

Uzależnienie od komputera i Internetu

– kiedy podejrzewać, jak postępować?

Wielu rodziców niepokoi się nadmiernym używaniem komputera i Internetu przez ich dzieci. Widzą problem, ale nie wiedzą jak go zdefiniować i mają trudności w adekwatnym radzeniu sobie w takich sytuacjach. Często podejmowane działania są konfliktogenne i nieefektywne, tym bardziej warto je oprzeć na współczesnej wiedzy, a czasami też na specjalistycznej pomocy.

Sygnaly ostrzegawcze uzależnienia od komputera, telefonu i Internetu

W jakich sytuacjach można podejrzewać, że zaistniało uzależnienie od komputera i Internetu? Poniżej wymieniono najważniejsze kryteria:

- a. spędza przy komputerze/Internecie kilka godzin dziennie, z tego powodu ma gorsze wyniki w nauce, nie wypełnia obowiązków domowych,
- b. gdy coś lub ktoś mu przeszkadza w kontynuowaniu tych zachowań – staje się konfliktowe, wyraża rozdrażnienie, złość lub agresję,
- c. kłamie ukrywając rzeczywisty czas spędzony przy komputerze, zamyka drzwi, nie pozwala się kontrolować, przekracza czas zaplanowanej aktywności przy komputerze/Internecie,
- d. w związku z nadmierną aktywnością w omawianym zakresie może być zmęczone, apatyczne, może nieadekwatnie przybierać na wadze lub mogą się u niego rozwijać wady postawy i wzroku i inne problemy zdrowotne.

Nasuwa się pytanie dlaczego tak wielu młodych ludzi „wsiąka i znika” w sieci, dlaczego jest to dla wielu tak atrakcyjne? Odpowiedź może być szeroka i złożona. Należy uwzględnić istnienie u młodej osoby na przykład niskiego poczucia własnej wartości i niskiej samooceny, przy słabych umiejętnościach społecznych lub wręcz – ich braku. Dzieci i młodzież o wyższym od przeciętnego poziomie neurotyzmu oraz o większej skali dylematów tożsamościowych, odnajdują w Internecie „swoją niszę”. Zagrożone też są dzieci, których potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane w środowisku rodzinnym lub też te młode osoby, które tych potrzeb nie potrafią identyfikować/wyrażać. Mogą one prezentować sposób tworzenia więzi o charakterze unikającym (np. unikanie nawiązywania relacji w świecie realnym z obawy przed niepowodzeniami). Również wczesny wiek inicjacji komputerowej (w wieku kilku lat) wzmacnia zagrożenie uzależnieniem od komputera i Internetu. Dorośli mający inne wzorce i sposób spędzania czasu są przez to mniej podatni na to uzależnienie. W indywidualnych sytuacjach pod problemem uzależnienia od komputera i Internetu ukryty bywa głębszy problem tworzącej się nieprawidłowo osobowości młodego człowieka.

Dlaczego tak trudno reagować na to uzależnienie

Podobnie jak w przypadku innych uzależnień rodzicom może towarzyszyć pewien zespół cech z obszaru tzw. współuzależnienia lub pewna bezradność „pierwotna lub wtórna” w odpowiedzi na trudną sytuację. Rodzice często zamartwiają się i mają trudności z wyznaczeniem granic, gubią się w swoich decyzjach. Rodzice samotni i/lub zapracowani stoją przed podwójnym ciężarem często pojawiającego się poczucia winy, przez co wyręczają swoje dzieci i nieświadomie podtrzymują destrukcyjne wzorce. Młody człowiek często chętnie korzysta z takich postaw, na

przykład manipulując, wchodząc w rolę ofiary czy wykorzystując nieporozumienia między rodzicami.

Jak sobie radzić – wskazówki dla rodziców

Gdy zauważysz u swojego dziecka powyższe niepokojące sygnały spróbuj wdrożyć konsekwentne i przemyślane działania:

- a) podejmij otwarte i szczerze rozmowy (próbuj nie oceniać i mu nie przerywać, skup się na zbadaniu jego rzeczywistych motywacji i trudności),
- b) ustal jasne granice i konsekwentnie ich przestrzegaj, próbuj spokojnie egzekwować ich przestrzegania,
- c) ustal obowiązki, które ma realizować jako wkład w życie rodzinne, unikaj przyznawaniu mu „specjalnych przywilejów” (np. wyręczanie w zakresie tych obowiązków),
- d) zaproponuj alternatywne i korzystniejsze sposoby zaspokajania jego potrzeb oraz rozwoju jego zainteresowań i aktywności,
- e) zadbaj o wspólne i aktywne spędzanie czasu,
- f) staraj się nie obwiniać za rzeczy, na które nie ma wpływu,
- g) ustal znaczenie i rolę mediów elektronicznych oraz sposoby korzystania z nich przez członków rodziny.

W sytuacji kiedy te sposoby nie są skuteczne, a utrzymuje się uzasadniony niepokój, wówczas (w myśl zasady, iż zaniechanie przynosi więcej szkód) warto skorzystać z profesjonalnej pomocy specjalisty terapii uzależnień, psychiatry dziecięcego lub innych fachowców mogących wspomóc i uzupełnić działania rodzicielskie.

Opracowała: Justyna Kucińska

Bibliografia: Węgrzycka-Gilwiń Janina, Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców, Wydawca Fundacja ETOH, Warszawa, 2015.