

## Uzależnienie od komputera

Liczba osób uzależnionych od Internetu przekracza w niektórych państwach uprzemysłowionych liczbę uzależnionych od narkotyków. Godziny spędzane w sieci to czas odebrany nauce czy życiu rodzinnemu. Uzależnienie od Internetu, jest w miarę nowym zjawiskiem, gdyż sama sieć jest niezbyt wiekowa, w porównaniu do innych zjawisk czy substancji uzależniających. Ta forma uzależnienia jest jak na razie najmniej opisana przez badaczy. Według psychologów ten rodzaj uzależnienia stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku i najprawdopodobniej jest tylko kwestią czasu oficjalne sklasyfikowanie uzależnienia od Internetu (siecioholizmu) jako jednostki chorobowej.

Jeśli danemu dziecku czy nastolatkowi trudno obejść się bez komputera albo Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami myśli jedynie o tym, by jak najszybciej osiągnąć do komputera, jeśli brak dostępu do komputera rodzi u nich rozdrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z uzależnieniem.

Uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym szczególnie wśród młodzieży. Może również wystąpić jako uzależnienie od gier komputerowych.

### **Przyczyny uzależnienia od Internetu podawane przez psychologów to:**

- brak poczucia własnej wartości
- nieumiejętność nawiązywania kontaktów
- potrzeba oderwania się od rzeczywistości
- dla tych, którzy cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości, poczucia własnej nieadekwatności, częściej dezaprobaty ze strony innych - ryzyko uzależnienia się jest największe.

### **Rodzice powinni pamiętać, że wielogodzinne korzystanie z komputera, podobnie jak długotrwałe oglądanie telewizji, przynosi bardzo negatywne konsekwencje. Przede wszystkim powoduje:**

- stopniowy zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców,
- szkodzi zdrowiu, gdyż z jednej strony oznacza wielogodzinne wystawianie się na promieniowanie w zamkniętym pomieszczeniu, a z drugiej strony prowadzi do rezygnacji z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
- korzystając z komputera bez obecności rodziców młodzi ludzie narażeni są na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc, erotyka) zawarte w wielu grach i programach komputerowych,
- długotrwałe przesiadywanie przy komputerze powoduje także zmęczenie oraz zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych, prowadzi do popadnięcia w uzależnienie, a w konsekwencji powoduje szkody zdrowotne, utrudnia rozwój intelektualny, osłabia siłę woli i osobowość, a także wrażliwość moralną oraz więzi rodzinne.

### **Rola rodziców w pomocy uzależnionemu polega na:**

1. Pomocy w zdobyciu nowych zainteresowań oraz w uczeniu się alternatywnego, rozsądnego wykorzystania czasu.
2. Zapobieganiu takim sytuacjom. Chcąc zminimalizować groźbę uzależnienia dziecka od mediów elektronicznych, należy najpierw dać odpowiedni przykład. Uzależnienie nie grozi w tych rodzinach, w których rodzice nie siedzą godzinami przed telewizorem czy komputerem, ale poświęcają sobie wzajemnie dużo czasu, rozmawiają ze sobą o bieżących wydarzeniach i problemach, asystują dzieciom

przy odrabianiu lekcji, wychodzą na wspólne spacery. W takich domach nie trzeba nawet ustalać konkretnych godzin korzystania z mediów.

#### **Wskazówki dla rodziców:**

- warto wprowadzić określone zasady np., że dzieci korzystają z telewizji i komputera nie dłużej niż dwie godziny dziennie i że podczas wspólnego posiłku telewizor jest wyłączony. Regułą powinna stać się godzina, po której dzieciom i młodzieży nie wolno zasiadać przed telewizorem czy komputerem, gdyż powinni udać się na spoczynek,
- równie istotny wychowawczo jest problem korzystania z Internetu. Przeglądarki internetowe mają możliwości stosowania zabezpieczeń przed otwieraniem niewłaściwych dla nieletnich stron i rodzicom powinno zależeć, aby te zabezpieczenia odpowiednio ustawić. Coraz częściej to jednak nie wystarcza, bowiem nadawcy szkodliwych psychicznie treści nadają tego typu stronom niewinnie brzmiące nazwy, które wymykają się zabezpieczeniom. Jedynym pewnym sposobem ochrony dzieci przed nieodpowiednimi dla nich treściami jest fizyczna obecność rodziców,
- stopniowo należy ustalić ramy zaangażowania w sieci – wyznaczyć liczbę spędzanych godzin, wybrać usługi, z których dzieci mogą skorzystać, określić tematy, które nas interesują. Później warto stosować się do narzuconych ograniczeń – ich rozluźnienie oznacza początek uzależnienia.

Jedną z form uzależnienia występujących w rodzinie jest uzależnienie od gier. Występuje często u dzieci, których rodzice są zapracowani i są wręcz zadowoleni, że dziecko ma jakąś rozrywkę i nie popada w "złe" towarzystwo. Rodzice rzadko reagują prawidłowo w tego typu sytuacji, często zbyt późno dostrzegają zagrożenie, jakie niesie ze sobą komputer. Za późno widzą, że dziecko izoluje się od rówieśników, traci kontakt z rzeczywistością i zamyka się w swoim pokoju z komputerem. Niebezpieczne są gry online, ich specyfika polega na tym, iż naszym przeciwnikiem nie jest komputer, lecz żywy człowiek, który siedzi przed monitorem swojego komputera, tak jak i my sami. Według niektórych badaczy tego zjawiska, poprzez tego typu gry narasta w graczach poziom agresji, który następnie jest rozładowywany w świecie realnym, na zwykłych ludziach.

#### ***Skutki zbyt długiego korzystania z komputera przez młodzież:***

- zachwianie komunikacji w sferze pozawerbalnej i werbalnej, która wyraża się unikaniem kontaktów osobistych z innymi ludźmi,
- zaburzenia w normalnym funkcjonowaniu jednostki, z osobą uzależnioną można porozmawiać tylko o tym, co się dzieje w sieci, np. jaka nowa strona WWW powstała, inne sfery życia jej nie interesują. Może występować również rozregulowanie, a wręcz przestawienie cyklu około dobowego, głównie zaś rytmu sen – czuwanie. Gwałtowna zmiana zachowań związanych z cyklem dobowym, może prowadzić do rozdrażnienia, podenerwowania i spadku sprawności psychicznej. Zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, rodziną, przyjaciółmi. Cały przekaz emocjonalny skupia się na znajomych i przyjaciółach z sieci.
- osoby często korzystające z komputera, skarżą się na problemy ze wzrokiem. Jest to spowodowane promieniowaniem, które emituje monitor. przy złym ustawieniu klawiatury i nieumiejętnym rozłożeniu rąk następuje zbyt mocne zgięcie w stawie promieniowo-nadgarstkowym. W efekcie następuje niedokrwienie ręki na odcinku nadgarstek, śródreczę i palce,

- długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej powoduje naprężenie mięśni pleców i karku. Jeśli nastolatek zbyt długo przesiaduje przy komputerze, i ma nieodpowiednie krzesło, to naraża się na skrzywienie kręgosłupa, szczególnie dotyczy to osób w wieku szkolnym, u których prawidłowa postawa jest bardzo istotna ze względu na rozwój fizyczny.

*Prawdopodobnie żaden z producentów gier nie przyzna się, że jego celem jest uzależnienie gracza od ich produktu. Ale to samo można powiedzieć o producentach papierosów czy narkotyków. A przecież raczej nie zależy im, aby gracze odchodzili po pięciu minutach od nowej gry bez uczucia niedosytu na myśl, że nie zagrają w nią nigdy więcej. Zazwyczaj gry są tak konstruowane, aby ciągle coś się w nich działo: trzeba ukończyć kolejną misję, przejść do następnego poziomu, zniszczyć następną bazę wroga. Gry sprawiają, że młodzież czuje się jakby szła ciągle na przód, po drodze doświadczając wzlotów i upadków i tak mijają godziny. U młodzieży mamy wtedy do czynienia z zatarciem się granicy pomiędzy rzeczywistością „prawdziwą” a tą, która nazywa się niekiedy wirtualną, fikcyjną. Oddziaływanie na psychikę, ma to do siebie, że im jest prymitywniejsze, tym łatwiej bywa przez nieprzygotowane środowisko akceptowane. Tak kształtuje się i umacnia mechanizm popularności gier brutalnych, mocno oddziałujących na emocje, szybko i prymitywnie angażujących uwagę odbiorcy. Negatywny wpływ gier komputerowych dotyczy głównie możliwości uzależnienia od komputera oraz uczenia się zachowań agresywnych i nieetycznych wymuszanych przez gry. Przy agresywnych grach komputerowych gracz nie tylko jest obserwatorem agresji, ale sam dokonuje czynów agresji. Komputer odbiera osobom uzależnionym poczucie wolności, prywatność, a także uniemożliwia krytyczne ustosunkowanie się do otaczającego świata.*

**Jeżeli rodzic podejrzewa uzależnienie u swojego dziecka to warto zwrócić uwagę, że do objawów przemawiających za uzależnieniem od komputera należałoby zaliczyć:**

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań;
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych czy szkolnych w związku z komputerem;
- pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem;
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze;
- przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup coraz to nowszego sprzętu komputerowego,
- nabywanie coraz to nowszego oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej;

reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione, bądź niemożliwe.