

INTERNETOHOLIZM

Uzależnieniem nazywa się zespół różnych zjawisk, występujących na poziomie psychiki, biochemii oraz fizjologii. Przejawia się to nałogowym przyjmowaniem pewnych substancji, lub przymusem uporczywego wykonywania danych czynności, będące wynikiem pokusy nie do odparcia.

Internetoholizm to nic innego jak uzależnienie od pewnej czynności, podobnie jak zakupoholizm czy hazard, czyli schorzenia z zakresu zaburzeń nawyków i popędów.

By zdiagnozować u danej osoby uzależnienie od Internetu należy stwierdzić u niej równoczesne wystąpienie co najmniej trzech objawów spośród poniższych:

- odczuwanie silnego pragnienia lub poczucia przymusu korzystania z sieci
- wystąpienie trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od omawianej czynności,
- złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do komputera, jako przejaw wystąpienia zespołu abstynencyjnego
- zjawisko tolerancji, czyli sytuacji, gdy konieczne staje się wydłużanie czasu przeznaczonego na korzystanie z Internetu,
- utrata innych dotychczasowych zainteresowań
- spędzanie dużej ilości czasu na omawianej czynności, mimo jej destrukcyjnego wpływu na stosunki społeczne czy zdrowie

Patricia Wallace, w swojej książce badającej psychiczne aspekty cyberprzestrzeni zatytułowanej „Psychologia Internetu” opracowała test, pozwalający stwierdzić uzależnienie. Twierdząca odpowiedź na co najmniej połowę poniższych pytań wskazuje na wystąpienie zaburzenia:

1. Czy siadając przy komputerze/smartfonie czujesz podniecenie?
2. Czy nie mając przez jakiś czas dostępu do komputera/smartfona, czujesz przygnębienie bądź nie wiesz co ze sobą zrobić?
3. Czy poświęcasz więcej niż dwie godziny dziennie na surfowanie w sieci?
4. Czy rodzina, czy bliska osoba mówi Ci, że za dużo czasu spędzasz przy komputerze/smartfonie?
5. Czy często oglądasz strony o tematyce erotycznej?
6. Czy ukrywasz czasami, ile czasu spędziłeś przy komputerze/smartfonie?
7. Czy próbowałeś kiedyś skrócić czas surfowania, ale było to bezskuteczne?
8. Czy chciałbyś spędzać coraz więcej czasu w sieci?
9. Czy często bolą Cię plecy bądź nadgarstki?
10. Czy często pieką Cię oczy?
11. Czy z powodu komputera/smartfona zdarzyło Ci się kiedykolwiek zaniedbać higienę osobistą?
12. Czy śpisz w nietypowych porach od czasu, gdy zacząłeś korzystać z komputera/smartfona?

Powstanie uzależnienia przebiega fazowo. Początkowo dana forma aktywności wywołuje jedynie zainteresowanie i sprawia przyjemność. Z zaciekawieniem i niejaką euforią poznaje się możliwości Internetu, pojawiają się pozytywne odczucia związane z odkrywaniem „nowej rzeczywistości”. Po trudnym dniu, z momentem włączenia komputera ulatuje stres, znikają problemy. Przez Internet nawiązuje się kontakty, dlatego poczucie wyobcowania i osamotnienia często towarzyszące w realnym życiu – gdzieś znika.

Stopniowo cyberprzestrzeń zaczyna zajmować coraz to więcej czasu, a gdy się z niej nie korzysta – myśli i tak natrętnie krążą wokół niej. Ogranicza się też lub całkiem rezygnuje z innych form spędzania czasu. Odczuwana jest też potrzeba kontynuacji zawartych w sieci kontaktów, bycia częścią internetowej wspólnoty. Związki realne – z rodziną, znajomymi – ulegają degradacji z powodu nowej sieciowej tożsamości.

Zaawansowana faza uzależnienia charakteryzuje się zastąpieniem początkowych silnych odczuć przymusem redukcji dyskomfortu związanego z chwilową nieobecnością w sieci. Uzależniona osoba potrzebuje spędzać przed komputerem coraz więcej czasu, aż do całkowitej ucieczki od realnego świata.

Skutki wpadnięcia w pułapkę cyberprzestrzeni

Nadmierne przesiadywanie przed komputerem/smartfonem powoduje szereg negatywnych skutków, zarówno psychologicznych, społecznych, jak i fizjologicznych. Zaburza układy rodzinne, często wpływa niekorzystnie na pracę czy naukę. Nałogowiec nie wykonuje codziennych obowiązków, a w sieci spędza znacznie więcej czasu niż z własną rodziną, przyjaciółmi. Niekiedy dochodzi nawet do zaniedbywania własnej higieny osobistej.

Wskutek uzależnienia pojawiają się także liczne problemy zdrowotne, np. ze wzrokiem. Cierpi się także z powodu bólów kręgosłupa, krzyża, nadgarstków. Często zaburzony zostaje sen, a zarwane noce odsypia się w porze, gdy powinno się pracować lub uczyć. U nałogowców obserwuje się zanik wcześniejszych aspiracji i planów.

Anonimowość w sieci sprzyja fałszowaniu własnej tożsamości, co niewątpliwie ma zarówno plusy jak i minusy, ale coraz częściej rodzi tzw. cyberprzemoc.

Zasady to podstawa

Z cyberprzestrzeni korzysta już prawie każdy. To często pierwsze źródło wszelkiej informacji. W internetowy nałóg nie będzie łatwo wpaść, jeśli wytyczy się pewne ramy związane z czasem spędzonym w sieci, a więc ograniczy przebywanie w wirtualnym świecie.

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/rodzaje-i-objawy-siecioholizmu/>

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/74360,uzaleznienie-od-komputera-i-sieci-siecioholizm>