

W dzisiejszym świecie prawie wszyscy korzystamy coraz więcej z Internetu, a uzależnieni od niego spędzają przy komputerze średnio 35 godzin tygodniowo, poza obowiązkami wynikającymi z zatrudnienia.

E-NALÓG

Typowa randka dzisiejszych 20-latków: siedzą obok siebie, przytuleni i... wpatrzeni w ekrany smartfonów.

Zamiast patrzeć sobie w oczy? No tak. Ci młodzi ludzie nie pamiętają świata bez komputera, nie potrafią żyć bez Internetu, laptopa, smartfona, blogów. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że na naszych oczach rodzi się całkiem nowe pokolenie z bardzo charakterystyczną „osobowością cyfrową”. Pokolenie niewolników nowych technologii, które nie potrafi bez nich funkcjonować.

Nie ich wina, że urodzili się „z myszką w ręku”. Jeżeli rodzice niemal od pierwszych chwil życia dziecka podsuwają mu komputer, dziecko, chcąc czy nie - przyzwyczaja się do niego. Dwu-trzylatki same go włączają, grają w gry, często bez nadzoru rodziców.

Tymczasem psychologowie twierdzą, że:

- do **drugiego roku** życia dziecko nie powinno w ogóle mieć do niego dostępu,
- w **wieku 2-7 lat** spędzanie czasu przed ekranem komputera nie powinno przekraczać godziny dziennie (im krócej, tym lepiej),
- w **wieku 7-12 lat** czas ten może wynosić 1-2 godziny,
- a **po 13. roku życia** - 2 do 3 godzin.
- **przed ukończeniem 7 roku życia**, dziecko nie powinno mieć dostępu do gier wideo na konsoli,
- dostęp do smartfona **przed 16 rokiem życia** powinien być zabroniony.

Oczywiście to nie są sztywne granice, a o dostępie do nowych technologii powinna decydować dojrzałość młodego człowieka.

Czym grozi zbyt wczesny kontakt dziecka z nowymi technologiami? Czy jeżeli maluch, zamiast poznać zapach siana i zobaczyć, jak wygląda prawdziwa krowa, zanurzy się zbyt wcześnie w świat, będzie bardziej podatny na uzależnienie od Internetu?

Dziecko musi wiedzieć, że to realne uniwersum dostarczy mu niezapomnianych i o wiele bardziej ciekawych doznań niż wirtualna rzeczywistość. Musi poczuć na własnej skórze, że prawdziwa przygoda ukryta jest poza ekranem. I dlatego nie należy pozostawiać dziecka sam na sam z komputerem. Komputer, który stał się nieodłącznym elementem życia osób dorosłych, zaczyna jednocześnie coraz częściej zastępować dzieciom kontakty z rodziną, zabawy z rówieśnikami, czytanie książek czy uprawianie sportu. Nie wolno przegapić momentu, kiedy ciesząc się, że dziecko woli spędzać czas w domu zamiast z kolegami na podwórku - rodzice nie zdają sobie sprawy, że robi to nie z przywiązania do rodziny, tylko, dlatego, żeby być bliżej komputera.

Powstaje pytanie – czy jeśli rodzice nie pomyśleli, że należy zareagować, to czy potem jest już za późno?

Często tak, bo za zamkniętymi drzwiami pokoju dziecko coraz bardziej zagłębia się w wirtualny świat. Jeżeli rodzice ograniczą dziecku dostęp do komputera dopiero, gdy pojawią się poważne problemy z nauką, traktowane to będzie zawsze przez dziecko jako akt wrogi. Czyn polegający na odbieraniu mu czegoś, co - za nieświadomym przyzwoleniem

rodziców - stało się dla dziecka niezmiernie ważną częścią jego życia. Od Internetu, (ale także od innych doznań) uzależniają się bowiem najczęściej dwie kategorie osób. Jedną z nich to ci, którzy zbyt często odczuwają dyskomfort psychiczny i znajdują jakąś substancję lub zachowanie, które poprawiają ich samopoczucie. To tacy „poszukiwacze ulgi”.

Drugą kategorią to osoby, dla których w normalnym, codziennym życiu jest zbyt mało bodźców i które poszukują dodatkowych doznań, przyjmując jakieś substancje lub realizując określone zachowania..

Z badań naukowców wynika, że Polska razem z Rumunią i Hiszpanią ma najwyższy współczynnik osób, które korzystają z Internetu w sposób dysfunkcyjny (stosunkowo najlepiej radzą sobie Niemcy i Islandczycy). Jest też związek pomiędzy nadużywaniem Internetu a innymi problemami społecznymi oraz psychicznymi, takimi jak depresja, wycofanie, agresja, zaburzenia myśli i uwagi. Może to wskazywać zarówno na fakt, że osoby mające problemy uciekają w nadmierne używanie Internetu jak i na to, że nadużywanie sieci może się przyczyniać do pogłębienia niektórych problemów. Nie da się jednoznacznie stwierdzić, co jest skutkiem, a co przyczyną.

Zastanówmy się zatem, jak zdiagnozować niebezpieczeństwo? Czy nasi uczniowie, dzieci, bliscy, a w końcu my sami wkraczamy na drogę uzależnienia?

Aby to zrobić to w miarę obiektywnie, po prostu każdego dnia zapisujemy szczerze sposób spędzania czasu. Zachęcamy też do tego naszych uczniów, czy podopiecznych. Wprowadźmy budzik, jako narzędzie kontroli – np. włączamy grę i jednocześnie ustawiamy alarm za pół godziny.

Limit czasowy dziennego korzystania z Internetu w czasie wolnym wg specjalistów np. Kimberly Young¹, to ok. dwie godziny

Nie ulega wątpliwości, że jeżeli robimy to dłużej, jesteśmy na dobrej drodze do uzależnienia. Z kolei osoby, które zauważyły, że coraz trudniej im żyć bez komputera, powinny pomyśleć o stopniowym ograniczeniu czasu przy nim spędzanego. Dobrze robić dłuższe przerwy w korzystaniu z sieci. Można przestawić komputer w ogólnie dostępne miejsce i korzystać z niego tylko w obecności innych osób.

Z badań Fundacji „Dzieci Niczyje” przeprowadzonych w 2012 r. wynika, że 13,3 proc. polskich respondentów korzysta z Internetu w sposób mogący zagrozić ich zdrowiu psychicznemu. Zagrożeni uzależnieniem od Internetu rekrutują się obecnie głównie spośród osób poniżej 25 roku życia. I co ważniejsze, **e-nałóg jest częstszy wśród młodzieży niepełnoletniej niż u osób mających 18 lat i więcej.**

Na koniec **10 zasad wspomagających leczenie uzależnienia od komputera**

1. umieścić komputer w miejscu uniemożliwiającym izolowanie się,
2. korzystać z niego w obecności innych osób,
3. zmieniać pory korzystania z komputera oraz robić przerwy,
4. odnotowywać codziennie wszystkie aktywności (w tym czas spędzany przy komputerze),
5. nie używać w sieci pseudonimów,
6. rozmawiać o swoim problemie z bliskimi,
7. wykonywać ćwiczenia fizyczne,
8. robić, stopniowo coraz dłuższe, przerwy w korzystaniu z Internetu (komputera),
9. starać się kontrolować swoje myśli dotyczące Internetu,
10. stosować techniki relaksacyjne.

¹**Kimberly Young** jest psycholożką i światowym ekspertem uzależnienia od Internetu i zachowania w Internecie. Założyła Center for Internet Addiction w 1995 r. i była profesorem psychologii na University of Pittsburgh w Bradford z doktoratem z psychologii klinicznej.

Bibliografia:

- Prof. Bohdan Tadeusz Woronowicz, publikacje w ramach pracy w „Ośrodku Terapii Uzależnień” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.
- Terapeutka Anita Egger – wykłady z zakresu „terapii cyfrowej” o tematyce komunikacji internetowej.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Kimberly_Young

Opracowała Teresa Sarlej