

Profilaktyka uzależnień od komputera i telefonu

Uzależnienie od komputera najczęściej dotyczy ludzi młodych, którzy już w bardzo młodym wieku mają styczność z komputerem/telefonem. Zaczyna się ono stopniowo, osoba chora coraz więcej czasu spędza przed komputerem: czatuje, mailuje, rozmawia przez komunikatory, gra. Zaczyna zarywać noce, zaniedbywać codzienne obowiązki, komputer/telefon staje się głównym i najważniejszym zajęciem w ciągu dnia. Osoba uzależniona traci kontakt z rzeczywistością.

Uzależnienie komputerowe/telefoniczne jest zbiorem objawów i problemów, głównie społecznych, somatycznych i psychologicznych. Osoba uzależniona m.in.:

- cierpi na brak poczucia czasu – z czasem osoba uzależniona myśli, że spędza przed komputerem kilka minut, a naprawdę minęło już kilka godzin;
- ma pogorszone samopoczucie, zaburzenia lękowe – ogólne samopoczucie i lęki ustępują tylko, gdy przebywa się w wirtualnym świecie;
- odczuwa nadmierne pobudzenie – ekscytacja tylko wtedy, gdy można spędzić czas przed komputerem/telefonem i nerwowość, gdy nie można tego robić;
- skupia myśli tylko na tym, co w tej chwili może się dzieć w sieci;
- cierpi na bezsenność – problemy z zasypianiem, a gdy już uda się zasnąć to sny dotyczą tylko komputera/telefonu, internetu i życia wirtualnego;
- może mieć tiki nerwowe – naśladowanie palcami ruchów na klawiaturze i dłońmi ruchów myszki;
- ma zaburzenia mowy – w codziennych rozmowach posługiwanie się skrótami, które używane są tylko w sieci. Brak kontroli nad tymi odruchami;
- może być odseparowana społecznie – powolne ograniczanie kontaktów społecznych.

Oprócz pogorszenia się stanu zdrowia, uzależnienie od komputera/telefonu niesie ze sobą wiele skutków społecznych. Osoba chora zaniedbuje swoje życie osobiste, codzienne obowiązki, rodzinę, szkołę, pracę itp. Separuje się od życia realnego i całą swoją energię poświęca na przesiadywanie w sieci.

Jak wyleczyć się z uzależnienia od komputera/telefonu? Droga ta nie jest prosta:

- Pierwszym krokiem jest zdecydowanie się na profesjonalną terapię pod opieką specjalistów.
- Początki leczenia to faza wyparcia. Uzależniony twierdzi, że problem nie istnieje, że to reszta społeczeństwa i terapeuci wmawiają mu problem. Znajduje szereg wymówek i usprawiedliwień, dlatego tak dużo czasu potrzebuje na siedzenie przed komputerem/telefonem.
- Kolejnym etapem jest uświadomienie choremu istnienia problemu. Do uzależnionego dociera, że jest chory, zaczyna rozumieć sytuację. Na początku sam przed sobą musi zadać sobie pytanie „czy jestem uzależniony od komputera/telefonu?”, a potem szczerze na nie odpowiedzieć „jestem uzależniony od komputera/telefonu”.
- Potem przychodzi czas na przeanalizowanie problemu i naukę normalnego życia. To czas, w którym wyznacza się jasne zasady, powoli pozwala się choremu na korzystanie z komputer, ale na ściśle określonych zasadach i pod kontrolą. Uzależniony prowadzi dziennik, w którym zapisuje plan dnia, wypełniony wieloma zadaniami oraz wyznaczonym czasem na siedzenie przed komputerem. Proces ten przebiega powoli, pod czujnym okiem terapeutów i przypomina uczenie się życia od nowa.

Uzależnienie od komputera/telefonu nie jest jedynym uzależnieniem cyfrowym. Istnieje również uzależnienie od internetu. Chory odczuwa potrzebę przebywania ciągle online i sprawdzania tego co dzieje się w sieci. Uzależnienie to jest coraz bardziej niebezpieczne, ponieważ internet dostępny jest nie tylko w komputerach, ale również w tabletach i na smartphonach, przez co chory cały czas ma dostęp do czynnika uzależniającego.

Jak zapobiegać uzależnieniu?- informacja dla rodziców

Walka z uzależnieniem nie jest łatwa, dlatego lepiej zapobiegać uzależnieniu niż je leczyć. Niestety proces uzależniania często przebiega w taki sposób, że dopóki nie jest za późno, nie ma niepokojących objawów, czy przesłanek do zmartwień. Dlatego jeśli jesteś rodzicem i nie chcesz, aby Twoje dziecko miało problem z uzależnieniem od Internetu, zwróć uwagę na to:

- Ile czasu Twoje dziecko korzysta z dostępu do Internetu i w jaki sposób?
- Jak zachowuje się Twoje dziecko, jeśli nie może skorzystać z dostępu do komputera/telefonu (np. brak prądu, kara).
- Czy Twoje dziecko nie okłamuje Cię co do długości korzystania z dostępu do komputera/telefonu?
- Czy nie pogorszyły się oceny szkolne Twojego dziecka?
- Czy kiedy dziecko korzysta z Internetu może siedzieć przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu służącym do dostępu z Internetem) nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy zarywa sen i przestało spotykać się z kolegami, by móc korzystać z komputera/telefonu z dostępem do Internetu?
- Czy na pytania dotyczące korzystania z komputera/telefonu reaguje agresywnie?

Występowanie takich objawów może świadczyć o pojawiającym się lub już zaistniałym problemie uzależnienia od komputera/telefonu.

Inga Płosaj-Jurek