

Brak zaspokojenia elementarnych potrzeb psychologicznych człowieka, a ryzyko uzależnienia od Internetu.

O uzależnieniach mówi się i pisze stosunkowo dużo. Powszechnie znane jest uzależnienie od alkoholu, narkotyków czy substancji psychoaktywnych, znacznie mniejsza świadomość społeczna wiąże się z zagrożeniami jakie niosą ze sobą uzależnienia behawioralne.

Uzależnić się można praktycznie od wszystkiego, nie tylko od substancji psychoaktywnych. Nałogiem mogą stać się również zachowania, np. korzystanie z internetu. W tych przypadkach pojawiają się uporczywie powtarzane czynności mimo szkód, które wywołują. Próby zaprzestania ich wykonywania, na ogół bezskuteczne, prowadzą do wystąpienia przykrych stanów psychicznych tzw. objawów abstynencyjnych.

Odpowiedź na pytanie, dlaczego internet może uzależniać, wydaje się być prosta. Człowiek zagrożony tym zaburzeniem, w sieci odnajduje często zaspokojenie swoich potrzeb, których realizacja w prawdziwym świecie jest utrudniona lub wręcz niemożliwa. Nieograniczony kontakt z innymi użytkownikami, łatwość i szybkość realizacji celów przyczyniają się do skutecznej regulacji emocji, co stwarza z kolei iluzoryczne poczucie przyjemności.

Anonimowość w Internecie pozwala na zaspokojenie potrzeby samoakceptacji i poczucia własnej wartości, dzięki możliwości stworzenia oryginalnej postaci, odróżniającej się od pozostałych ludzi, manipulowania własną tożsamością, wcielania się w dowolną postać i przypisywania sobie wymyślonych cech osobowości.

Kolejną potrzebą, jaką zaspokaja Internet jest potrzeba przynależności. Sieć staje się surogatem obecności innych i daje wrażenie przynależności do grupy. Internet zaspokaja potrzebę afiliacji poprzez możliwość nawiązywania przyjaźni i przynależności do wspólnoty osób o podobnych zainteresowaniach czy problemach oraz dzielenia się z nimi swoimi doświadczeniami. Wielu użytkowników poszukuje w Internecie kontaktów społecznych. Osoby uzależnione od sieci, częściej niż osoby nieuzależnione, korzystają z Internetu w celu nawiązania nowych znajomości oraz uzyskania wsparcia emocjonalnego.

Pisanie blogu pozwala na zaspokojenie potrzeby samorealizacji. Możliwość opublikowania na blogu swojej twórczości jest sposobem na samorealizację i na rozwój zainteresowań. Blog daje namiastkę publiczności, o którą nie trzeba zabiegać tak bardzo, jak w życiu rzeczywistym, w związku z tym ludzie korzystają z nowego kanału komunikacji, aby rozpowszechnić swoją twórczość, pomysły, lub wyznawane wartości.

Komputer jest najnowszym i zarazem najbardziej popularnym medium. Urządzenie to wkracza coraz szybciej do każdej dziedziny życia człowieka. Egzystujemy w świecie, gdzie praktycznie każdy może podłączyć się do sieci przez telefon komórkowy, w świecie, gdzie coraz więcej ludzi ma stacjonarne łącza w domach. Internet zrewolucjonizował świat, stając się pełnoprawnym, czwartym środkiem masowego przekazu. Jego zasoby powiększają się codziennie, a jego rozwój jest bardzo gwałtowny, co w konsekwencji prowadzi do niemal nieograniczonego dostępu do informacji. Sieć może być pomocna w samorozwoju i

poszerzaniu horyzontów; dostarczać informacji do badań naukowych, do nauki w szkole, aż po ciekawostki, które zainteresują każdego. Niestety korzystanie z dobrodziejstw współczesnej cywilizacji wymaga umiaru i zdrowego rozsądku, jeżeli tego zabraknie i zabraknie prawidłowych relacji w rodzinie, młody człowiek staje się podatny na wszelkiego rodzaju uzależnienia, tym bardziej uzależnienia od ogólnodostępnego narzędzia jakim jest Internet.

Naukowcy zajmujący się problemem uzależnień młodzieży, zwracają uwagę na występowanie dysfunkcyjnych relacji w rodzinach młodych ludzi uzależnionych od sieci. Nasilone problemy w relacjach rodzinnych, zaburzoną komunikację pomiędzy dziećmi a rodzicami stwierdza się u młodzieży uzależnionej i zagrożonej uzależnieniem od Internetu. Młodzież uzależniona od Internetu częściej niż ich zdrowi rówieśnicy są niezadowoleni z funkcjonowania rodziny, skarżą się na brak akceptacji, odrzucenia i obojętności ze strony rodziców.

Można więc wnioskować, że duży wpływ na popadnięcie w nałóg może mieć środowisko, w jakim młody człowiek przebywa, rodzina, szkoła a także grupy rówieśnicze. Każde z tych środowisk może mieć pozytywny wpływ na człowieka: dawać poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, wychowywania, przekazywania wiedzy, ale, jeżeli ich funkcjonowanie jest patologiczne, mogą stać się miejscem sprzyjającym powstawaniu uzależnień.

Aby dziecko prawidłowo się rozwijało, nie wystarczy dbać tylko o jego sprawność fizyczną i zaspokojenie potrzeb fizjologicznych. Miłość i poczucie bezpieczeństwa stanowią elementarną potrzebę każdego człowieka, wiele trudności wychowawczych ma swoje źródło w zaniedbaniach z dzieciństwa. Pierwsze lata życia dziecka wpływają w zasadniczy sposób na jego rozwój psychiczny. Rodzice, którzy nie doceniają znaczenia tego okresu, borykają się często z poważnymi problemami wychowawczymi.

Prawidłowa więź psychiczna i emocjonalna, jaka wytwarza się pomiędzy dzieckiem a rodzicami stanowi bazę dla jego prawidłowego rozwoju.

Gdy dziecko jest małe, szuka odruchowo opieki, z wiekiem, już świadomie zdaje sobie sprawę, że rodzice je obronią, nie dopuszczając do zrobienia mu krzywdy. Starsze dziecko, wychowane w atmosferze miłości i bezpieczeństwa, traktuje dom rodzinny jako azyl, miejsce, gdzie zawsze można się schronić. Brak poczucia bezpieczeństwa działa analogicznie jak brak miłości. Wpływa niekorzystnie na rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Staje się ono rozdrażnione i nerwowe.

Potrzeba akceptacji i uznania u dziecka wyraża się w dążeniu i tęsknocie do tego, aby być kochanym. Wszystkie dzieci mają prawo do rodzicielskiej miłości i rozumnego wychowania. Tych pragnień dziecka poza ojcem i matką nie potrafi zaspokoić nikt. Rodzice powinni więc pamiętać, że nawet małe dziecko trzeba już uczyć okazywania miłości innym; taki. Rodzina jest najważniejsza dla psychicznego zdrowia dziecka. Niestety, obecnie coraz mniej jest takich domów, które gwarantują dzieciom atmosferę miłości i bezpieczeństwa. W pogoni za dobrami materialnymi często zapomina się, że dziecko musi mieć w domu oparcie, znajdować tu dobroć i miłość. Często błędnie wychodzi się z założenia, że zaspokojenie

wszelkich materialnych zachcianek dziecka uczyni je szczęśliwym. Wielu rodziców wręcz szczeni się tym, że ich dziecko nie sprawia kłopotów, nie absorbuje ich czasu i uwagi gdyż godzinami siedzi przed ekranem telewizora, gra na komputerze lub surfuje po internecie. Niestety, kiedy pojawią się niepokojące objawy w zachowaniu dziecka, nie wystarczy już zmiana nawyków rodzinnych, a konieczna jest pomoc specjalisty od uzależnień. Jednym z czynników sprzyjających uzależnieniu od Internetu, zdaniem znawców tematu jest możliwość zaspokajania w sieci potrzeb emocjonalnych i społecznych, których użytkownik nie potrafi zaspokoić w świecie rzeczywistym.

Czytając opis osobowości charakterystyczne dla internetowego nałogowca, jako najczęstsze motywy wymienia się szukanie towarzystwa, sympatii, akceptacji i dowartościowania a nawet miłości, - których nie znajduje się w domu rodzinnym. Szczególnie groźne dla młodego człowieka jest zacieranie się granicy pomiędzy rzeczywistością a wirtualnym światem, a to daje mu możliwość nadania sobie nowej tożsamości, ekscytującego przeżycia, akceptacji i dowartościowania, pozbycia się poczucia samotności i wyobcowania, możliwości zachowania anonimowości, szansy odgrywania określonych ról, zwiększenia własnej atrakcyjności, unikania bezpośrednich kontaktów interpersonalnych, odreagowania agresji, erotycznej stymulacji, pomagania innym lub wsparcia dla siebie.

Osoby uzależnione od Internetu łączą jedno: wyraźna tendencja do ucieczki od rzeczywistości i jej codziennych problemów. Należy zaznaczyć, że istnieje różnica między uzależnieniem od Internetu a uzależnieniem od komputera. Uzależnienie od Internetu jest po prostu swoistym rodzajem uzależnienia od komputera. Dla internetozależnych typowe jest poczucie globalnej wspólnoty, wolności i braku granic. Takiego poczucia u uzależnionych od komputera nie stwierdza się.

Nie ulega wątpliwości, że społeczeństwo jest coraz bardziej wykształcone. Jednakże coraz większemu dostępowi do informacji nie towarzyszy większa wiedza, ludzie tracą swoją wrażliwość i nie są odpowiednio wyposażeni we własne systemy wartości, zacierają się granice między obiektywnie pojętym dobrem i złem, selekcji informacji: przyswajania i przetwarzania potrzebnych oraz usuwania zbędnych.

Objawy uzależnienia od Internetu są zwykle podobne do siebie u różnych osób a sam proces jego powstawania przebiega zwykle w kilku fazach. Najpierw Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność, jest to faza poznawania i racjonalnego oraz efektywnego wykorzystywania Internetu. Stopniowo osoba coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania. Gdy nie jest zalogowana do Internetu zaczyna o nim natrętnie myśleć- faza uzależnienia.

Dalej następuje ograniczanie lub zaprzestanie realizowania innych, istotnych form działania. Internauta zaniedbuje lub całkowicie rezygnuje z szeregu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych, na rzecz codziennego, wielogodzinnego korzystania z Internetu, mimo, iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych. Dotyczyć to może ograniczenia na rzecz Internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, naukę, pracę

zawodową, obowiązki rodzinne, kontakty towarzyskie, uzależniony wchodzi w tzw. fazę destrukcji.

Uzależnionych internautów charakteryzuje szereg objawów i dolegliwości somatycznych, jak np. pogorszenie wzroku, migrena, tzw. padaczka ekranowa, bóle pleców i karku, niedożywienie, zaburzenia snu, nieprawidłowy oddech, skrzywienia kręgosłupa.

Opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnień wg pana doktora Woronowicza proponuje, aby "zespół uzależnienia od Internetu" (ZUI) - rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech z następujących objawów:

- Silną potrzebę lub poczucie przymusu korzystania z Internetu.
- Subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem (tj. osłabienie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu w Sieci).
- Występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do Sieci;
- Spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie;
- Postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu.
- Korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych) mających związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Zdaniem Woronowicza, terapia zespołu uzależnienia od Internetu jest bardzo podobna do programów leczenia uzależnienia od alkoholu czy patologicznego hazardu. Pomocne w terapii jest także przygotowanie szczegółowego planu dnia, a w nim przede wszystkim określenie ram czasowych korzystania z Internetu, a także innych codziennych aktywności, łącznie z wypoczynkiem.

Kimberly Young natomiast wyróżniła pięć podtypów uzależnienia od Internetu:

- Erotomania internetowa (cybersexual addiction) - ten typ uzależnienia polega przede wszystkim na oglądaniu zdjęć oraz filmów o tematyce pornograficznej, a także prowadzeniu pogawędek czatowych o tematyce seksualnej.
- Socjomania internetowa (cyber-relationship addiction) - czyli inaczej uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Osoba z tym zaburzeniem nowe kontakty z ludźmi nawiązuje jedynie poprzez internet; bierze aktywny udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, oraz kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej, a także portali społecznościowych. W prawdziwym życiu jej relacje typu człowiek-człowiek są zazwyczaj zachwiane. Tacy ludzie potrafią godzinami rozmawiać z innymi przez internet, natomiast mają trudności w kontaktach bezpośrednich. Następuje u nich również zanik komunikacji niewerbalnej, przez co informacje nadawane na tej płaszczyźnie nie są odczytywane w ogóle lub są odczytywane, ale błędnie.

- Uzależnienie od sieci (net compulsions) - czyli uzależnienie od samego przebywania w internecie (on-line), jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, z tym że dotyczy sieci.
- Przeciążenie informacyjne lub przeładowanie informacjami (information overload) - nałogowe przeglądanie sieci, w tym baz danych. Występuje przy nadmiarze informacji, np. udział w wielu forach dyskusyjnych jednocześnie lub przebywanie w kilku pokojach rozmów na raz.
- Uzależnienie od komputera (computer addiction) - osoba z tym zaburzeniem nie musi korzystać z sieci, wystarczy że korzysta z włączonego komputera, przy czym nieistotne jest dla niej to, czym się zajmuje. Ważne jest to, że komputer jest włączony, a ona spędza przy nim czas. Najczęściej przejawia się w obsesyjnym graniu w gry komputerowe

Wszystkie wyżej wymienione zachowania prowadzi do destrukcji - uzależniony internauta na rzecz wielogodzinnego i niejednokrotnie ciągłego przebywania w internecie ogranicza lub rezygnuje z ważnych aktywności rodzinnych, społecznych i zawodowych. Uzależniony internauta powoli traci kontakt z rzeczywistością i otoczeniem.

Generalnie skutki uzależnienia można podzielić na trzy grupy:

- Skutki psychologiczne
Głównymi skutkami psychologicznymi są fobie społeczne wyrażające się w unikaniu bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi, zachwianie niewerbalnej sfery komunikacji oraz depresje spowodowane brakiem kontaktu z siecią. Uzależniony internauta dokonuje często reorganizacji potrzeb podporządkowując wszystko korzystaniu z sieci.
- Skutki w relacjach interpersonalnych
Sieciolizm powoduje zanik więzi emocjonalnych z najbliższymi; rodziną i przyjaciółmi. Degradacja relacji społecznych następowała wskutek przyjęcia nowej sieciowej tożsamości i stopniowego zastępowania kontaktów realnych wirtualnymi.
- Skutki fizjologiczne i fizyczne
Częste korzystanie z komputera przyczynia się do problemów ze wzrokiem. Jest to spowodowane promieniowaniem emitowanym przez monitor. Nieprawidłowe lub nieumiejętne korzystanie z klawiatury prowadzi do tzw. "ciasnego nadgarstka". Długotrwałe siedzenie przed komputerem obciąża mięśnie pleców i karku. Nieodpowiednie krzesło czy pozycja mogą być przyczyną skrzywień kręgosłupa.

Zdrowa, kochająca się rodzina jest najlepszą profilaktyką wszelkich uzależnień. Jest miejscem gdzie nowonarodzona osoba zostaje „ obdarzana człowieczeństwem. Rodzice obdarzają swym dojrzałym człowieczeństwem nowo narodzonego człowieka, a ten z kolei obdarz ich całą nowością i świeżością człowieczeństwa, które z sobą przynosi na świat. (...) Chodzi o to, aby podjąć całe to potencjalne bogactwo, jakim

jest każdy człowiek rozwijający się pośród rodziny; chodzi o to, aby nie pozwolić mu zagaść albo ulec degeneracji, natomiast zaktualizować je w coraz dojrzsze człowieczeństwo.” Jan Paweł II, List do rodzin 16

Wsluchajmy się w apel Ojca św., nie pozwólmy aby młodzi ludzie ulegali degeneracji szukając miłości, bliskości, akceptacji i poczucia bezpieczeństwa w medium jakim jest Internet.

Opracowała

Beata Kubis

Bibliografia

1. A. Augustynek, Kryteria diagnostyczne rozpoznania zespołu uzależnienia od Internetu, www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=125
2. Jarosław Gajda, Uzależnienie od Internetu w świetle dotychczasowych badań; www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=561
3. A. Jakubik, Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) - Internet Addiction Syndrome (IAS); www.psychologia.edu.pl/.../235-zespol-uzaleznienia-od-internetu-zui-em
4. E. Potembska, Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem u młodzieży, s.26- 47; dlibra.umlub.pl:8080/Content/8
5. E. Sujak, Rozważania o ludzkim rozwoju, Kraków 1992
6. B. Woronowicz, Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu. IPIŃ, Warszawa 2001
7. M. Zdziarski, Uzależnienia behawioralne, s.93-123 Kraków 2013
8. K. Young, P. Klausning, Uwolnić się z sieci, Katowice 2009