UZALEŻNIENIE OD INTERNETU-ZAPOBIEGANIE, DIAGNOZA I TERAPIA

DEFINICJA

Uzależnienie od Internetu jest jednym z uzależnień behawioralnych. W skład tego uzależnienia wchodzą takie czynności jak gry online, zakupy przez Internet, korzystanie z portali społecznościowych, czat, maraton surfowania po stronach internetowych.

Zdefiniowane jest ono jako kompulsywna utrata kontroli impulsów.
Uzależnienie to może prowadzić do zniszczenia relacji z bliskimi, obniżenia ocen szkolnych czy utrudnić kontynuację dotychczasowego zatrudnienia.
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.

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU A CECHY DEMOGRAFICZNE

Występuje bezpośredni związek między wiekiem a uzależnieniem od Internetu. Nastolatki i młodzi ludzie są prawdopodobnie bardziej podatni na uzależnienie od Internetu, niż jakakolwiek inna grupa wiekowa. To oni są bardziej skłonni do zaniedbywania pracy (lub szkoły) niż starsze, dojrzalsze osoby o podobnym uzależnieniu.

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.

PRZEBIEG PROCESU UZALEŻNIENIA – FAZY

FAZA I- W początkowej fazie Internet wywołuje zainteresowane i sprawia przyjemność. Na tym etapie użytkownik poznaje i racjonalnie wykorzystuje dostęp do Internetu.

FAZA II- 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.
FAZA III- 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.

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 online 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.

JAK ZAPOBIEGAĆ UZALENŻIENIU?

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.

Należy zwrócić uwagę na to:

- Ile czasu dana osoba korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowuje się dana osoba, jeśli nie może skorzystać z dostępu do Internetu (np. brak prądu, kara).
- Czy dana osoba nie okłamuje innych co do długości korzystania z dostępu do Internetu?
- Czy nie pogorszyły się oceny szkolne dziecka/ funkcjonowanie zawodowe osoby?
- Czy kiedy dziecko korzysta z Internetu może siedzieć przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu służącym do dostępu z Internetem) nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy zarywa sen i przestało spotykać się z kolegami, by móc korzystać z Internetu?
- Czy na pytania dotyczące korzystania z Internetu reaguje agresywnie?

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

PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

Przyczyny nadużywania Internetu z reguły są złożone i zależne od indywidualnej sytuacji konkretnej osoby. **Gdy nastolatek zatraca się w wirtualnym świecie, to prawdopodobnie znak, że ucieka przed problemami jakich doświadcza w życiu codziennym. Mogą to być problemy rodzinne, niepowodzenia szkolne, trudności w relacjach rówieśniczych, konflikty z rodzicami**. Patologiczne korzystanie z Internetu jest formą niekonstruktywnego radzenia sobie ze stresem, unikania sytuacji trudnych, przytłaczających. **Ważne aby zwrócić uwagę, że z uzależnieniem od Internetu współwystępują pewne czynniki osobowościowe, a także szeroko pojęte problemy natury psychicznej**. Najczęstsze z nich to:

- **Depresja** – twoje dziecko zamyka się w sobie, jest bardziej drażliwe, bywa agresywne bądź autoagresywne. Zauważasz, że wycofuje się z wielu aktywności, które wcześniej sprawiały mu przyjemność, jest przygnębione i izoluje się od otoczenia.

- **Nieśmiałość** i **niskie kompetencje społeczne** – nastolatek, który ma szczególne trudności w nawiązywaniu relacji rówieśniczych może być w większym stopniu narażony na problem uzależnienia od Internetu. Poczucie osamotnia, odrzucenia przez rówieśników, może popchnąć Twoje dziecko do szukania bliskich relacji w sieci.
- **Nadmierna wrażliwość** – twoje dziecko silnie przeżywa niepowodzenia, bardzo emocjonalnie reaguje na trudne sytuacje i jest wrażliwe na krzywdę innych osób. Nadmierna wrażliwość w okresie dojrzewania może stać się dla młodej osoby męcząca, a czasem sprawia że utrudnia jej odnalezienie się w grupie rówieśników, co może stanowić czynnik ryzyka uzależnienia od Internetu.
- **Niskie poczucie własnej wartości** – młode osoby w wieku dojrzewania są szczególnie wrażliwe na krytykę, a ich samoocena bywa bardzo niska. Czasem zaniżone poczucie własnej wartości nastolatka przekłada się na poważne trudności w zaakceptowaniu siebie, co wpływa na jego ogóle samopoczucie oraz relacje z innymi osobami. Zatracanie się w grach online, bądź internetowych kontaktach może dostarczać dziecku pozytywnych wzmocnień oraz poczucia osiągnięć oraz własnej sprawczości.
- **Zaburzenia lękowe i fobie (w tym fobia szkolna oraz społeczna)** – nastolatek cierpiący z powodu zaburzeń lękowych często wycofuje się z relacji rówieśniczych, zdarza się, że unika szkoły, a w czasie spędzanym w sieci poszukuje wytchnienia od codziennych problemów i napięć.
- **Inne uzależnienia**, – z uzależnieniem od Internetu może również współwystępować eksperymentowanie, bądź nadużywanie przez nastolatka alkoholu, substancji psychoaktywnych bądź dopalaczy.
- **Innymi współwystępującymi objawami**, które mogą wystąpić są m.in.: zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia, zaburzenia kontroli popędów, pogorszenie wzroku, bóle pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, bezsenność, nadpobudliwość.

Wraz z objawami nadmiernego korzystania z sieci, pojawiać i nasilać mogą się również zachowania agresywne, poczucie osamotnienia i izolacji oraz myśli samobójcze. Z badań wynika też, że młodzi ludzie, którzy często wchodzą na strony mediów społecznościowych i długo tam przebywają, częściej cierpią na zaburzenia snu, które dotykowo pogłębiają problemy psychiczne.

Prawdą jest, że w wielu przypadkach nie da się określić czy dany problem jest źródłem czy konsekwencją patologicznego korzystania z Internet, czy też istniał wcześniej a uwydatnił się w związku z pojawieniem się kolejnej trudności. Jednak ważne jest, aby zrozumieć, że problem uzależnienia od Internetu jest na tyle złożony, że często wymaga specjalistycznej pomocy.

JAK ZAREAGOWAĆ ? (wskazówki dla rodzica)

Jeśli zauważyłeś, że Twoje dziecko nadużywa Internetu, bądź niepokoi Cię sposób w jaki z niego korzysta, ważne jest abyś podjął zaplanowane, stanowcze i konsekwentne działania. Przede wszystkim porozmawiaj ze swoim dzieckiem i powiedz mu o tym co zauważyłeś i co Cię niepokoi. **Pamiętaj przy tym, że samo ograniczenie dziecku dostępu do Internetu, czy zakaz używania komputera nie przyczyni się do rozwiązania jego trudności**.

Spróbuj dowiedzieć się od dziecka jaka jest jego motywacja do korzystania z sieci, co robi podczas sesji w Internecie. **Warto aby Wasza rozmowa odbyła się w spokojnej atmosferze, a nie zaraz po kłótni na temat korzystania z komputera.** Powiedz dziecku o tym co czujesz – dobrze, aby usłyszało że się o nie troszczysz i martwisz, że zależy Ci na jego samopoczuciu i chcesz mu pomóc. Staraj się nie krytykować dziecka, lecz skoncentruj się na konkretnych zmianach i rozwiązaniach, jakie chciałbyś mu zaproponować.

Postaraj się ustalić z nastolatkiem harmonogram korzystania z urządzeń elektronicznych oraz wyznacz określony czas jaki może on spędzać w sieci. Możecie w tym celu ustalić wspólny kontrakt, który oprócz tych zasad, będzie określał również konsekwencje ich łamania. Aby Wasza umowa była skuteczna musisz być konsekwentny, a jednocześnie wspierać swoje dziecko w podejmowaniu wysiłku zmierzającego do zmiany jego sytuacji.

Pamiętaj, aby nie oczekiwać od dziecka, że całkowicie zrezygnuje z używania komputera, czy Internetu. Pomyślcie wspólnie o tym w jaki sposób mógłby to robić stopniowo. Upewnij się również, że poświęcasz swojemu dziecko właściwą ilość czasu, w którym możecie robić coś razem, rozmawiacie lub po prostu miło spędzacie czas.

Weź pod uwagę, że uzależnienie od Internetu z reguły ściśle związane jest w innymi problemami opisanymi powyżej. **Obserwując swoje dziecko i rozmawiając z nim masz**

szansę dowiedzieć się z jakimi trudnościami jeszcze się zmaga. Często mierząc się z problemem nadmiernego korzystania z Internetu przez Twoje dziecko, będziesz musiał zmierzyć się również z innymi jego problemami – depresją, lękami, osamotnieniem, wrażliwością, czy niskim poczuciem własnej wartości.

Gdy sytuacja trwa już od dłuższego czasu, a dotychczasowe próby jej zmiany nie przyniosły oczekiwanych rezultatów możesz czuć się bezradny, a silne emocje i obawy o dziecko mogą utrudniać Ci zachowanie obiektywizmu. Często rodzice starając się wpłynąć na swoje dziecko reagują bardzo emocjonalnie, w domu dochodzi do poważnych kłótni, a relacja między nimi a dzieckiem znacznie się rozluźnia, co jeszcze bardziej może pogłębiać trudności.

Zastanów się czy jesteś w stanie sam wspierać dziecko i stawiać mu granice związane z używaniem Internetu. Jeśli czujesz się bezradny, nie widzisz efektów swoich starań, rozważ skorzystanie z pomocy specjalisty, który wesprze Ciebie, a także pomoże Twojemu dziecku w poradzeniu sobie z przeżywanym problemami.

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.

PSYCHOTERAPIA – KIEDY I DLACZEGO JEST KONIECZNA?

Problem uzależnienia od Internetu często wymaga pomocy ze strony specjalisty. **W jego rozwiązaniu często nie wystarczy bowiem koncentracja jedynie na zachowaniu dziecka jakim jest patologiczne używanie Internetu, ale konieczne jest zarówno zdiagnozowanie, jak i objęcie terapią problemów współwystępujących.** Nieraz okazuje się, że w celu skutecznego wspierania dziecka konieczna jest również modyfikacja dotychczasowych metod wychowawczych stosowanych przez rodziców, a także wzmacnianie relacji między nimi, a ich dzieckiem. W osiąganiu takich zmian pomocna i skuteczna jest psychoterapia.

JAKIE KORZYŚCI PSYCHOTERAPIA PRZYNIESIE TWOJEMU DZIECKU I TOBIE? (wskazówki dla rodziców)

Celem psychoterapii jest przede wszystkim osiągnięcie zmiany, dzięki której poprawi się samopoczucie nastolatka, jego satysfakcja z życia i stosunek do samego siebie. Efektem psychoterapii będzie nie tylko ograniczenie czasu spędzanego w sieci, czy poprawa jego jakości, ale też zmiana sposobów radzenia sobie z trudnościami na inne, bardziej konstruktywne. Cele terapii mogą być różne i zależne między innymi od tego jakie problemy nastolatka współwystępują z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Wobec tego efektem psychoterapii może być również wzmocnienie poczucia własnej wartości, poprawa relacji z rówieśnikami, efektywniejsze radzenie sobie z przeżywaniem trudnych emocji, wzmocnienie więzi z rodzicami, wzmocnienie poczucia własnej sprawczości, a także inne określone przez nastolatka, wspólnie z psychoterapeutą i przy wsparciu rodziców.

Dzięki konsultacjom ze specjalistą, rodzicom często łatwiej jest zrozumieć problemy i uczucia jakie przeżywa ich dziecko, a dzięki temu mogą też skuteczniej je wspierać. Rodzice mogą nauczyć się jak rozpoznawać, że ich dziecko przeżywa pewne trudności oraz jak wtedy reagować, aby z jednej strony pomagać mu sobie z nimi radzić, z drugiej natomiast wzmacniać łączącą ich z dzieckiem więź. Spotkania z terapeutą pomagają rodzicom wprowadzić pewne zmiany w codziennym funkcjonowaniu rodziny, uczą jak spędzać czas z nastoletnim dzieckiem, w jaki sposób dawać mu coraz większą swobodę przy jednoczesnym stawianiu granic i dbaniu o jego bezpieczeństwo. Współpraca rodziców z terapeutą dziecka jest kluczowa dla osiągnięcia pożądanej zmiany.

Bibliografia:

Chocholska P. Terapia nadmiernego korzystania z Internetu, w: Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół, Fundacja Dzieci Niczyje

Izdebski P., Kotyśko M., Problemowe korzystanie z nowych mediów, w: Habrat B. (red.), Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016

Makaruk K., Wójcik Sz., Nadużywanie Internetu przez dzieci i młodzież – zagadnienia teoretyczne, w: Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół, Fundacja Dzieci Niczyje

Otawa W., Diagnoza nadużywania Internetu przez dzieci i młodzież, w: Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież. Poradnik dla szkół, Fundacja Dzieci Niczyje

Wójcik Sz., Nadużywanie Internetu, w: Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów., Polskie Centrum Programu Safer Internet, Warszawa 2015

https://zmiany.eu/czy-twoje-dziecko-jest-uzaleznione-od-internetu/

Polecane filmy

https://www.youtube.com/watch?v=grnmKLfwCxo

https://www.youtube.com/watch?v=ZgwoPqHKQvI

Opracowanie:
Anetta Strychalska – pedagog
Dominika Dudek – Florjańczyk - psycholog