

Uzależnienie od komputera i sieci

Siecioholizm



Przygotowanie i opracowanie:
gr. VI pod opieką p. Agnieszki Czop

Uzależnienie od komputera lub sieci internetowej polega na niekontrolowanym korzystaniu z komputera bądź z Internetu w sposób, który powoduje szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej u osoby korzystającej z tych urządzeń i/lub u otoczenia.

Kimberly Young z University of Pittsburgh (USA), pionierka badań nad uzależnieniem od komputera i sieci internetowej, stwierdziła, że osoby uzależnione spędzają przy komputerze średnio 35 godzin tygodniowo (poza obowiązkami wynikającymi z zatrudnienia).

Główne objawy uzależnienia od Internetu to:

- Nadmierna tolerancja dla korzystania z Internetu, co wiąże się z odczuwaniem coraz mniejszej satysfakcji z czasu, poświęcanego na surfowanie po sieci.
- Zespół abstynencyjny, który pojawia się po kilku dniach lub po kilku godzinach od zaprzestania korzystania z Internetu. Zespół ten występuje wówczas, gdy pojawią się co najmniej dwa z następujących symptomów: lęk, obniżenie nastroju, pobudzenie psychoruchowe, fantazje związane z Internetem, próby połączenia się z siecią bez względu na okoliczności i konsekwencje.

- Korzystanie z sieci kosztem zaniedbywania swoich obowiązków w pracy, a także relacji międzyludzkich.
- Bezowocne próby zaprzestania korzystania z sieci.
- Korzystanie z sieci mimo świadomości negatywnych konsekwencji, jakie niesie ono ze sobą.



Sześć podtypów uzależnienia związanego z komputerem:

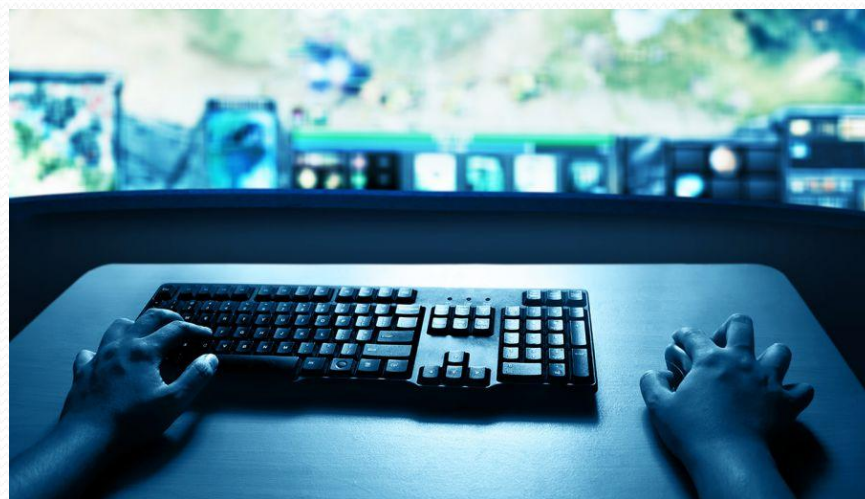


erotomanię internetową – np. oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w czatach o tematyce seksualnej itp.,

socjomanię internetową, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych – np. korzystanie z chat-roomów i poczty elektronicznej, uczestniczenie w grupach dyskusyjnych, które zastępują kontakty z rodziną i przyjaciółmi, a nawet „wirtualne zdrady”,

zakupy przez Internet, to uzależnienie nazywane zakupoholizmem i nie jest ono bezpośrednio związane z siecią internetową.

uzależnienie od sieci internetowej – np. uzależnienie od gier hazardowych (internetowy patologiczny hazard w kasynach sieciowych), od gier sieciowych (przeciwnik jest żywym człowiekiem, który również siedzi w tym momencie przy monitorze), od operacji giełdowych poprzez internet, od aukcji czy zakupów online,
przeciążenie informacyjne – czyli przymus pobierania informacji – np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych,
uzależnienie od komputera – np. uzależnienie od gier komputerowych.



Uzależnienie od portali społecznościowych

Uzależnienie od portali społecznościowych jest jednym z poważnych zagrożeń, a zarazem wyzwań XXI w. W Polsce najpopularniejszym portalem społecznościowym jest Facebook, który pozycję lidera zajmuje już od kilku lat. W fachowej literaturze psychologicznej funkcjonuje już termin **„uzależnienie od Facebooka”**, które można definiować jako stan **nadmiernego zaangażowania, przekładającego się negatywnie na codzienne funkcjonowanie w społeczeństwie**. Media społecznościowe są bardzo pociągające dla młodych ludzi m.in. ze względu na możliwość szybkiego nawiązywania relacji interpersonalnych i kontaktowania się ze sporą grupą osób w stosunkowo krótkim czasie. Facebook, instagram i inne media społecznościowe przyciągają jednostki o osobowości narcystycznej, które potrzebują poklasku i aprobaty innych osób. Facebook jest atrakcyjnym medium społecznościowym również dla osób z obniżoną samooceną, bowiem dzięki niemu mogą one z łatwością wykreować, postać z określonymi cechami osobowościowymi.

Skutki uzależnienia od Internetu

- Skutki fizjologiczno-fizyczne.
- Skutki psychologiczne.
- Skutki duchowe.



Wśród najczęstszych skutków uzależnienia od Internetu (wymiarze fizjologicznym) można wymienić:

- Pogorszenie wzroku.
- Ból pleców i kręgosłupa, który może być jednym z objawów zmian zwyrodnieniowych.
- Osłabienie układu odpornościowego, a co za tym idzie zwiększona podatność na infekcje.
- Podrażnienia skóry, które są rezultatem nadmiernej podatności na cząsteczki kurzu i jonizowanie dodatnie urządzeń elektronicznych.
- Bezsenność.
- Nadpobudliwość.

Najczęstsze skutki psychologiczne cybernałogu to:

- Zaburzenia pamięci i koncentracji.
- Zaniedbywanie życia rodzinnego.
- Problemy w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji interpersonalnych.
- Fobie społeczne, które mogą prowadzić nawet do skrajnego wyalienowania.
- Stany depresyjne.
- Porzucenie dotychczasowych zainteresowań.
- Zaniedbywanie podstawowych obowiązków szkolnych i zawodowych.
- Egocentryzm.
- Zaburzenia osobowości.
- Spadek libido.
- Pauperyzacja możliwości intelektualnych.
- Brak zainteresowania własnym zdrowiem.
- Kłopoty finansowe.

Leczenie uzależnienia od Internetu

Podstawową trudnością w podjęciu leczenia przez osoby uzależnione od Internetu jest zauważenie przez nich problemu. Bardzo często na każdorazowe zwrócenie uwagi reagują nerwowo, a w zaawansowanych przypadkach uzależnień nawet – agresywnie i destrukcyjnie dla otoczenia. Osoby uzależnione od sieci internetowej zwracają uwagę na swój problem dopiero wtedy, gdy np. stracą pracę, środki potrzebne do życia, nie zdadzą do następnej klasy itp.

