



## **UZALEŻNIENIE OD ŚWIATA MEDIÓW CYFROWYCH**

Czasami trudno jest określić, gdzie leży granica pomiędzy rozsądnym a nadmiernym korzystaniem z multimediiów przez dzieci. Każdą sytuację należy rozpatrywać indywidualnie, biorąc pod uwagę całokształt zainteresowań i cech charakteru dziecka. Ważne jest to, by uważnie obserwować swoje dziecko i zadbać o to, by codziennie brało ono udział w urozmaiconych zajęciach bez udziału urządzeń multimedialnych.

Jeżeli jednak rodzic martwi się, czy dziecko nie spędza zbyt dużo czasu przed ekranem powinien zwrócić uwagę na następujące oznaki nadużywania mediów cyfrowych:

- zaniedbywane obowiązków szkolnych
- brak zainteresowania innymi zajęciami i porzucenie dotychczasowego hobby
- drażliwość i wahania nastroju
- obniżona zdolność koncentracji
- nadpobudliwość
- sposób korzystania z mediów przez dziecko często prowadzi do kłótni i sprzeczek

Jeśli wspomniane zachowania brzmią znajomo oznacza to, że rodzic powinien bezwzględnie wprowadzić w domu zasady rozsądnego korzystania z Internetu i innych mediów lub ulepszyć dotychczasowe zasady.

**ZACHOWANIA TAKIE MOGĄ WSKAZYWAĆ NA TO, IŻ DZIECKO POTRZEBUJE POMOCY, BY NAUCZYĆ SIĘ ZDROWEGO STOSUNKU DO MEDIÓW I PORZUCIĆ EWENTUALNEZŁE NAWYKI.**

Pamiętajmy, że jako rodzice jesteśmy najważniejszym wzorem do naśladowania dla swojego dziecka. To od nas dziecko uczy się większości

codziennych zachowań, w tym umiejętności rozsądnego korzystania z mediów i urządzeń cyfrowych. Starajmy się zawsze dawać dziecku dobry przykład.

### **Gdy korzystanie z mediów cyfrowych staje się problemem.....**

Uzależnienie od Internetu jest jednym z uzależnień behawioralnych. W skład tego uzależnienia wchodzi 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 dorośli są prawdopodobnie bardziej podatni na uzależnienie od Internetu, niż jakakolwiek inna grupa wiekowa. Wśród wszystkich ludzi cierpiących z powodu tego uzależnienia, nastolatki i młodzi dorośli są bardziej skłonni do zaniedbywania pracy (lub szkoły) niż starsze, dojrzałe 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:**

Faza I-

W początkowej fazie Internet wywołuje zainteresowanie 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.

### **Objawy uzależnienia:**

Objawami, które mogą występować u osób uzależnionych są zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia, zaburzenia kontroli popędów, pogorszenie wzroku, bóle pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, bezsenność, nadpobudliwość.

### **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 on-line 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.

### **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.

### **Jak zapobiegać uzależnieniu:**

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 dziecko/nastolatek korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowuje się dziecko/nastolatek , jeśli nie może skorzystać z dostępu do Internetu (np. brak prądu, kara).
- Czy dziecko/nastolateknie 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 skorzystać 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.