

## **Uzależnienie od Internetu (sieciolizm)**

Kiedy w latach 50-tych pojawiły się pierwsze próby komunikowania się pomiędzy pierwowzorami obecnych komputerów nikt nie przypuszczał, że z czasem stanie się to problemem społecznym i zdrowotnym.

Podstawy dzisiejszej techniki komputerowej zostały stworzone w USA na początku lat 60-tych. W 1969 roku w ośrodku badawczym wojsk amerykańskich powstała pierwsza sieć komputerowa (połączono ze sobą dwa komputery). Po upływie trzech lat "sieć" obejmowała już 23 komputery i zajmowała powierzchnię całego pokoju. Umożliwienie komputerom wzajemnego komunikowania się między sobą dało początek poczcie elektronicznej (e-mail). Pod koniec lat 70-tych powstały pierwsze grupy dyskusyjne. Milowym krokiem w rozwoju Internetu czyli światowej sieci komputerowej było powstanie "Websites", tzn. stron w systemie World Wide Web (WWW).

W 1993 r. dzięki wprowadzeniu przeglądarki stron WWW Internet stał się powszechnie dostępny. Od tego czasu coraz więcej użytkowników komputerów ma dostęp do Internetu. Okazało się wkrótce, że "żeglowanie" po sieci może stać się tak pasjonującym zajęciem, że bez wahania odsuwane zostają na bok - szkoła, praca, rodzina i znajomi.

W sieci Internetu można bowiem znaleźć wiele bardzo interesujących informacji oraz setki przyjaciół, z którymi można "porozmawiać" przy pomocy klawiatury. Internet daje bowiem możliwość autoprezentacji oraz uzyskania wielu interesujących informacji na temat innych osób, miejsc itp. (strony internetowe - websites), szybkiego przesyłania informacji z tekstem, obrazem i dźwiękiem na cały świat (poczta elektroniczna [e-mail]), dokonywania zakupów bez wychodzenia z domu (sklepy internetowe [online shops]), prowadzenia konferencji, uczestniczenia w grupach dyskusyjnych, wymiany zdań czy zwykłej rozmowy (chat rooms), a nawet prowadzenia rozmów z możliwością oglądania osoby, z którą rozmawiamy (video conferences).

Szacuje się, że Internetem posługiwało się w końcu lat 90-tych ok. 200 mln ludzi. Z badań przeprowadzonych przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne wynika, że około 6% osób korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych a ok. 30% traktuje go jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. Podczas 107 dorocznego spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w Bostonie w 1999 roku, zwracano m.in. uwagę na fakt, że ponad połowa osób zdiagnozowanych jako uzależnione od Internetu ma poważne problemy małżeńskie, zaś sam Internet prowadzi do izolacji społecznej, bowiem wiele osób spędza mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem.

Badania przeprowadzone w styczniu 2000 roku, na grupie 1012 polskich internautów wybranych w próbie kwotowej wykazały, że 43% polskich internautów to ludzie w wieku 18-25 lat, a 20% - w wieku 26-35 lat. Kobiety stanowią wśród nich 37%. Co trzeci korzystający z sieci mieszka w mieście liczącym powyżej 500 tys. mieszkańców. 58% ankietowanych łączyło się z Internetem codziennie lub kilka razy w tygodniu. Szacuje się, że odsetek korzystających z Internetu zbliża się w Polsce do 11% ogółu społeczeństwa.

Ten rodzaj uzależnienia stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku i najprawdopodobniej jest tylko kwestią czasu oficjalne sklasyfikowanie uzależnienia od Internetu (sieciolizmu) jako jednostki chorobowej.

### **Czy Internet i komputer są problemem w Pani/Pana życiu?**

Problem zaczyna się wówczas, kiedy komputer zaczyna pochłaniać coraz więcej czasu, a jednocześnie jest używany w celu nagradzania siebie, odprężenia się, "odreagowania" czy ucieczki od codzienności. Do tego dołączają się rosnące koszty połączeń

internetowych oraz związane z nimi kłopoty finansowe a także współistniejące problemy rodzinne, zawodowe i inne.

Jeżeli chcielibyśmy spojrzeć na ten problem podobnie jak na inne uzależnienia wówczas do objawów przemawiających za uzależnieniem od komputera należałoby zaliczyć:

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań;
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych czy zawodowych (szkolnych) w związku z komputerem;
- pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem;
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze;
- podejmowanie prób kontrolowania czasu spędzanego przy komputerze;
- przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej;
- reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione bądź niemożliwe.

Kimberly Young, psycholog z University of Pittsburgh (USA) przedstawiła propozycję pytań ułatwiających postawienie diagnozy uzależnienia od Internetu (**Internet Addiction Disorder**). Zdaniem autorki, udzielenie twierdzącej odpowiedzi na pięć spośród ośmiu pytań przemawia za istnieniem patologicznego uzależnienia od Internetu. Oto pytania:

1. Czy czuje się Pan/i zaabsorbowana/y Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyśla o odbytych sesjach internetowych i/lub nie może doczekać się kolejnych sesji)?
2. Czy odczuwa Pan/i potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
3. Czy podejmował/a Pan/i wielokrotnie, nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy odczuwał Pan/i wewnętrzny niepokój, miał/a nastrój depresyjny albo był/a rozdrażniona/y wówczas, kiedy próbował Pan/i ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?
5. Czy zdarza się Pani/Panu spędzać w Internecie więcej czasu niż pierwotnie było zaplanowane?
6. Czy kiedykolwiek ryzykował/a Pan/i utratą bliskiej osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku z ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
7. Czy kiedykolwiek skłamał/a Pan/i swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem?
8. Czy używa Pan/i Internetu w celu ucieczki od problemów, albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Young wyróżnia pięć podtypów uzależnienia związanego z komputerem:

1. erotomanię internetową (**cyberseksual addiction**),
2. socjomanię internetową czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (**cyber-relationship addiction**),
3. uzależnienie od sieci internetowej (**net compulsions**),
4. przeciążenie informacyjne czyli przymus pobierania informacji (**information overload**),
5. uzależnienie od komputera (**computer addiction**).

### **Kryteria diagnostyczne siecioholizmu**

Opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnień wg ICD-10 można zaproponować, aby uzależnienie od Internetu rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

1. silną potrzebę lub poczucie przymusu korzystania z Internetu;
2. subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymywaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu w Internecie;
3. występowanie, przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera;
4. spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie;
5. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu;
6. korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w Internecie.