

INFOHOLIZM

„Każda forma uzależnienia jest szkodliwa – niezależnie od tego czy narkotykiem jest alkohol, morfina, czy idea.”

Carl Gustav Jung

Pojawiła się nowa generacja uzależnień, które wiążą się z korzystaniem z komputera i Internetu. Są one o tyle niebezpieczne, gdyż człowiek nie zauważa kiedy zostaje wpłątany w sieć, z której trudno mu się wydostać. Problem ten staje się coraz poważniejszy i dotyka coraz częściej dzieci i młodzież.

INFOHOLIZM – UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU = UTRATA KONTROLI NAD SWOIM ZACHOWANIEM

TYPY INFOHOLIZMU

1. **Uzależnienie od związków wirtualnych**, czasami tłumaczone jako socjomania internetowa (cyber-relationship addiction) - jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, nadmierne zaangażowanie w związki w sieci (wirtualne). Wyraża się poprzez udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, oraz kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej. Osoba chora nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje człowiek-człowiek w kontaktach poza siecią. Ludzie tacy potrafią godzinami „rozmawiać” z innymi użytkownikami Internetu, lecz mają trudności przy kontaktach osobistych, następuje też u takich osób zanik komunikacji niewerbalnej, nie potrafią odczytywać informacji nadawanych w tej płaszczyźnie, lub odczytują je błędnie. Osoby z tym zaburzeniem spotyka się głównie w tych formach kontaktu, które zapewniają synchroniczną komunikację.
2. **Erotomania internetowa** (cyberseksual addiction) - polega głównie na oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami erotycznymi i pornograficznymi, lub pogawędkach na chatkach o tematyce seksualnej. Zaburzenie to można określić jako nałogowe używanie stron dotyczących seksu i pornografii. Często u jego podłoża leżą inne zaburzenia i dewiacje seksualne, takie jak pedofilia, wojeryzm, zoofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne.
3. **Uzależnienie od komputera** (computer addiction) - osoba chora nie musi w tym wypadku "być" w Sieci, wystarczy, iż spędza czas przy komputerze. Nie jest dla niej ważne to, co robi, czy pisze ważną pracę, czy gra w pasjansa. Liczy się tylko to, że

komputer jest włączony a ona spędza przy nim czas. Najczęściej przejawia się w obsesyjnym graniu w gry komputerowe.

4. **Uzależnienie od sieci** (net compulsions) - jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na pobycie w Internecie. Osoby takie są cały czas zalogowane do sieci i obserwują, co się tam dzieje. Obsesyjnie grają w sieci, uczestniczą w aukcjach etc. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy IAD.
5. **Przeciążenie informacyjne** lub przeładowanie informacjami (information overload) - nałogowe surfowanie w sieci lub przeglądanie baz danych. Występuje przy natłoku informacji, na przykład przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udział w wielu listach dyskusyjnych.¹

FAZY INFOHOLIZMU

I. Faza początkowa

1. Przebywanie w sieci sprawia przyjemność.
2. Wzrost ochoty na coraz częstsze przebywanie w sieci.

W fazie tej następuje utrata poczucia czasu.

II. Faza ostrzegawcza

1. Szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w sieci.
2. Rozładowanie napięcia poprzez sieć.
3. Próby korzystania z sieci w ukryciu.
4. Korzystanie z sieci przynosi ulgę.

Charakteryzuje ją brak chęci powrotu do rzeczywistości.

III. Faza krytyczna

1. Spadek innych zainteresowań niezwiązanych z siecią.
2. Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego.
3. Zaniedbywanie snu.
4. Nieregularne odżywianie się.
5. Silna potrzeba przebywania w sieci.
6. Stałe myślenie o tym, co dzieje się w sieci, o tym, co ostatnio robiliśmy podczas sesji.
7. Potrzeba zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci.

¹ K. S. Young, *Pathological Internet use: A case that breaks the stereotype*. Psychological Reports, 1996, 899-902.

8. Podejmowanie nieudanych prób ograniczenia czasu spędzanego w sieci.
9. Poczucie rozdrażnienia, poirytowania, złości, gdy coś lub ktoś zmusza nas do skrócenia czasu uczestnictwa w sieci lub uniemożliwia korzystanie z niej.
10. Zaniechywanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań towarzyskich, odkładanie na później pilnych zadań na rzecz korzystania z sieci.
11. Okłamywanie innych odnośnie ilości czasu spędzanego w sieci (zaniżanie faktycznej ilości godzin spędzanych przy komputerze).
12. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem.
13. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

Następuje w niej utrata kontroli nad własnym zachowaniem.

IV. Faza przewlekła

1. Okresy długotrwałego przebywania w sieci.
2. Przebywanie w sieci w celu przeżywania silnych emocji.
3. Świat wirtualny staje się jedynym światem w życiu.
4. Rozpad więzi rodzinnych.
5. Degradacja zawodowa i społeczna.
6. Choroby somatyczne.
7. Lęki, psychozy.
8. Sięganie po inne środki zmieniające nastrój (alkohol, leki).
9. Poczucie bezsensu życia w świecie realnym.
10. Skrajne wyczerpanie organizmu.

Jej cechą jest właściwe uzależnienie.

OBJAWY UZALEŻNIENIA

1. Potrzeba korzystania z komputera w coraz większym wymiarze czasowym.
2. Występowanie złego samopoczucia, drażliwości, pobudzenia psychoruchowego, lęku, depresji, przy braku możliwości korzystania z komputera (włącznie z zaistnieniem zespołu abstynenckiego).
3. Podejmowanie nieudanych prób zaprzestania użytkowania danego medium, jak również okłamywanie o rzeczywistym czasie poświęcanym na jego użytkowanie.
4. Doznawanie satysfakcji i poczucia wartości poprzez udział w grach i sesjach internetowych.

5. Ograniczenie innych zajęć, ucieczka od życia rzeczywistego.
6. Pochłonięcie myśli i wyobraźni przez prezentowane treści.
7. Zaniechanie nauki, pracy, rezygnacja ze spotkań rówieśniczych, odkładanie w czasie innych ważnych spraw na rzecz korzystania z komputera.
8. Pojawienie się konfliktów rodzinnych w związku z korzystaniem z komputera.
9. Przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy np. na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej.

JAKIE OSOBY SĄ SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONE NA UZALEŻNIENIE?

- młode,
- sfrustrowane, zagubione, potrzebujące dowartościowania,
- cierpiące na zaburzenia emocjonalne,
- z trudem nawiązujące normalne kontakty z innymi,
- z zaniżoną samooceną,
- traktujące korzystanie z mass mediów jako ucieczkę od rzeczywistości,
- mające doświadczenia z przyjmowaniem narkotyków lub innych substancji psychoaktywnych, lecz jeszcze nie umiejące wypracować skutecznych, konstruktywnych sposobów nie radzenia sobie z napięciem,
- zabiegające o władzę, status społeczny, dominację,
- poszukujące wspierającej przyjaźni i flirtu,
- bez stałego zajęcia, bezrobotne, samotne zmuszone do pozostawania w domu”².

SKUTKI UZALEŻNIEŃ OD MEDIÓW

Skutki uzależnień od mediów obejmują wszystkie sfery osobowości dzieci. Można je podzielić na kilka rodzajów:

- **fizyczne** (wady postawy – skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku, uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka, dłoni),
- **psychiczne** (nerwice, lęki lub inne zmiany w układzie nerwowym, zatracanie poczucia realizmu, uzależnienia),
- **moralne** (łatwy i nie kontrolowany dostęp do informacji o treściach niepożądanych; negatywne postawy i zachowania),
- **społeczne** (anonimowość, wyizolowanie ze społeczności, przestępczość),

² J. Chwaszcz, M. Pietruszka., D. Sikorski, *Media, uzależnienia, fakty i mity*, Wyd. KUL, Lublin 2005, s. 83.

- **intelektualne** (bezkrytyczne zaufanie do możliwości jakie oferuje komputer).

RADY JAK PRZECIWDZIAŁAĆ UZALEŻNIENIU

- ustalić plan dnia;
- ściśle określić czas korzystania z komputera;
- „najpierw zrób to co do ciebie należy, a potem komputer” – konsekwentnie przestrzegaj tej zasady;
- kontrolujmy co robi nasze dziecko przy komputerze i dbajmy o przerwy co pół godziny;
- spróbujmy zainteresować dziecko inną formą spędzania czasu;
- rozmawiajmy ze swoimi dziećmi;
- pilnujmy, jak dzieci wykorzystują komputer podłączony do sieci;
- gdy nie możemy towarzyszyć dzieciom podczas ich samodzielnych podróży po WWW, nie wahajmy się stosować oprogramowania utrudniającego dostęp do treści niepożądanych;
- po zakończonej sesji sprawdzajmy jakie miejsca odwiedzała nasza pociecha (umożliwiają to specjalne schowki rejestrujące w przeglądarkach internetowych odwiedzane adresy);
- starajmy się ustawić komputer w miejscu, gdzie najczęściej przebywa wielu domowników, ułatwi to obserwację;
- do znudzenia zwracajmy uwagę dzieciom, by nie zostawiały w Internecie swoich personaliów, danych adresowych, fotografii;
- nie pozwalajmy dzieciom dokonywać samodzielnie zakupów przez sieć, ani wypełniać jakichkolwiek kwestionariuszy;
- przypominajmy im, aby tak jak na prawdziwej ulicy nie zawierały znajomości z nieznajomymi;
- przypominajmy dzieciom, aby nie otwierały korespondencji z nieznanymi miejsc – może być zarażona wirusem komputerowym;
- nie zostawiajmy dziecku numerów kart kredytowych;