

## **Jak mądrze korzystać z komputera? - problem uzależnień**

### **Zagrożenia związane z komputerem i ich rodzaje.**

Przy burzliwym rozwoju narzędzi informatycznych należy sobie uświadomić pewne negatywne zjawiska związane z ich używaniem. Coraz częściej telewizja i komputer stają się dla dzieci i młodzieży głównym punktem odniesienia oraz stwarzają niebezpieczne sytuacje zagrażające wszechstronnemu i prawidłowemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Zagrożenia te można podzielić na kilka rodzajów:

- **Fizyczne** – (wzrok, postawa). Najbardziej narażone części ciała na problemy zdrowotne to oczy- wady wzroku, niewłaściwe oświetlenie, bóle i zawroty głowy oraz niewłaściwa postawa - naprężony kark, bóle kręgosłupa, nadwyrężenie mięśni nadgarstka, usztywnienie mięśni, podrażnienie skóry, alergie, zaburzenia krążenia.
- **Psychiczne** – (uzależnienie, wirtualna rzeczywistość oderwana od życia). Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z tego, że komputer uzależnia. Początkowo jest to niezauważalne, ale z czasem się rozwija i zaczyna powodować szkody. Pierwszą z nich jest izolacja. Uzależniony od komputera nie szuka związków z innymi, szybko zastępuje mu je komputer. Dziecko wybiera siedzenie przed monitorem zamiast zabawy z rówieśnikami.
- **Moralne** – (niekontrolowany, łatwy dostęp do informacji). Łatwy i niekontrolowany dostęp do informacji może ujemnie wpłynąć na rozwój moralny dzieci. Przykładami takiego negatywnego oddziaływania są zawarte w Internecie treści związane z pornografią, przemocą, brutalnością.
- **Społeczne** – (zachowania nieetyczne, anonimowość, brak hamulców). Anonimowość i brak kontroli przy komputerze i w sieci często powodują zachowania nieetyczne. Jako zagrożenie społeczne możemy traktować też problem bezpieczeństwa, a raczej jego braku. Prawda jest taka, że idealny system zabezpieczeń nie istnieje.
- **Intelektualne** – (bezkrytyczne zaufanie do możliwości maszyny, szok informacyjny) Gdy napływ informacji jest zbyt szybki, i mózg traci zdolność racjonalnej selekcji wiadomości na sensowne i nic nie warte, nadmiar informacji bez odpowiedniej dozy wiedzy stwarza człowieka płytkiego intelektualnie, niezdolnego do samodzielnego myślenia i działania, podatnego na manipulacje.

Obawy rodziców, których dzieci korzystają z Internetu, związane są przede wszystkim z możliwością kontaktu z pornografią. Jednak w Internecie znajduje się też wiele innych treści, które mogą być dla dzieci szkodliwe, a z którymi można zetknąć się zupełnie przypadkowo.

- Zawierające przemoc, pornografię, wulgaryzmy;
- Propagujące rasizm i ksenofobię;
- Nawołujące do popełnienia przestępstwa;
- Promujące faszystowski lub inny totalitarny ustrój państwa;
- Zachęcające do prostytucji, używania narkotyków czy hazardu;
- Zawierające elementy psychomanipulacji (np. namawiające do przystąpienia do sekty);

### **Treści te są szkodliwe, ponieważ:**

- Mogą sprawić, że świat staje się dla dziecka niezrozumiały, zagrażający i przestanie czuć się w nim bezpieczne.
- Mogą skłonić dziecko do podjęcia działań na szkodę swoją lub innych ludzi (w tym do działań niezgodnych z prawem).
- Mogą doprowadzić do kontaktów z osobami, które mają wobec dziecka złe intencje.
- Kontakt z treściami pornograficznymi zaburza rozwój psychoseksualny dziecka.
- Kontakt z treściami zawierającymi przemoc czy rasistowskimi może je zachęcić do zachowań agresywnych wobec rówieśników, słabszych czy ludzi innej narodowości, wyznania itd.

## **Uzależnienie**

Oprócz wielu zalet, jakie niesie ze sobą używanie Internetu, istnieje też jego ogromna wada – ryzyko uzależnienia się. Szczególnie problem ten dotyczy dzieci, gdyż z racji swojej niedojrzałości uzależniają się dużo szybciej niż dorośli. Różnorodność aktywności, których podejmowanie w Internecie jest atrakcyjne, sprawia, że młodzi ludzie poświęcają mu coraz więcej czasu. Spędzanie w ten sposób wielu godzin dziennie zaburza ich rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia od Internetu (inne używane nazwy: siecioholizm, netoholizm, internetoholizm). Szacuje się, że obecnie uzależnionych jest od kilku do kilkunastu procent użytkowników Internetu, a zagrożonych uzależnieniem może być około jedna trzecia.

O początku problemu mówić można, kiedy w Internecie spędza się coraz więcej czasu i jest on używany w celu osiągnięcia satysfakcji, odreagowania czy ucieczki od codzienności.

### **Proces uzależnienia:**

1. Faza poznawania i racjonalnego wykorzystywania komputera – umiejętność kontrolowania czasu spędzanego przed komputerem.

2. Faza uzależnienia, kiedy osoba stopniowo coraz więcej czasu spędza przed komputerem, traci inne zainteresowania. Gdy długo nie gra, zaczyna o tym natrętnie myśleć. Komputer staje się „elektronicznym przyjacielem”.

3. Faza destrukcji - gracz ogranicza czas przeznaczony na sen, odżywianie, naukę, pracę zawodową, obowiązki rodzinne, kontakty towarzyskie itd. na rzecz codziennego wielogodzinnego korzystania z komputera. Dzieje się tak, chociaż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych.

**Netoholizm** – czyli uzależnienie od Internetu, to objaw psychicznej choroby XXI wieku objawiającej się nagminnym i niczym nie usprawiedliwianym pociąganiem do korzystania z zasobów Internetu. Nie ma wątpliwości, że taki problem społeczny istnieje. W Polsce został on wpisany na listę chorób psychicznych dopiero w 2004 roku, pierwsi uzależnieni pojawili się około 1993.

### **Podstawowe objawy to:**

- Potrzeba bycia w sieci i nawiązywanie lub kontynuowanie wirtualnych kontaktów towarzyskich
- Problemy ze skupieniem uwagi
- Utrata kontaktu z rzeczywistością
- Niekontrolowane wybuchy irytacji i agresji
- Brak kontroli w korzystaniu a z Internetu
- Złe samopoczucie w okresach pozbawionych kontaktu z Internetem
- Kłopoty z łaknieniem, nadmierna potliwość, drżenie rąk
- Kłopoty z utrzymaniem równowagi, omamy i halucynacje.

Netoholizm to nałóg, który niesie ze sobą wyniszczenie fizyczne i psychiczne, czyniąc z człowieka niewolnika Internetu.

### **Kategorie netoholizmu:**

- uzależnienie od komputera – przymus siedzenia przed komputerem
- przeciążenie informacyjne – ciągłe poszukiwanie nowych informacji z wielu źródeł
- uzależnienie od gier sieciowych – przymus ciągłego brania udziału w różnego rodzaju grach, hazardu, zakupów
- uzależnienie od cyberseksu – ciągłe szukanie i oglądanie stron erotycznych.

Duża część młodych osób korzystających z Internetu tworzy specyficzną sieciową subkulturę – zwaną cyberpunkt – posługującą się swoim językiem i posiadającą charakterystyczny system wartości. Dążą do nieskrępowanej wolności w sieci, umożliwienia swobodnego przepływu informacji. Posługują się językiem pełnym uproszczeń i skrótów, zastępują

wyrażanie emocji za pomocą mimiki bądź gestów specjalnymi znaczkami (emotikony). Osobowość dziecka jest bardzo podatna na wpływy telewizji, Internetu. Odzwierciedla to czas poświęcany na ich używanie kosztem innych wartościowych zajęć, obniża umiejętność abstrakcyjnego myślenia, zaś szczególnym niebezpieczeństwem jest odbiór nieadekwatnych do rozwoju dzieci i młodzieży treści. Dzieci mogą znaleźć informacje, które są dla nich nieodpowiednie (pornografia, przemoc), mogą być oszukiwane, wykorzystywane i uwodzone. Dorośli powinni systematycznie kontrolować korzystanie dzieci z komputera, zwracać uwagę na zależność, jaka zachodzi między procesem wychowania a percepcją ofert Internetu przez dzieci i młodzież. Rodzice powinni uczyć dzieci korzystania z Internetu zawsze w jakimś celu. Interesować się, co przeżywa dziecko, rozmawiać i mieć świadomość, że w miarę jak wydłuża się czas spędzany przed komputerem, zmniejsza się jego ilość poświęcana bliskim i rodzinie, co prowadzi do niszczenia więzi między rodzicami a dziećmi, przyjaciółmi.

### **Rodzic powinien zacząć się niepokoić, gdy:**

- Dziecko wpada w ciągi komputerowe, siedzi po kilka godzin bez przerwy, nie może się oderwać.
- Jest rozdrażnione, gdy nie może skorzystać z komputera.
- Zaniedbuje inne ulubione zajęcia na rzecz komputera.
- Jego zaangażowanie w świat wirtualny przynosi szkody w realnym, np. nie odrabianie prac domowych, zaniedbywanie przyjaciół.
- Ucieka przed rzeczywistymi problemami w świat wirtualny.
- Używa komputera, aby poprawić sobie nastrój.
- Próbuje ograniczyć czas spędzany przed komputerem, lecz to mu się nie udaje.

### **Skutki nadużywania Internetu występujące u dzieci:**

- Odcięcie emocjonalne od świata zewnętrznego;
- Zmniejszenie liczby bezpośrednich kontaktów rówieśniczych; • Zwiększająca się skłonność do wycofywania się z kontaktów interpersonalnych w realnym świecie w sytuacji wystąpienia trudności z nimi związanych;
- Podwyższone ryzyko (z racji dłuższego przebywania w Sieci) kontaktu z treściami niewłaściwymi dla młodych ludzi i uznania ich za „normalne”, np. gry komputerowe gloryfikujące przemoc czy wulgarny język, treści pornograficzne lub inne treści destrukcyjnie wpływających na rozwój osobowości i kontakty międzyludzkie;
- Zmiana języka (jego zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
- Uzależnienie od gier komputerowych (częściej dotyczy dzieci) oraz od Internetu (częściej dotyczy młodzieży);
- Dotyczące zdrowia: brak troski o zdrowie (zarywanie nocy, zaniedbywanie posiłków) i higienę osobistą, pogorszenie wzroku, bóle głowy, mięśni, pleców i kręgosłupa, podatność na infekcje, podrażnienia skóry (spowodowane kontaktem z dużą ilością cząsteczek kurzu dodatnio zjonizowanych przez kineskop monitora), nadpobudliwość, bezsenność.

Zasady bezpieczeństwa mogące pomóc w zapobieganiu uzależnieniu dziecka od Internetu:

- Czas spędzany przez dzieci w Internecie musi być określony - pół godziny, godzina dziennie jest zupełnie wystarczająca.
  - Czas ekranowy
  - 0 - 2 Wcale
  - 2 - 3 Maksymalnie pół godziny dziennie
  - 3 - 6 Maksymalnie godzina dziennie
  - 7 i dzieci starsze Maksimum godzina w wyjątkowych przypadkach dwie

- Komputer powinien być ustawiony tak, by dorośli mieli możliwość sprawdzania, co robi przy nim dziecko, dostęp do Internetu powinien być jedynie pod kontrolą dorosłych.
- Uczmy kontrolowania czasu (spędzonego nie tylko w sieci!) i racjonalnego jego wykorzystania. Żelazną regułą powinna stać się godzina udania się na spoczynek.
- Dzieci nie powinny używać Internetu w czasie przeznaczonym na naukę, ruch na świeżym powietrzu, posiłki, sen.
- Stosujmy zasadę: najpierw obowiązki, potem TV lub komputer.
- Nie oglądajmy telewizji w czasie posiłków i uroczystości rodzinnych.
- Kontrolujmy jakość programów i gier komputerowych – wspomagajmy się programami filtrującymi. Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem o programach, które ono ogląda, o grach, którymi się bawi. Przez omawianie z dzieckiem tego, co obejrzało, rozwijamy jego pamięć, uczymy je właściwego dokonywania wyborów między dobrem a złem, poznajemy nasze dziecko, pomagamy mu porządkować wiadomości.
- Uzgadniamy, co robi dziecko w sieci – małe dzieci potrzebują pełnej kontroli rodzica, starsze – zasad dotyczących czasu i sposobu używania Internetu (ustalonych wspólnie).
- Poświęćmy znacznie więcej czasu na to, aby wprowadzić dziecko w świat rzeczywisty. Jeśli rodzice pokazują i wyjaśniają dziecku świat, nie chce ono spędzać całych dni przed ekranem, nie czuje się samotne i zagubione. Organizujmy zajęcia alternatywne: kino, teatr, książka, sport, wycieczki, spotkania z przyjaciółmi,
- Pamiętajmy, że powyższe regulacje Są potrzebne nie tylko dzieciom, ale i dorosłym. Dozowanie telewizji i komputera jest w wychowaniu dziecka konieczne, ale możliwe tylko dla tych rodziców, którzy sami są wolni od uzależnienia. Jeśli rodzic wracając do domu najpierw włącza telewizor lub komputer, to nie jest w stanie dać dobrego wzorca swojemu dziecku. (95% dzieci w Polsce na pytanie: „Co robisz wspólnie z rodzicami?” bez chwili zastanowienia odpowiada: „Oglądam telewizję”)

„Dziecko powinno wiedzieć, że zawsze może się do Ciebie zwrócić o pomoc w sytuacji, gdy ktoś je nęka lub zastrasza i każdej innej, w której coś je zaniepokoi” Pamiętajmy, że dziecko często szuka w Internecie tego, czego brakuje mu w domu. Dlatego, tak ważne jest „budowanie barier wewnątrz”: wzmocnianie więzi rodzinnych, rozwijanie zainteresowań, szacunek do norm społecznych i tradycji, praktyki religijne, kontakt z pozytywnymi grupami rówieśników, brak akceptacji dla niepożądanych zachowań i uświadamianie ich skutków. Uzależnienie jako choroba trwa do końca życia ...

### **GDZIE MOŻNA SZUKAĆ POMOCY?**

- NIEBIESKA LINIA - [www.niebieska.com](http://www.niebieska.com), 0-801 120 002
- FUNDACJA DZIECI NICZYJE – [www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl), [www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl)
- DYŻURNET – [www.hotline.org.pl](http://www.hotline.org.pl), 0-801 615 005
- KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA – [www.kopd.org.pl](http://www.kopd.org.pl), 0-22 626 49 19
- KIDPROTEKT – [www.kidprotect.pl](http://www.kidprotect.pl), 0-693 254 898
- BEZPIECZNY INTERNET – [www.bezpiecznyinternet.org](http://www.bezpiecznyinternet.org)