

Uzależnienie od Internetu – zapobieganie, diagnoza i terapia

Uzależnienie od Internetu jest uzależnieniem, jak każde inne. Zdefiniowane jest ono jako kompulsywna utrata kontroli impulsów. W wyniku tego uzależnienia mogą zostać zniszczone relacje z bliskimi, obniżone oceny szkolne, czy nawet stanąć po znakiem zapytania dalsze zatrudnienie. Gry online, zakupy przez Internet, korzystanie z portali społecznościowych, czat, maraton surfowania po stronach internetowych – wszystko to składa się na uzależnienie od Internetu.

Niemal każde badania przeprowadzone na ten temat, potwierdziły nie tylko bezpośredni związek między wiekiem a uzależnieniem od Internetu, ale także zależności między wiekiem a zaniedbaniami w pracy, na studiach.

To znaczy, że nastolatki i młodzi dorośli są prawdopodobnie bardziej podatni na uzależnienie od Internetu, niż jakakolwiek inna grupa wiekowa. Wśród wszystkich ludzi cierpiących z powodu tego uzależnienia, nastolatki i młodzi dorośli są bardziej skłonni do zaniedbywania pracy (lub szkoły) niż starsze, dojrzalsze osoby o podobnym uzależnieniu. W najbardziej znanym badaniu psychometrycznych właściwości uzależnienia od Internetu, wiek był jedynym czynnikiem, który był bezpośrednim i stałym współczynnikiem tego uzależnienia, wśród wszystkich innych czynników.

U dzieci i młodzieży wciąż rozwijający się mózg łatwo przyzwyczaja się do prędkości i krzykliwej grafiki związanej z Internetem. Może stawać się to przyczyną problemów z zachowaniem, takich jak ADHD lub co najmniej sprawiać, że stają się oni bardziej niecierpliwi niż ludzie wychowani bez natychmiastowej gratyfikacji oferowanej przez Internet.

Kto może być szczególnie narażony na uzależnienie?

- Nastolatki – ponieważ mają dostęp do Internetu, a często sposób użycia komputera i czas korzystania z niego nie są kontrolowane i ograniczane przez rodziców.
- **Młodzi ludzie dorośli – studenci, osoby bez pracy – ze względu na wielkość czasu wolnego, jakim dysponują.**
- Gospodynie domowe – ze względu na to, że dużo przebywają często samotnie w domu i szukają kontaktu z innymi osobami, informacji, porad lub rozrywki właśnie w Internecie.
- Osoby samotne.

Jak przebiega proces uzależnienia

W początkowej fazie Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność. Na tym etapie użytkownik poznaje i racjonalnie wykorzystuje dostęp do Internetu. Następnie osoba ta coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania. A gdy nie może skorzystać z dostępu do Internetu pojawiają się natrętne myśli na jego temat. Jest to już faza uzależnienia. Następnym krokiem jest zaniedbywanie obowiązków, rodziny i przyjaciół. Cała aktywność osoby uzależnionej skupia się wokół

Internetu. Wszelkie inne działania i aktywności są mniej istotne. Bycie „w sieci” przyjmuje postać codziennych, wielogodzinnych a często nawet nieprzerwanych sesji, których skutkiem bywa spiętrzanie się problemów zawodowych, rodzinnych, szkolnych, czy towarzyskich. Dochodzi do tego, że osoba uzależniona ogranicza czas na sen, odżywianie, naukę czy pracę – po to tylko, by mieć go więcej na dostęp do Internetu i korzystanie z niego w wybrany przez siebie sposób (granie, czatowanie, portale społecznościowe, inne). Jest to faza destrukcyjna uzależnienia od Internetu i może się ona niekorzystnie odbijać na stanie zdrowia osoby uzależnionej.

Objawy mogące występować u osób uzależnionych to:

- zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia,
- zaburzenia kontroli popędów,
- pogorszenie wzroku,
- bóle pleców i kręgosłupa,
- podatność na infekcje,
- bezsenność,
- nadpobudliwość.

Diagnozowanie uzależnienia

O uzależnieniu od dostępu do Internetu możemy mówić, gdy wystąpi przynajmniej 3 z 6 opisanych poniżej objawów równocześnie:

- *Silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do Internetu*, bycia na portalach społecznościowych, ciągłego sprawdzania poczty elektronicznej, korzystania z gier on-line czy czatu.
- *Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się* od włączenia przeglądarki internetowej, komputera, sprawdzenia poczty, włączenia gry.
- *Wystąpienie zespołu abstynencyjnego* (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do Internetu).
- *Zaistnienie tolerancji*, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe korzystanie z Internetu.
- *Utrata zainteresowań oraz przyjemności* istniejących przed uzależnieniem się.
- *Uporczywe korzystanie* z dostępu do Internetu (w różny sposób) mimo bezspornych dowodów na destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

Uzależnienie od Internetu może być różnego typu. Jedna z pierwszych badaczek uzależnienia od Internetu, dr Kimberly Young, wyróżniła cztery rodzaje uzależnienia związanego z siecią Internet:

- *erotomanię internetową,*
- *socjomanię internetową, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych,*
- *uzależnienie od sieci internetowej,*
- *przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji.*

Terapia

Terapia osób uzależnionych od Internetu polega przede wszystkim na pracy z psychologiem i **przypomina leczenie choroby alkoholowej**. Jak w przypadku każdego innego nałogu odstawienie osoby uzależnionej od Internetu będzie dla niej bolesne. Działania zmierzające ku odzyskaniu kontroli nad uzależnieniem powinny być rozpoczęte od ograniczenia ilości czasu spędzanego w Internecie. Jeśli osoba uzależniona jest

przyzwyczajona do spędzania ośmiu godzin codziennie w Internecie, ograniczenie stosowania w pierwszym tygodniu powinno dotyczyć sześciu godzin, następnie czterech, dwóch. Oprócz działań mających na celu zmniejszenie czasu spędzanego w sieci ważne jest również organizowanie czasu, szczególnie tego wolnego. Wszelkie wydarzenia, takie jak mecz, koncert, zakupy, są dobrym powodem do tego, by wyjść z domu. Czasem praca nad wyjściem z uzależnienia jest tak trudna, że konieczna okazuje się pomoc specjalisty. Bywa, że uzależnienie to jest wynikiem emocjonalnych problemów osoby uzależnionej.

Jak zapobiegać uzależnieniu

Walka z uzależnieniem nie jest łatwa, dlatego lepiej zapobiegać uzależnieniu niż je leczyć. Niestety proces uzależniania często przebiega w taki sposób, że dopóki nie jest za późno, nie ma niepokojących objawów, czy przesłanek do zmartwień. Dlatego zwróć uwagę na to:

- Ile czasu korzystasz z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowujesz się, jeśli nie możesz skorzystać z dostępu do Internetu (np. brak prądu).
- Czy kiedy korzystasz z Internetu, możesz siedzieć przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu służącym do dostępu z Internetem) nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy zarywasz sen i przestałeś spotykać się ze znajomymi, by móc korzystać z Internetu?

Występowanie takich objawów może świadczyć o pojawiającym się lub już zaistniałym problemie uzależnienia od Internetu.

Źródło: uzaleznieniabehawioralne.pl