poczucie "braku granic" i poczucie "zjednoczenia z całym światem".

Faza 2 – zastępowania

Ta faza uzależnienia polega na tym, że te silne odczucia są zastępowane przez zwykłą redukcję dyskomfortu. Internauta czuje potrzebę kontynuowania kontaktów zawartych w sieci dla zachowania poczucia równowagi życiowej, które daje mu ulgę. Zaczyna wchodzić we wspólnotę internetową, rezygnuje z osób, rzeczy, które były dotąd częścią jego życia. Osoby uzależnione wskazywały, że umysł często był zajęty myślami o Internecie, tym, co będą robić, jak tylko się połączą z siecią. Często myśli te towarzyszyły im podczas spotkań z rzeczywistymi znajomymi

Faza 3 – ucieczki

Ta faza uzależnienia charakteryzuje się tym, że pogłębia się uzależnienie. Osoba uzależniona chce i potrzebuje coraz większej ilości Internetu. Następuje całkowita ucieczka od świata realnego. Uzależnieni nie traktują Internetu jako narzędzia służącego do komunikacji, zbierania informacji lub rozrywki. Chodzi im bardziej o formę ucieczki przed codziennymi problemami, o których na chwilę zapominają, gdy są *on-line*. Po wyjściu z sieci, ze zdwojoną

siłą wracają problemy. Pogłębia się depresja, intensyfikuje się samotność, pojawiają się wyrzuty sumienia z powodu zaniedbywania obowiązków, żony, dzieci. Internetoholik sięga więc częściej i dłużej po Internet, aby zredukować bolesne odczucia. Po przerwaniu długich sesji komputerowych odczuwa efekty odstawienia. Podobnie jak alkoholicy odczuwają irytację, panikę, niepokój skłaniające do szukania środka uśmierzającego. Uzależnieni zaprzeczają swoim problemom na wiele różnych sposobów i kłamią na temat długości trwania sesji internetowej²

Osoby uzależnione od Internetu spędzają przed komputerem bardzo dużo czasu. Nie lubią, gdy zwraca im się na to uwagę. Starają się ten fakt ukryć. W odpowiedzi na prośbę pójścia spać lub zjedzenia posiłku odpowiadają zwykle "jeszcze tylko kilka minut". Rzadko jednak dotrzymują słowa.

Długotrwałe spędzanie czasu przed komputerem zaburza układy rodzinne, pracę oraz naukę. Osoba uzależniona spędza więcej czasu przed komputerem niż z własną rodziną. Nie wykonuje codziennych obowiązków. Zaniedbuje higienę osobistą. Obniża się efektywność pracy zawodowej. Pojawiają się konflikty związane z niezaspokajaniem potrzeb emocjonalnych i seksualnych partnera. Niebagatelne znaczenie ma też stopniowe pogarszanie stanu zdrowia. Dlatego można mówić o skutkach psychologicznych, społecznych i fizjologicznych uzależnienia od Internetu.

Skutki psychologiczne :

- ✓ Zachwianie komunikacji w sferze niewerbalnej
- ✓ Fobia społeczna, wyrażona unikaniem kontaktów osobistych z innymi ludźmi
- ✓ Depresje powodowane brakiem kontaktu z siecią
- ✓ Reorganizacja struktury potrzeb, skupiając się na korzystaniu z sieci
- ✓ Zanik wcześniejszych planów i fantazji
- ✓ Brak chęci do podejmowania działań celowych
- ✓ Zubożenie struktur poznawczych
- ✓ Świat ograniczony do monitora komputerowego
- ✓ Zmiana cyklu dobowego może prowadzić do rozdrażnienia, podenerwowania i spadku sprawności psychicznej. Jest to o tyle groźne, że zmiana nie ulega tylko i wyłącznie czas snu i aktywności, lecz również następują wahania stężenia we krwi hormonów, glukozy oraz innych substancji ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Skutki w relacjach społecznych

- ✓ Zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, przyjaciółmi, rodziną
- ✓ Związki partnerskie zostają najbardziej narażone na skutki występowania uzależnienia od Internetu u jednego z partnerów. Zaniedbywane są wówczas dotychczasowe obowiązki jakich podział obowiązywał pomiędzy partnerami.
- ✓ Uzależnione osoby organizują cały swój dzień i noc w obrębie komputera pomijając lub zapominając o prozaicznych i odpowiedzialnych obowiązkach.
- ✓ Użytkowanie Internetu koliduje z bliskimi związkami życia realnego.
- ✓ Osoby, które żyją z lub blisko osoby uzależnionej doświadczają zażenowania, frustracji i zazdrości gdy osoba ta zaczyna ich oszukiwać po to, by ukryć swoją przypadłość.
- ✓ Osoba uzależniona od Internetu stosuje kłamstwa dotyczące czasu spędzanego w Internecie, ukrywają rachunki z opłatami za dodatkowe usługi sieciowe.

Skutki fizjologiczne i fizyczne

² www.put.poznan.pl

- ✓ Problemy ze wzrokiem. Jest to spowodowane promieniowaniem, które emituje monitor.
- ✓ Zespół kanału nadgarstkowego, czasami zwanego "ciasnym nadgarstkiem", występuje przy długotrwałym, nieumiejętnym korzystaniu z klawiatury komputerowej.

- ✓ Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej powoduje naprężenie mięśni pleców i karku.

- ✓ Nieregularne jedzenie

✓

Szczególnie narażone na negatywny wpływ internetu są dzieci ze względu na niedojrzałość i brak krytycyzmu. Szczególnie niebezpieczne mogą być kontakty dzieci z nieznanymi osobami, ze względu na możliwość ukrywania prawdziwej tożsamości przez pedofilów czy homoseksualistów. U dzieci zaobserwowano znaczne obniżenie ocen szkolnych i utratę dotychczasowych zainteresowań. Internet jako silne multimedialne doświadczenie może znieczulić w stosunku do mniej stymulujących czynności, jak czytanie książek.

Dziecko może prawidłowo rozwijać się tylko wówczas, gdy odpowiednie bodźce mają charakter wielostronny i dawkowane są w rozsądnym zakresie. Jeżeli pozwolimy dziecku korzystać z dobrodziejstw techniki bez kontroli i umiaru, lub zbyt późno zauważymy, że nasza latorośl potrafi rozmawiać z ludźmi jedynie za pośrednictwem e-maili lub na czacie, a w bezpośredniej rozmowie nie można do niego dotrzeć, możemy w pewnym momencie obudzić się, mając obok siebie żyjącego w świecie gier maniaka komputerowego, któremu wydaje się, że każdy człowiek może żyć kilkakrotnie i jedna kula nie pozbawi go życia na trwałe.

Tak jak alkoholik traci możliwość kontrolowania picia, tak jednostka uzależniona od komputera i Internetu nie potrafi korzystać z nich w sposób świadomy. I właśnie dlatego ważna jest profilaktyka, zapobiegająca temu zjawisku. Największą rolę do odegrania mają tu rodzice i nauczyciele. Jeśli młody człowiek przy łada okazji ucieka do komputera, spędza przed monitorem więcej niż 3 godziny dziennie, rozmawia prawie wyłącznie o informatyce i zawęża krąg znajomych tylko do innych pasjonatów sprzętu komputerowego, to znak, że potrzebna jest zdecydowana interwencja. Należy rozmawiać z dziećmi

na temat ryzyka, jakie niesie nadmierne zaangażowanie w wirtualną rzeczywistość, zachęcać do umiaru i ostrożności, oferować inne ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu. A przede wszystkim nie bagatelizować pierwszych przejawów nadmiernej idealizacji komputera i Internetu.

Jeżeli nauczyciele zadbają o prawidłową edukację komputerową, a przede wszystkim jeżeli świadomi pewnych zagrożeń będą rodzice, wszystkie te niebezpieczeństwa mogą być tylko teoretyczne.

Aby uchronić dziecko przed uzależnieniem, należy:

- ✓ konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki - potem komputer;
- ✓ bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze do 1-2 godzin dziennie (zależnie od wieku);
- ✓ robić częste przerwy w czasie korzystania z komputera (najlepiej co pół godziny);
- ✓ oferować inne, atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu;
- ✓ poświęcać dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania.

Ta ostatnia zasada jest zresztą najważniejsza w zapobieganiu wszelkim nałogom, nie tylko uzależnieniu od komputera. Procesów rozwoju techniki, w tym szczególnie technologii informacyjnej, nie da się zahamować, i będzie ona zawsze atrakcyjna dla dzieci. Należy jednak korzystać z niej umiejętnie i rozsądnie. Człowiekowi dla równowagi i zdrowia

psychicznego zawsze potrzebny będzie drugi człowiek, najlepiej w bezpośrednim kontakcie, a nie poprzez Internet³

Wygląda na to, że wszyscy powinniśmy przyrzeć się krytycznym okiem temu, jak korzystamy z Internetu i jak ważny jest on w naszym życiu. Nie jest to łatwe. Podobnie jak alkoholicy czy narkomani lekceważą zagrożenia, jakie może przynieść im uzależnienie, tak "internetoholicy" minimalizują problem, z jakim mają do czynienia. Skutki uzależnienia prędzej dostrzeżone zostaną przez otoczenie niż przez samych poszkodowanych.

Każdy z nas osobno może być ofiarą jednej z pułapek Internetu, jego ciemnych stron. Nie należy jednak rezygnować z korzystania z niego. „Wszystko jest dobre ale z umiarem” – ta dewiza ma pełne odzwierciedlenie w przypadku Internetu. Nie możemy pozwolić, aby wpływał on zasadniczo na nasze życie i kontakty z bliskimi. Komputer stwarza możliwości rozwoju zarówno w dobrą, cenną stronę jak i tą mniej pozytywną. Musimy pamiętać, że nie wszystko co znajdziemy w sieci jest prawdziwe, musimy nauczyć się odróżniać rzeczy złe od tych dobrych, segregować informacje, porównywać je i oceniać. Nie możemy bezkrytycznie dać się podporządkować sieci. Wielogodzinne siedzenie przed ekranem komputera bardzo negatywnie wpływa na nasz organizm, obniża jego odporność co z pewnością odbije się na zdrowiu każdego zapalonego fanatyka Internetu.

Racjonalne korzystanie z tego co zostało wynalezione jest podstawą. Każdy z nas powinien pamiętać o bliskich i rodzinie która jest podstawą naszego bytowania. Niepokojące jest jednak to, iż statystyczny Polak poświęca na rozmowę z drugą osobą zaledwie... 17 minut tygodniowo. Ten straszny rezultat jest z pewnością potwierdzeniem tego, iż Internet śmiało można zestawić z hasłem NAŁÓG XXI WIEKU, któremu niestety jak również innym nałogom dajemy się podporządkować i zabrac nasz „cenny życia czas”.

Czy więc grozi nam coś w rodzaju epidemii? Co się stanie, gdy uzależnienie od Internetu obejmie istotną część populacji? Czy znajdziemy się w świecie rodem z pesymistycznych powieści fantastycznonaukowych, gdzie ludzie zamknięci w swoich pokojach spędzają życie przed ekranami – już nie telewizji, ale internetowych terminali? To mało prawdopodobne. Nawet tak niezwykle wynalazek jak Internet nie jest w stanie naruszyć podstaw ludzkiego zachowania, podstaw cywilizacji. Internet może ją zmienić – jak zmieniły telefon, samochód czy telewizja – ale nie zniszczyć. Internet ma wiele pozytywnych stron i warto z niego korzystać, oczywiście w rozsądnych granicach.

Bibliografia:

1. Aftab Parry. Internet a dzieci: uzależnienia i inne niebezpieczeństwa. przeł. Barbara Nicewicz.. Prószyński i S-ka, Warszawa 2003. - 319, [1] s.
2. Chodkiewicz J. W sieci sieci. Charaktery.2002, nr 8 s.44-46.
3. Ćwiek Marek. Uzależnienie od komputera i Internetu. Nowe w Szkole. 2003, nr 7/8, s. 2-4.
4. Dziewiecki Marek. Uzależnienie od komputera i Internetu .Wychowawca. 2003, nr 6, s.14-15
5. Gajda Janusz. Media w Edukacji. wyd. Impuls. Kraków 2003
6. Gamczyk Przemysław. Tylko jeszcze jedno kliknięcie. ComputerWorld, 26 sierpnia 1996
7. Konikowski Jacek. Chory na Internet. Enter. 1999, nr 2, s. 94-96.
8. Płosk Zdzisław. Słownik Encyklopedyczny- Informatyka. Wydawnictwa Europa. 1999
9. Wawrzak- Chodaczek Mirosława. Kształcenie kultury audiowizualnej młodzieży.wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.Wrocław 2000

³ Dziewiecki Marek.Uzależnienie od komputera i Internetu .Wychowawca. 2003, nr 6, s. 14-15

10. Wołpiuk Anna. Uzależnienie od Internetu jako nowy problem pomocy psychologicznej. Problemy Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego. 2003, nr 1, s. 50-63
11. <http://www.put.poznan.pl>
12. <http://www.winter.pl>
13. <http://www.opoka.org.pl>