

Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu może przejawiać się ożywieniem na myśl o ostatniej lub następnej sesji z Internetem, potrzebą stałego zwiększania czasu spędzanego w Sieci. Osoby uzależnione, które nie mają dostępu do komputera przez kilka dni, czują pustkę, frustrację, przygnębienie. Często nie potrafią sobie zorganizować czasu. Zdając sobie sprawę z faktu, że Internet zaczyna dominować w ich życiu - próbują kilkakrotnie i bez powodzenia wprowadzić samokontrolę, zmniejszyć lub w ogóle zaprzestać korzystania z Internetu. Podczas takich prób czują się poirytowane lub bliskie depresji. Może się zdarzyć, że z powodu Internetu narażają na szwank związki z innymi ludźmi, karierę, pracę lub szkołę. Osoby uzależnione w sposób obsesyjny myślą o tym medium. Internet pojawia się w ich snach (sny o sprawdzaniu poczty, przeglądaniu zasobów www). Życie realne, poza sieciowe, zostaje na drugim planie, a osoba uzależniona, która akurat nie korzysta w danym momencie z sieci, w sposób nienaturalny interesuje się wszelkimi informacjami o Internecie, prowadzi dyskusje na ten jedyny temat, szuka towarzystwa podobnych sobie, nie potrafi myśleć o niczym innym. Człowiek uzależniony od Internetu może stanowić problem dla pracodawcy nie wywiązując się z powierzonych mu zadań.

Uzależnienie od Internetu jest takim samym problemem społecznym jak alkoholizm czy zażywanie narkotyków. Wydaje się, że uzależnienie od Internetu można rozpatrywać również w aspekcie szerszym - ochrony zdrowia psychicznego.¹

Kimberly Young opracowała krótki, ośmiopunktowy kwestionariusz, w którym kryteria nałogowego hazardu zostały przystosowane do korzystania z Internetu dla utworzenia przesiewowego narzędzia diagnostycznego:

Czy jesteś uzależniony od Internetu?

1. Czy czujesz się owładnięty myślami o Internecie (myślisz o poprzednim połączeniu albo czekasz na następne)?
2. Czy czujesz potrzebę korzystania z Internetu coraz dłużej, żeby odczuwać zadowolenie?
3. Czy robiłeś i robisz kolejne nieskuteczne wysiłki, żeby podać kontroli, skrócić albo powstrzymać korzystanie z Internetu?
4. Czy czujesz niepokój, zły humor, przygnębienie albo rozdrażnienie, kiedy próbujesz jej ograniczyć albo zatrzymać?
5. Czy przebywałeś w cyberprzestrzeni dłużej, niż początkowo zamierzałeś?
6. Czy zdarzyło ci się z powodu Internetu narażać swoje ważne związki, pracę, możliwości nauki lub kariery bądź ryzykować ich utratę?

¹ <http://www.sciaga.pl/prace/praca/8866.htm>.

7. Czy zdarzyło ci się okłamywać członków rodziny, terapeutów lub innych aby ukryć jak długo korzystasz z Internetu?
 8. Czy uważasz Internet jako sposób ucieczki od problemów albo dla uzyskania ulgi przeżywaniu przykrego nastroju (np. uczucia bezsilności, poczucia winy, lęku, przygnębienia)?
- Uważa się pacjentów za „uzależnionych”, jeżeli odpowiedzą „tak” na 5 lub więcej pytań.²

Internet a psychika

Człowiek uzależniony od Internetu nie prowadzi zdrowego trybu życia. Pierwszy posiłek rano powinien być podstawowy i pełnowartościowy tak, aby nasz organizm otrzymał dostatecznie dużo energii na cały dzień. A tym czasem on je „coś” prędko, połyka duże części, zamiast przeżuwać powoli i spokojnie. Śpieszy się nerwowo, bo już czas do pracy i może się spóźnić, ale jeszcze zajrzy do komputera. Po południu w czasie przerwy obiadowej nie jest lepiej. Człowiek ten oszczędza czas jak może i prędzej pójdzie zjeść fast-food`a niż przygotuje sobie coś pożywne. Jedzenie te zje w biegu, a nie siedząc przy stoliku. Znow będzie połykać pożywienie. Taki styl życia: nerwowe jedzenie, niepełnowartościowy pokarm, siedzący tryb życia wpływa negatywnie na nasze zdrowie, gdyż zwiększa ryzyko miażdżycy i zawału mięśnia sercowego. Inną chorobą, która może grozić internaucie są wrzody żołądka. Czynnikiem wspomagającym pojawienia się ich w organizmie jest przede wszystkim stres. Objawia się on przez szybki tryb życia. Ciągłe siedzenie przy komputerze powoduje również słabszą percepcję, wady związane z kręgosłupem lub wzrokiem, zwiotczenie mięśni, padaczkę i może jeszcze wiele innych niebezpiecznych chorób, które nie są znane.

Najgorszą rzeczą, którą Internet może spowodować jest zanik związków międzyludzkich. To, co, że przez Internet ludzie się poznają, rozmawiają nie mając obaw, nie czują skrępowania, ale minusem tych nowych znajomości jest zatracanie relacji w cztery oczy. Co prawda istnieją technologie, pozwalające na widzenie drugiej osoby przez Internet, ale nie jest to samo. Zatraca się najważniejsze w życiu człowieka uczucia, takie jak miłość lub przyjaźń, bo przez Internet nie czuć bliskości tej drugiej osoby, nie można się przytulić. Osoba stale przebywająca przy komputerze będzie miała znaczne problemy w kontaktach z innymi ludźmi, bo izoluje się od nich i realnego otoczenia. Gdy taka osoba będzie się starać o przyjęcie do pracy, będzie musiała przejść rozmowę kwalifikacyjną w cztery oczy. Zapewne podczas egzaminowania zachowa się nieśmiało, a oczy będą spuszczone lub błędzące nie wiadomo gdzie. Będzie się ona czuła bardzo obco, bo nie jest na swoim terytorium, ale w bardzo obcym środowisku, którego zupełnie nie zna. Pytający będzie miał

² Nadużywanie Internetu, „Świat problemów”, 2002, nr. 7-8, s. 45.

pewność, iż dana osoba, nawet jeśli posiada doskonale kwalifikacje, nie umie nawiązywać kontaktów interpersonalnych. Wtedy zostanie odrzucona, bo to może wpłynąć źle na stosunki międzyludzkie w pracy. Konsekwencją przyjęcia takiego pracownika byłby spadek produkcji, poprzez jego nieumiejętne i stresogenne zachowanie. Taka osoba ma małe szanse na znalezienie dobrej pracy.

Psychika takiej osoby ma cechy labilności. Jest zmienna: wybuchowa i agresywna, a czasem spokojna i nierealna. Podczas „gdy siedzi w Internecie” nie wolno jej pod żadnym pozorem zadawać skomplikowanych pytań wymagających dłuższych odpowiedzi, gdyż łatwo traci kontrolę nad swym zachowaniem i często odpowiada nieprzyjemnie, wybuchowo wręcz agresywnie. Osoba poddana działaniu Internetu reaguje w spowolnieniu na to, co dzieje się w jej otoczeniu. Internet daje wiele możliwości, można ściągać wiele potrzebnych informacji, dokumentów. Ale jakim kosztem? Czy kosztem utraty naszego ja? Niestety jesteśmy słabi i dość szybko się uzależniamy. Jest nam coraz to trudniej z niego zrezygnować. Można sobie tłumaczyć, że lepsze jest takie uzależnienie niż np. skłonność do narkotyków.³

³ <http://www.sciaga.pl/prace/praca/8866.htm>.