

## **Uzależnienie od komputera i Internetu**

Internet jest szczególnie groźnym i szybko uzależniającym medium. A dziś już staje się takim samym problemem społecznym jak alkoholizm czy zażywanie narkotyków.

Godziny spędzane w sieci to czas odebrany pracy, nauce czy życiu rodzinnemu. Czas, który pochłania bez granic, świat wirtualny coraz bardziej wciąga, pochłania energię życiową. Wszystko inne nie liczy się, zrywa się kontakty z bliskimi, unika się spotkań ze znajomymi, nie wywiązuje się z codziennych spraw. Przeszają liczyć się zadania, terminy i obowiązki.

Osoby, które dużo korzystają z Internetu czują się źle, gdy próbują ograniczać swój czas spędzony w sieci lub gdy ktoś zabierze im taką możliwość. Pojawia się rozdrażnienie, złość, agresja.

Internet może być źródłem uzależnienia, gdyż gromadzi tak wiele zasobów z różnych dziedzin życia i pozwala na wiele form aktywności. Niekontrolowany sposób korzystania i brak granic czasowych powoduje, że młody człowiek bardzo szybko staje się ofiarą uzależnienia. Trudno jest jednak zagłębić się w szczegóły uzależnienia, określić co w Internecie może być najgroźniejsze i jak się przed tym strzec. Internet ma wiele twarzy: wysyłanie listów elektronicznych, ściąganie plików, gry, udział w grupach dyskusyjnych, rozmowy w sieci, zakupy, muzyka, portale społecznościowe, plotkarskie, czaty, fora i inne. Istotną rolę odgrywa tu anonimowość użytkownika, szybkość nawiązywania nowych znajomości, czasem nie do końca szczerość w wypowiedziach, przedstawianie fałszywego obrazu rzeczywistości.

Uzależnienie od Internetu przejawia się w coraz częstszym łączeniu się z nim, w spędzaniu w sieci coraz więcej czasu. Jest to pierwszy sygnał alarmowy, na który trzeba zwrócić uwagę. Im szybciej tym lepiej.

Z czasem pojawia się obsesyjne myślenie, fascynacja Internetem aż do silnej potrzeby korzystania ze sieci.

Uzależnienie przychodzi wtedy, gdy widać, że zaburzony zostaje nasz rytm pracy, pojawiają się problemy z wykonaniem obowiązków, „zawalane” są terminy, spóźniamy się z realizacją powierzonych zadań, albo wcale ich nie realizujemy, pojawiają się przeszkody w nauce, pracy czy relacjach w rodzinie. Uzależniony przestaje funkcjonować normalnie, zaburzony jest rytm dnia i nocy, pojawiają się dolegliwości fizyczne, takie jak zmęczenie, bóle pleców, oczu, zaburzenia łaknienia. Towarzyszyć temu mogą problemy natury psychicznej – izolacja, zaburzenia osobowościowe, chwiejność emocji, drażliwość, ucieczka w świat fantazji, napady wściekłości, agresja, szczególnie w sytuacji zwrócenia uwagi otoczenia na problem uzależnienia.

### **WAŻNE DLA RODZICÓW!**

Internet ma wiele pozytywnych stron i warto z niego korzystać, oczywiście w rozsądnych granicach.

Na pewno należy ustalić ramy zaangażowania w sieci – wyznaczyć liczbę spędzanych godzin, zainteresować się z jakich portali dziecko korzysta. Niezbędna jest konsekwencja i wspólne trzymanie się zasad.

## Test uzależnienia od Internetu

Chcąc sprawdzić czy istnieją niepokojące sygnały u nas lub naszego dziecka, które mogą prowadzić do uzależnienia od Internetu, można zrobić test amerykańskiej psycholog Kimberly Young.

Na poniższe pytania udzielamy odpowiedzi **TAK** lub **NIE**

Jeżeli odpowiemy twierdząco na co najmniej pięć pytań, powinien włączyć się sygnał alarmowy .

Pytania:

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji ?
2. Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji) ?
3. Czy podejmowałeś wielokrotnie, nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu ?
4. Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu ?
5. Czy zdarza Ci się spędzać w Internecie więcej czasu niż pierwotnie zaplanowałeś ?
6. Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę bliskiej osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie ?
7. Czy kiedykolwiek skłamałeś swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu, w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem ?
8. Czy używasz Internetu, w celu ucieczki od problemów, albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji) ?

Gdzie szukać pomocy ?

### **- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 w Krośnie**

ul. Parkowa 2, 38-400 Krosno

tel/fax 13 432-11-56

www.ppp1krosno.eu

e-mail: dyrektor\_ppp1\_krosno@oswiata.org.pl

### **- Miejski Ośrodek Zapobiegania Uzależnieniom w Przemyślu**

ul. Św. Brata Alberta 10, 37-700 Przemyśl

tel. 016 672 30 04; 016 671 39 56

Tel. zaufania 16 670 16 16

e-mail:osrodek-uz@wp.pl

**- Organizacja Helpline**

www.helpline.org.pl

e-mail: helpline@helpline.org.pl

bezpłatna infolinia : 0 800 100 100

Warto przeczytać artykuł: Andrzej Augustynek „Terapia uzależnień komputerowych”  
<http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=416>