

Uzależnienie od Internetu

Obecnie nie da się żyć bez technologii, komputer dzisiaj zastępuje nam bardzo wiele rzeczy, ułatwia funkcjonowanie, pracuje dla nas, dodatkowo również jest dla nas sposobem na rozrywkę a często dzięki Internetowi mamy pracę. Komputery towarzyszą ludziom w pracy, w szkole, w życiu prywatnym. Obecnie Internet jest popularnym źródłem zdobywania wiedzy na prawie każdy temat. Wynalazki związane z technologią informacyjną są wszędzie wokół nas: laptopy, telefony komórkowe, tablety, gadżety elektroniczne. Przestrzeń wokół człowieka jest wręcz wypełniona różnymi wynalazkami elektronicznymi w celu poprawy jakości życia.

Jakie korzyści daje nam Internet?

Internet to ogólnosiwiatowa sieć komputerowa, której celem jest przekazywanie szukanych przez użytkownika informacji, dostarczenie rozrywki oraz komunikowanie się za pomocą komunikatorów z innymi użytkownikami sieci. To również dostęp do konta bankowego, możliwość znalezienia pracy, a także sposób na zrobienie zakupów.

Ale są również zagrożenia korzystania z Internetu!

Należą do nich: uzależnienie, wirusy, hakerzy, cyberprzemoc, zubożenie języka, zapominanie o gramatyce, zawieranie nieodpowiednich znajomości.

Według definicji słownikowej „**Uzależnienie to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji**”.

Co sprzyja uzależnieniu od Internetu?

1. Stany depresyjne.
2. Choroby somatyczne.
3. Niepełnosprawność.
4. Niska samoocena.
5. Trudna sytuacja rodzinna.
6. Niskie kompetencje społeczne.
7. Brak wsparcia ze strony rodziny.
8. Głęboki stres.
9. Uzależnienie od innego nałogu.

Sygnaly i symptomy uzależnienia od sieci to:

1. Zatrącenie poczucia czasu spędzanego w sieci.
2. Trudności w zakończeniu zadań.

3. Imersja, czyli pochłonięcie w inny świat – większe skupienie na świecie wirtualnym, niż realnym.
4. Euforia w chwili korzystania z Internetu.
5. Izolowanie się od rodziny i znajomych.
6. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych przez młodzież i pracy zawodowej przez ludzi dorosłych.
7. Utrata promocji do następnej klasy przez uczniów lub utrata pracy przez ludzi dorosłych.
8. Niechęć do podejmowania aktywności i zainteresowań życiowych.
9. Dolegliwości zdrowotne: niewyspanie, zmęczone oczy, rozdrażnienie, wady postawy, bóle głowy, problemy z pamięcią i koncentracją.
10. Rozregulowany cykl całodobowy, odkładanie obowiązków na „potem”.
11. Nieumiejętność nawiązywania kontaktów w „realu”.

Jak zapobiegać uzależnieniu w sieci?

Najczęstsze formy uzależnienia w sieci to: uzależnienie od zawieranych znajomości, od nowych informacji w poczuciu, że coś ważnego umknie uwadze, od gier.

Rozróżnia się trzy fazy:

Zaangażowanie, czyli poznanie Internetu,
Zastępowanie znajomości rzeczywistych wirtualnymi,
Ucieczka, czyli długie przebywanie w sieci.

Uzależnić się można w każdym wieku, dlatego ważne jest, aby rozsądnie korzystać z Internetu. Trzeba zachować równowagę we wszystkich sferach życia: rodzinnego, zawodowego i prywatnego. Ważną rzeczą jest mieć dobre relacje w rodzinie, o które trzeba dbać systematycznie. Trzeba dbać o swoje życie szkolne lub zawodowe i wypełniać wszystkie obowiązki. Dobrze jest mieć znajomych, z którymi można ciekawie spędzić czas wolny. Dobra organizacja dnia i aktywne życie też chroni przed zbyt długim korzystaniem z sieci. Można założyć specjalny program, który przerywa pracę komputera w pewnym momencie, można o to poprosić kogoś z domowników.

Rodzice powinni „wydzielać” swojemu dziecku czas pracy przy komputerze proponując inne ciekawe zajęcia. Rodzina powinna budować właściwe więzi, które chronią przed uzależnieniami.

Trzeba pamiętać, że ważniejsza jest otaczająca nas rzeczywistość tzw. „real” niż rzeczywistość wirtualna. Internet przekazuje nam różne wiadomości, ale nie przekazuje nam ludzkich emocji i mowy ciała, które są tak ważne w komunikacji interpersonalnej.

Rzeczywistość wirtualna (*ang. virtual reality*) – obraz sztucznej rzeczywistości stworzony przy wykorzystaniu technologii **informatycznej**. Polega na multimedialnym kreowaniu komputerowej wizji przedmiotów, przestrzeni i zdarzeń. Może on reprezentować zarówno elementy świata realnego (symulacje komputerowe), jak i zupełnie fikcyjnego (gry komputerowe **science-fiction**).

Real – rzeczywisty otaczający nas świat.

Gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnienia?

W poradniach psychologiczno – pedagogicznych, w poradniach specjalistycznych, które leczą uzależnienia, u lekarza pierwszego kontaktu, który skieruje do specjalisty.

Prawdziwe życie i przyjaźnie mogą trwać tylko w „realu”, a szczerą rozmową z drugim człowiekiem jest podstawą budowania pozytywnych relacji między ludźmi. Odpowiedzialne życie ma miejsce tylko w otaczającym świecie, a rzeczywistość wirtualna może nam służyć tylko, jako jedna z form rozrywki.

Bibliografia

1. Bednarek. Józef, Andrzejewska. Anna, 2009. Cyberświat: możliwości i zagrożenia. Warszawa. Wydawnictwo Akademickie Żak Teresa i Józef Śnieciński.
2. Mastalerz. Elżbieta, Pytla. Krzysztof, 2007. Cyberuzależnienia: przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu. Kraków. Niezależne Zrzeszenie Studentów Akademii Pedagogicznej.
3. Aftab. Parry; przeł. Nicewicz. Barbara, 2003. Internet a dzieci: uzależnienia i inne niebezpieczeństwa. Warszawa. Prószyński i S-ka.
4. <http://en.wikipedia.org/wiki/Internet>

Opracowała

Urszula Malczewska