

CYBER UZALEŻNIENIE

Życie przeciętnego człowieka przemija w zawrotnym tempie. Coraz częściej nie mamy chwili, którą moglibyśmy poświęcić na „nic nie robienie”, na odpoczynek, czy wspólne spędzanie czasu. Internet i nowe technologie przenikają nasze codzienne działania. Cyberprzestrzeń oferuje coraz więcej atrakcyjnych aplikacji dopasowanych do naszych potrzeb. Coraz częściej mamy do czynienia z ludźmi, którzy dają się bez reszty pochłonać cyberprzestrzeni. Ten problem dotyczy sporej liczby dorosłych ludzi, lecz również naszych dzieci. Tego rodzaju skłonność może doprowadzić do cyberuzależnienia. Niestety coraz częściej słyszymy o agresywnych zachowaniach dzieci i młodzieży w związku z używaniem, nadużywaniem, bądź ograniczeniem dostępu do sieci. Cyberuzależnienie to wspólna nazwa na określenie problemów związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Zjawisko cyberuzależnienia uznawane jest za realne zagrożenie, które może wyrządzić szkody w psychice i wywołać poważne problemy w wielu dziedzinach życia.

Oto krótki przegląd charakterystycznych oznak patologicznego korzystania z Internetu, oznak które mogą wskazywać na cyberuzależnienie:

- Nadmierne skupianie uwagi na czynnościach wykonywanych online. Cyberprzestrzeń staje się osią jego egzystencji nie bez uszczerbku dla innych sfer życia, które są zaniedbywane lub zepchnięte na margines.
- Objawy odstawienne pojawiające się w związku z próbą ograniczenia lub zaprzestania korzystania z Internetu. Drażliwość lub wahania nastroju dają o sobie znać w następstwie ograniczenia częstotliwości i czasu spędzanego w Internecie.
- Sesja dłuższa niż zwykle. Internauta nie może się oderwać: trudno mu przestrzegać ram czasowych, jakie sobie wyznaczył, skutkiem czego spędza w sieci więcej czasu niż pierwotnie zakładał.

Negatywne konsekwencje nadużywania Internetu:

! Trudności w funkcjonowaniu w szkole lub w miejscu pracy. Internauta coraz bardziej angażuje się w swoją działalność w sieci i stopniowo odcina się od innych czynności związanych z życiem codziennym. Z tego powodu może opuszczać zajęcia szkolne albo spóźniać się do pracy.

! Konsekwencje dla stosunków międzyludzkich. Gdy internauta nadmiernie oddaje się aktywności w sieci, cierpią na tym jego relacje z innymi ludźmi. Przedkładanie przestrzeni wirtualnej nad inne czynności dnia codziennego może doprowadzić do zaprzepaszczenia istniejących relacji lub utraty istotnych więzi z innymi ludźmi.

! Kontynuowanie korzystania z Internetu, mimo świadomości, że jest to źródłem problemu. Internauta jest świadomy problemów wynikających z nadmiernego używania Internetu, ale nie może się powstrzymać od wirtualnych rozrywek.

! Uciekanie się do kłamstwa, aby ukryć prawdę o nawykach użytkowania Internetu. Internauta chce ukryć swój problem, dlatego może kłamać na temat rzeczywistego czasu spędzanego online lub rodzaju używanej aplikacji. Może on również odczuwać wstyd i mieć poczucie winy, gdyż w głębi ducha uważa swoje postępowanie za nieodpowiednie.

Drogi Rodzicu,

Warto poszukać pomocy. Jeśli Twoje dziecko jest uzależnione od Internetu zgłoś się do specjalistów w szkole lub do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Wiedz, że nie jesteś sam.

Opracowanie: Agnieszka Płaszczyk-Kucharska – pedagog SP9