

21/09/2014

Czy grozi nam epidemia siecioholizmu?

Według ostatnich badań opinii publicznej, Polacy stają się narodem internautów. W 2010 roku korzystanie z sieci deklarowało 51% rodaków. Dziś odsetek ten wynosi ponad 60%. Co więcej, blisko 70% ankietowanych przyznało, że z Internetu korzysta codziennie. To jeszcze nic niepokojącego – dostęp do sieci jest często elementem pracy lub rutyny. Eksperti ds. leczenia uzależnień ostrzegają jednak, że problem nałogowego korzystania Internetu może dotyczyć nawet 14% populacji kraju, czyli ok. 400 tys. osób.

Przyczyny i objawy

Dlaczego stajemy się podatni na nowy rodzaj uzależnienia? Zdaniem Karoliny Stankiewicz, ekspertki ds. bezpieczeństwa dzieci i rodziny, przyczyna tkwi w łatwym dostępie do taniejcych usług internetowych. – *Operatorzy sieci komórkowych zachęcają kolejnymi promocjami i ofertami, które ułatwiają korzystanie z Internetu w dowolnym czasie i sytuacji. Nie bez znaczenia jest również rosnąca popularność urządzeń mobilnych* – **mówi Karolina Stankiewicz.**

Istotną rolę odgrywa też czynnik psychologiczny. Sieć staje się źródłem zainteresowań, wiedzy i rozrywki. Z czasem przebywanie w Internecie przestaje dawać satysfakcję, jeżeli odbywa się rzadko i w dłuższych odstępach. Pojawia się mechanizm znany z innych typów nałogów. Potrzebne są coraz większe dawki konkretnych bodźców, by pozbyć się wrażenia dyskomfortu. Ponadto Internet oferuje poczucie bezpieczeństwa, pozorną anonimowość i łatwą ucieczkę od codzienności, a co najistotniejsze – złudzenie uczestnictwa w ważnych wydarzeniach i osiągnięcia sukcesów.



Świadomość siecioholizmu, czyli zespołu uzależnienia od Internetu, jest w Polsce wciąż niewystarczająca. Rodziny osób dotkniętych tym problemem, rzadko mogą rozpoznać objawy, nim będzie za późno. Jak w takim razie diagnozować chorobę?

Specjaliści wyróżnili kilka głównych symptomów:

- silną potrzebę korzystania z sieci,
- pogorszenie samopoczucia przy próbach ograniczenia korzystania z Internetu,
- wydłużanie czasu spędzonego w sieci,
- zaniedbywanie innych czynności i zainteresowań,
- kontynuacja takich zachowań, mimo świadomości problemu.

– *Osoby dotknięte siecioholizmem skupiają się głównie na spręcie umożliwiającym surfowanie. Zaniedbują rodziny, znajomych, pracę, czy szkołę. Wkrótce podupadają na zdrowiu, pojawiają się trudności w komunikacji i wyrażaniu emocji* – **tłumaczy Sylwia Dereń z kliniki terapii uzależnień Nadzieja.** – *Wtedy mamy do czynienia z zaawansowanym etapem uzależnienia.*

Pojawia się pytanie. Jak radzić sobie z uzależnieniem? Dla osób, u których objawy są bardzo silne, a zmiany osobowości znaczne, jedynym wyjściem jest pomoc profesjonalnego terapeuty. Wiąże się to z długim leczeniem psychologicznym, staraniami o odbudowę relacji z bliskimi. Prościej jest kontrolować czas spędzany w sieci przez osoby w młodym wieku i dorosłe, które wykazują symptomy uzależnienia. To ważne z punktu widzenia profilaktyki i zgodne z zasadą – lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Profilaktyka przez kontrolę

Jedną z metod takiej kontroli jest stosowanie specjalnych programów monitorujących na smartfony i komputery osobiste. Według szacunków firmy Spy Shop, sprzedaż tego typu narzędzi wzrosła w ub. roku aż o 96% w stosunku do lat poprzednich. Eksperti przekonują, że takie aplikacje są bardzo pomocne we wczesnym rozpoznaniu uzależnienia i skuteczne w zapobieganiu jego dalszemu rozwojowi. – *Przykładowo niektóre aplikacje monitorujące na smartfona informują o aktywności użytkowników w Internecie i rodzaju przeglądanych treści* – **mówi Karolina Stankiewicz.** – *W ten sposób można rozpoznać, czy monitorowana osoba surfowała po sieci w czasie szkoły lub pracy.*

Specjalistka podkreśla, że takie rozwiązanie przynosi pozytywne efekty w przypadku dzieci i osób młodych. Jeżeli jednak problem siecioholizmu zaczyna dotyczyć dorosłego – lepiej zastosować monitoring komputera. – *W obu przypadkach programy są praktycznie niemożliwe do wykrycia przez użytkownika, a raporty z aktywności przychodzą na specjalnie zdefiniowany adres e-mail osoby kontrolującej* – **dodaje Karolina Stankiewicz.** – *Aplikacje na komputer zapisują wszystkie naciśnięcia klawiszy, generowane zrzuty ekranu, oraz informacje o rodzaju otwieranych programów – funkcja bardzo przydatna, gdy mamy do czynienia z osobą uzależnioną od gier.*