O uzależnieniu od komputera

Uzależnienie to poważny problem, który towarzyszy ludzkości od zarania dziejów. Do tej pory większość uzależnień dotyczyła zażywania substancji psychoaktywnych tj.: alkohol, papierosy czy narkotyki. Współczesność jednak postawiła przed nami nowe wyzwania i doprowadziła do rozwijania się uzależnień od pewnych zachowań tj.: zakupy, gry komputerowe, internet, gry hazardowe, jedzenie itp. Są to zachowania, od których trudno jest się uwolnić, które nie pozwalają na satysfakcjonujące życie. Doprowadzają do stopniowej izolacji i upośledzenia funkcjonowania.

Coraz częściej mamy do czynienia w swojej pracy z dziećmi i młodzieżą z uzależnieniem od komputera czy telefonu komórkowego, a zwłaszcza od związanych z nim gier komputerowych czy nadmiernego korzystania z Internetu. To stało się częścią naszej rzeczywistości. Widok nastolatka czy dziecka wpatrzonego w ekran komputera czy telefonu to już nic nowego. Dlatego tak trudno jest często określić czy jest to już uzależnienie, czy raczej rozsądne korzystanie z mediów.

Ważne jest żeby uzmysłowić sobie, że dzieci i młodzież są bardzo narażeni na wpadnięcie w szpony uzależnienia. Wynika to głównie z tego, że ich repertuar zachowań, które umożliwiają radzenie sobie w trudnych sytuacjach jest ograniczony. Dzieciom, które się rozwijają często trudno jest oddzielić to co dobre od tego co złe. Młodzież, która znajduje się w kryzysie wieku dojrzewania poszukuje odpowiedzi na wiele nurtujących ich pytań dotyczących własnej egzystencji, tożsamości.

Treści, do których mają dostęp w internecie często w łatwy sposób podsuwają im takie odpowiedzi. Gry komputerowe pozwalają zaspokajać ważne dla nich potrzeby takie jak potrzeba akceptacji, osiągnięć, zwrócenia na siebie uwagi. Często bez większego wysiłku umożliwiają zawieranie nowych znajomości, przyjaźni, czy miłości co w realnym świecie jest zdecydowanie trudniejsze i

wymaga często wiele wysiłku. W zabieganym świecie dorosłych często brak jest miejsca na wsparcie, rozmowę, uwagę, a wirtualny świat może to dać.

Do typowych objawów uzależnienia od komputera i internetu zalicza się:

- doświadczanie intensywnego pragnienia korzystania z komputera czy telefonu komórkowego, myślenie koncentruje się często tylko na tym aspekcie, życie zaczyna być podporządkowane tym mediom;
- przeżywanie silnego dyskomfortu fizycznego i psychicznego jeśli kontakt z komputerem jest niemożliwy, narasta niepokój, irytacja, mogą pojawić się zachowania agresywne, a nawet objawy typowe dla depresji, zaburzona jest koncentracja uwagi, zaburzenia snu;
- znacznie zaburzona kontrola czasu korzystania z komputera – trudno jest przerwać, coraz większa potrzeba korzystania z sieci dla osiągnięcia przyjemności;
- życia zaczyna koncentrować się wokół treści komputera – nawet jeśli nie ma do niego dostępu przeżywamy aktywizowane w nim treści, dostosowujemy swoje plany do możliwości surfowania;
- rezygnacja z dotychczasowych przyjemności, wycofywanie się z aktywności, często izolacja społeczna;
- korzystanie z sieci pomimo wiedzy o szkodliwości tego typu aktywności, łamanie zasad korzystania z komputera czy telefonu.

Jeśli u twojego dziecka wystąpiły tego typu zachowania należy niezwłocznie o tym porozmawiać i zgłosić się do specjalisty. Ważna jest szybka reakcja i zaangażowanie rodziców w problem.

mgr Agnieszka Gładysz