



## Internet

W ostatnich latach na listę groźnych uzależnień wpisuje się **uzależnienie od komputera i Internetu**. Choroba ta rozrasta się w bardzo szybkim tempie i atakuje przede wszystkim dzieci. Dziecko mając do wyboru zabawę na świeżym powietrzu i zabawę przy komputerze zawsze wybiera ta drugą. Jedyną przyczyną uzależnienia od komputera jest bardzo szybki rozwój techniki informacyjnej. Bogactwo programów komputerowych, gier a także Internet oznacza spędzanie przy komputerze wiele godzin. Daje to poważne skutki zdrowotne i psychiczne oraz społeczne. Wzrasta więc liczba dzieci z wadami wady postawy oraz skrzywień kręgosłupa. Nasilają się poważne wady wzroku oraz uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za nadgarstek i dłoń. Mówiąc o konsekwencjach zdrowotnych nie można pominąć wystąpienia ryzyka tzw. padaczki komputerowej. Inny istotny element uzależnienia od komputera ma wymiar psychologiczny. W wirtualnym świecie nie ważna jest uroda, wzrost, płeć, wykształcenie, kolor skóry czy przekonania. Jedynym kryterium wartości jest sprawność poruszanie się w sieci. A że doskonalenie swoich umiejętności łączy się z wydatkowaniem czasu i ograniczeniem pozainformatycznej aktywności, jest to kolejny krok powodujący uzależnienie.

Aby nie uwikłać się w problem uzależnienia od komputera, które niesie za sobą wiele zagrożeń należy ograniczać czas spędzania wolnego czasu przed komputerem. Zamiast niego spędzać więcej czasu np. **na świeżym powietrzu**, które korzystnie wpłynie na nasz młody organizm. Zamiast gier komputerowych, **pograj w gry planszowe**, które również korzystnie wpływają na rozwój człowieka oraz kształtują prawidłowe relacje między ludzkie. Samemu **kontroluj** czas tak, aby nie spędzać go całymi godzinami przed komputerem. Należy dbać o prawidłowe **siedzenie, wietrzenie pomieszczenia, robienie przerw** podczas pracy przy komputerze. Pamiętaj, że świat wirtualny jest piękny, kolorowy i czasem niewiarygodny, ale to tylko świat stworzony przez drugiego człowieka. Korzystając z

nowinek elektronicznych pamiętaj, że nie stawianie sobie granic wywoła nieodwracalne skutki w twoim życiu.

**Jak można stwierdzić, czy jest się uzależnionym od Internetu?** Diagnozę przeprowadza się w oparciu o odpowiedzi na osiem pytań, opracowanych przez dr Kimberly Young z USA – światowego autorytetu z dziedziny uzależnień od Internetu. Jeśli na co najmniej pięć z nich odpowiedź jest twierdząca, to znaczy, że osoba kwalifikuje się do grupy osób uzależnionych (należy wziąć pod uwagę fakt, że odpowiedzi muszą dotyczyć ostatniego roku). Oto pytania diagnozujące:

1. Czy nie możesz przestać myśleć o Internecie (stale myślisz o tym, co ostatnio robiłeś w Sieci lub o tym, co będziesz robił, gdy znów się do niej zalogujesz)?
2. Czy czujesz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z tego, że korzystasz z Sieci?
3. Czy podejmowałeś nieudane próby kontrolowania, ograniczania bądź zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy czujesz się niespokojny, markotny, przygnębiony lub poirytowany, gdy próbujesz ograniczyć korzystanie lub przestać korzystać z Internetu?
5. Czy zdarza ci się przesiadywać w Sieci dłużej, niż pierwotnie zamierzałeś?
6. Czy z powodu Internetu zdarzyło ci się narazić na szwank ważną znajomość, zaryzykować utratę pracy lub zrezygnować z szansy na zrobienie kariery?
7. Czy zdarzyło ci się okłamać rodzinę, terapeutę lub inne osoby, aby ukryć, ile czasu zabiera ci Internet?
8. Czy Internet służy ci jako ucieczka od problemów lub jako sposób na uśmierzanie złych nastrojów (np. uczucia beznadziei, poczucia winy, lęków, depresji)?

**Skutki uzależnienia od komputera i Internetu są bardzo poważne. Do najważniejszych należy zaliczyć:**

- zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców;
  - utrata przyjaciół;
  - utrata dotychczasowych zainteresowań;
  - osłabienie siły woli i osobowości;
  - ograniczenie a nawet rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu;
  - narażenie na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc fizyczna, słowna, erotyka)
- zamieszczone na wielu stronach WWW;

- zaniechanie obowiązków szkolnych i domowych;
- nie zdanie do kolejnej klasy (dzieci i młodzież), bądź utrata pracy (dorośli);
- brak środków finansowych potrzebnych do życia;
- w skrajnych przypadkach dochodzi do całkowitego osamotnienia, niemożności kontaktowania się z otoczeniem;
- znane są przypadki utraty życia, spowodowanego wycieńczeniem fizycznym związanym z pobytem w sieci, bądź graniem w gry komputerowe.