

Uzależnienie od Internetu - jak rozpoznać i jak gdzie szukać pomocy?

Żyjemy w XXI wieku, który charakteryzuje się dużym postępem techniki, a co za tym idzie rozwojem nowych technologii ułatwiających pracę zawodową, jak i coraz nowsze formy spędzania wolnego czasu. Poprzez postęp techniki nasza praca stała się mniej męcząca, bardziej precyzyjna oraz bardziej globalna. W obecnych czasach bez najmniejszego problemu możemy się skontaktować z kimś kto mieszka na drugim końcu świata, prowadzić handel międzynarodowy bez konieczności komunikowania się z innymi osobami oraz korzystać z pomocy specjalistów. Wszystkie to ułatwia nam Internet, który podnosi komfort naszego życia, ale również posiada ciemną stronę mocy. Poza bogactwem różnorodnych treści możemy również napotkać treści szkodliwe dla rozwoju psychospołecznego człowieka. Należą do nich pornografia, grupy dyskusyjne promujące destrukcyjne wzorce zachowań oraz samo uzależnienie od komputera i Internetu zwane sieciodolizmem. Pierwszą osobą, która zwróciła uwagę na problem uzależnienia od Internetu był psychiatra dr Ivan Goldberg. W swoich badaniach podkreślił niekorzystny wpływ korzystania z sieci na zmniejszenie aktywności społecznych oraz zawodowych. Podkreślił również występowanie marzeń i snów związanych z korzystaniem z sieci oraz mimowolne ruchy palców. Z kolei dr Mark D. Griffiths, psycholog z Wielkiej Brytanii uznał sieciodolizm za jedno z rodzajów zaburzeń powiązanych z uzależnieniami behawioralnymi (Stawikowski, 2018).

Czym jest uzależnienie od Internetu?

Sieciodolizm jest jednym z rodzajów uzależnień behawioralnych, który objawia się za pomocą silnej zależności związanej z wykonywaniem konkretnych czynności. Osoba dotknięta tym problemem nie dostrzega negatywnych konsekwencji dla swojego zdrowia psychofizycznego oraz często zaprzecza, że ma problem (Zwolak, 2019). Uzależnienie behawioralne to takie, które wiąże się z nałogowym zachowaniem, któremu towarzyszy przymus zrobienia czegoś, co wiąże się z negatywnymi konsekwencjami dla danej osoby. A więc sieciodolizm jest powtarzającym się korzystaniem z Internetu lub też przebywaniem w sieci. Towarzyszy mu dyskomfort oraz niepokój związany z poświęcaniem zbyt dużej ilości czasu na przebywanie w sieci kosztem pracy zawodowej, nauki czy też relacji interpersonalnych. Prawdziwy problem pojawia się w sytuacji, gdy osoba traci możliwość dobrowolnej rezygnacji z uruchomienia Internetu, pomimo znajomości niekorzystnych konsekwencji, jakie to przynosi dla jej życia (Pniewski, 2017).

Zgodnie z raportem Amerykańskiego Centrum Uzależnień Internetowych 6 proc. internautów są to osoby uzależnione od Internetu, a dla ponad 30% użytkowników korzystanie z sieci internetowej jest ucieczką od rzeczywistości (Andrzejewska, 2011). Według dostępnych danych z 2010 roku liczbą osób korzystających w Polsce z Internetu wyniosła 59% gospodarstw domowych, a w USA 77%. Liderem w tym zestawieniu jest Korea Południowa, gdzie dostęp do sieci wśród gospodarstw domowych wynosi 86% (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019). Wyniki badań przeprowadzonych w 2012 r. przez CBOS pokazują, iż uzależnienie to dotknęło 100 tysięcy Polaków, a 750 tysięcy znalazło się w grupie ryzyka (Stawikowski, 2018).

Uzależnienie od Internetu – rodzaje

Według klasyfikacji zaproponowanej przez amerykańską badaczkę Kimberly Young można wyróżnić kilka rodzajów uzależnienia od Internetu.

1. Socjonomia internetowa - jest to uzależnienie od kontaktów społecznych nawiązywanych wyłącznie za pomocą Internetu (chaty, internetowe portale społecznościowe). Ta forma kontaktu wpływa na trudności w bezpośrednich kontaktach społecznych oraz zanik więzi emocjonalnych z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele).

2. Uzależnienie od gier - forma uzależnienia najbardziej dominująca wśród dzieci oraz młodych mężczyzn. Niebezpieczeństwo związane jest z treściami zawartymi w grach, które często obfitują w przemoc i agresję. Osoba uzależniona od gier może przejawiać negatywne zachowania wobec bliskich osób, które chcą jej pomóc walce z nałogiem. Cechą wyróżniającą tą formę uzależniania jest rezygnacja z rzeczywistości realnej na rzecz świata wirtualnego.

3. Uzależnienie od komputera - charakteryzuje się występowaniem wewnętrznego przymusu korzystania z komputera do różnych celów (np. gry komputerowe, słuchanie muzyki itd.).

4. Erotomania internetowa - związana jest z uzależnieniem od filmów oraz zdjęć pornograficznych. Osoba dotknięta tym uzależnieniem spędza wiele czasu na przeglądaniu stron o tematyce seksualnej oraz zawiera kontakty w celach seksualnych.

5. Infoholizm - inaczej zwane przeciążeniem informacyjnym, które objawia się poprzez wewnętrzny przymus związany z przeglądaniem stron www, potrzebą zdobywania nowych informacji bez określonego celu oraz braniem udziału w dyskusjach na grupach internetowych.

6. Zakupy przez Internet - spędzanie czasu na przeglądanie sklepów internetowych oraz dokonywaniem zakupów za pośrednictwem sieci. Inną nazwą tego uzależnienia to zakupoholizm (Zwolak, 2019).

Objawy uzależnienia od Internetu

Najbardziej typowe objawy uzależnienia:

- zwiększenie aktywności i zaangażowania związany z poszukiwaniem środka uzależniającego,
- następujący wraz z czasem spadek wrażliwości na bodźce wywołujące przyjemność,
- osłabienie naszej woli,
- natrętne myśli o obiekcie uzależnienia,
- w skrajnych przypadkach, może pojawić się również samookłamywanie się oraz fizyczne wyniszczenie.

Charakterystyczną cechą uzależnienia jest tak zwany „głód internetowy”, który polega na tym, że dostęp do sieci internetowej stanowi remedium na uniknięcie negatywnych emocji (irytacji, niepokoju, wybuchów agresji) związanych z brakiem możliwości dostępu do sieci. Osoby uzależnione koncentrują swoje życie wokół komputera, któremu podporządkowują wszystkie aktywności, co wpływa na trudności w prawidłowym wypełnianiu codziennych obowiązków (Stawikowski, 2018).

Skutki uzależnienia od Internetu

Negatywne konsekwencje uzależnienia od Internetu przejawiają się zarówno w sferze fizycznej, jak i emocjonalnej. Statystyki pokazują, że co czwarty internauta rozwija to uzależnienie w czasie 6 miesięcy, a u 17% osób proces ten wydłuża się do roku.

Przykładowe emocjonalne skutki uzależnienia od Internetu:

- depresja,
- niesumienność w wypełnianiu obowiązków.
- poczucie winy,
- niepokój,
- uczucie euforii podczas korzystania z komputera,
- kłopoty z ustalaniem właściwych priorytetów w życiu,
- problemy z dotrzymywaniem zobowiązań,
- poczucie wyobcowania,
- zaburzenia poczucia czasu,
- nadmierna wrażliwość na krytykę,
- unikanie pracy i innych obowiązków,
- wahania nastroju,
- uczucie lęku,
- poczucie osamotnienia,
- znużenie rutynowymi zadaniami,
- przekładanie realizacji zadań i obowiązków na później
- zaburzenia tożsamości,
- rozpad relacji z innymi osobami i umocnienie postaw egocentrycznych,
- utrata zainteresowania innymi formami aktywności społecznej,
- ograniczenie zainteresowań i możliwości intelektualnych oraz zmiana języka.

Przykładowe fizyczne skutki uzależnienia od Internetu:

- bóle pleców, głowy oraz szyi,
- zespół cieśni nadgarstka,
- bezsenność,
- suche oczy i inne problemy ze wzrokiem,
- zwiększenie lub utrata wagi spowodowane złym odżywianiem (Stawikowski, 2018).

Leczenie uzależnienia od Internetu

Leczenie uzależnienia od siecioholizmu napotyka trudności polegające na braku świadomości osoby uzależnionej, co do istnienia problemu oraz braku odpowiednich placówek zajmujących się specjalistycznym leczeniem tych osób. Bardzo istotnym czynnikiem walki z uzależnieniem jest wsparcie ze strony najbliższych, w postaci

nieoceniają zachowania osoby uzależnionej. Konieczne wydaje się również podjęcie psychoterapii, której forma zbliżona jest do terapii uzależnienia od alkoholu (Zwolak, 2019). W terapii wprowadza się harmonogram korzystania z sieci, zmierzając do ograniczenia czasu spędzonego w Internecie. Zastosowanie znajdują również dziennik aktywności, gdzie osoba uzależniona odnotowuje swoją sieciową aktywność, zmiana pory korzystania z sieci internetowej, powracanie do aktywności w życiu codziennym oraz trening polegający na stopniowym wydłużaniu przerwy w korzystaniu z Internetu (Stawikowski, 2018).

Bibliografia:

1. Ł. Stawikowski, *Uzależnienie od Internetu - objawy i leczenie - sieciologizm*, <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-sieciologizmu,6339,n,192#objawy-uzaleznienia-od-internetu>, 23.09.2020
2. J. Andrzejewska, *UZALEŻNIENIE OD INTERNETU - prawdziwa plaga XXI wieku*, <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/uzaleznienie-od-internetu-prawdziwa-plaga-xxi-wieku-aa-t5p1-wPn4-MxrF.html>, 23.09.2020
3. E. Zwolak, *Uzależnienie od Internetu (sieciologizm) – objawy, rodzaje i skutki! Sprawdź, jak leczyć uzależnienie od komputera!*, <https://stronazdrowia.pl/uzaleznienie-od-internetu-sieciologizm-objawy-rodzaje-i-skutki-sprawdz-jak-leczyc-uzaleznienie-od-komputera/ar/c14-13645143>, 23.09.2020
4. R. Pniewski, *Uzależnienie od internetu – przyczyny, objawy, leczenie sieciologizmu*, <https://wylecz.to/uklad-nerwowy-i-psychiatria/uzaleznienie-od-internetu>, 23.09.2020
5. K. Makaruk, J. Włodarczyk, P. Skoneczna, *Problematyczne używanie internetu przez młodzież*, <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2020/01/Problematyczne-u%C5%BCywanie-internetu-przez-m%C5%82odzie%C5%BC.-Raport-z-bada%C5%84.pdf>, 23.09.2020.

Opracował
mgr Mariusz Wielgus
psycholog