



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Zuzanna Krzakała- psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
w Bytomiu

Uzależnienie od gier komputerowych i internetu

Warto zastanowić się, gdzie kończy się przyjemne spędzanie czasu przy komputerze, a zaczyna pojawiać się problem, którego charakter wielu współczesnych psychologów i psychiatrów przyrównuje do **mechanizmów uzależnienia**, a w klasyfikacji medycznej określane jest jako zaburzenie nawyków i popędów (F63.9).

Coraz częściej zdarza się, że kilkuletnie dzieci spędzają wiele godzin przed komputerem, a mimo to, ich rodzice nie interweniują. Tymczasem wielogodzinne korzystanie z komputera, podobnie jak długotrwałe oglądanie telewizji, przynosi bardzo negatywne konsekwencje, ponieważ powoduje stopniowy zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców. Ponadto, prowadzi do rezygnacji z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, naraża młode osoby na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc, erotyka) . Długotrwałe przesiadywanie przy komputerze powoduje również zmęczenie oraz zaniebdywanie obowiązków szkolnych i domowych. Wreszcie, w skrajnych przypadkach **prowadzi do uzależnienia**, a w konsekwencji **utrudnia rozwój intelektualny i emocjonalno-społeczny**.

Uzależnienie od komputera przejawia się najczęściej w postaci uzależnienia od gier komputerowych (głównie dzieci) oraz od Internetu (głównie młodzież). Podobnie jak w przypadku uzależnienia od telewizji, dziecko czy nastolatek zwodzi rodziców, że za chwilę wyłączy komputer i zajmie się nauką czy innymi obowiązkami. W rzeczywistości ta "chwila" trwa zwykle kolejne godziny.

Aby się temu zjawisku przyjrzeć bliżej i **ocenić skalę zagrożenia** we własnej rodzinie warto odpowiedzieć na **kilka poniższych pytań dotyczących zachowań Twojego dziecka:**

1. *Czy jest zaabsorbowane Internetem/grami komputerowymi -często myśli o poprzednich, bądź następnym pobytach w Sieci, kupowaniem nowych programów, akcesoriów, dodatków komputerowych ?*
2. *Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu/grania na komputerze?*
3. *Czy pozostaje przed komputerem dłużej niż pierwotnie planowało i czy pojawia się u niego potrzeba wydłużania tego czasu, aby osiągnąć pożądaną poziom satysfakcji?*
4. *Czy doświadcza stanów euforycznych lub poczucia winy w wyniku ilości czasu spędzonego przed komputerem/w internecie ?*
5. *Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu spędzonego na grze lub korzystaniu z Internetu.*
6. *Czy doświadcza niepokoju, rozdrażnienia, zmian nastroju lub przygnębienia, gdy niemożliwe jest użycie komputera/internetu*

zgodnie z wcześniejszym planem lub gdy używanie komputera/internetu zostanie przerwane.

- 7. Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę lub pojawiają się problemy w innych dziedzinach życia związane z używaniem komputera/internetu (zobowiązania finansowe).*
- 8. Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem Internetu/grania - pojawiają się kłamstwa na temat czasu spędzonego przed komputerem.*
- 9. Czy używa komputera jako sposobu ucieczki od uczuć, problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji).*
- 10. Czy angażuje się przy użyciu komputera/internetu w aktywności, których nie pochwała rodzina lub bliscy ?*

Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania powinno poważnie zaniepokoić każdego rodzica, gdyż jest duże prawdopodobieństwo, iż zachowania dziecka świadczą o stopniowym uzależnieniu się od internetu czy gier komputerowych.

W takiej sytuacji warto wprowadzić „**zasady bezpieczeństwa**”:

1. Zasada **kontroli czasu i pory** -z góry określona i nie negocjowalna
2. Zasada **kontroli treści** - godziny korzystania z komputera to godziny funkcjonowania innych domowników
3. Zasada **równowagi aktywności** – komputer jest jedną z wielu aktywności dziecka i nie zastępuje czasu przeznaczonego na naukę, kontakty z rówieśnikami i członkami rodziny, ruch na świeżym powietrzu, rozwijanie zainteresowań, sen.

Co jednak zrobić w przypadku, jeśli **problem się nasila** i są podejrzenia, że dziecko może być uzależnione od komputera?

Przede wszystkim należy **odseparować dziecko** od Internetu -wyłączyć lub zawiesić usługę, uniemożliwić dostęp do sprzętu komputerowego. Trzeba jednak pamiętać, że w tej sytuacji dziecko potrzebuje pomocy ze strony rodziców w **zdobyciu nowych zainteresowań** oraz w uczeniu się alternatywnego, rozsądnego wykorzystania czasu. Same zakazy czy nakazy w tym względzie nie wystarczą. Być może konieczne będzie wtedy skorzystanie z **fachowej pomocy psychologa**.

Na zakończenie, warto pamiętać, że **istotą uzależnienia od komputera nie jest komputer tylko utrata kontroli w sięganiu po określone formy korzystania z niego**. Nie wszyscy korzystający z komputera, nawet bardzo intensywnie, wpadają w psychologiczną zależność.

Człowiek **uzależnia się nie od maszyny, tylko od swoich psychicznych, emocjonalnych stanów jakie powstają w nim, na skutek własnej działalności realizowanej dzięki komputerowi i przez komputer**. I tak np. miłośnik gier komputerowych może uzależnić się od stanu skoncentrowanego silnego pobudzenia grą, emocjonalnego "haju" i poczucia satysfakcji z wygranej.

Zależność od komputera może być niebezpieczna, ponieważ może prowadzić do izolacji społecznej, skrajnego zaniedbania ważnych życiowych spraw, konfliktów rodzinnych, a przede wszystkim może doprowadzić samego uzależnionego do nasilonych w różnych stopniu negatywnych stanów i zaburzeń psychicznych.

Należy także podkreślić, że zaprzeczanie, iż problem istnieje pomimo ewidentnych tego oznak, oraz budowanie różnego rodzaju

**uzasadnień mających na celu udowodnienie tego sobie i otoczeniu,
jest typowym zachowaniem osoby uzależnionej.**