

# Uzależnienie, czy mnie dotyczy?

Ludzie nie powinni uzależniać się w ogóle. Zarówno bliscy uzależnionych, jak i oni sami, często zdają sobie sprawę, że nie powinni tego robić, że to im szkodzi. Uzależnieni często postanawiają, że się zmienią i już nigdy więcej. Dokładnie wiedzą, że to co robią, nie ma większego sensu, szkodzi im w różnych aspektach. Dlaczego tak trudno przestać, dlaczego osoby uzależnione znają informacje o konsekwencjach palenia papierosów, wiedzą, że powodują śmierć i rozliczne choroby, nie dopuszczają do siebie konsekwencji?

Za ten stan rzeczy odpowiedzialne są nasze emocje. **Osoba uzależniona rządzi się prawami emocji a nie prawami rozumu.** Rozum osoby uzależnionej jest zależny od jej emocji i ochrony uzależnienia, więc trudno jest przekonać takiego człowieka, żeby nie pił, czy nie palił racjonalnymi argumentami.

Z uzależnieniem można się trwale rozstać, jeżeli znajdzie się jakiś inny nowy sposób na radzenie sobie z emocjami. Problem jest w tym, żeby zacząć go w ogóle szukać. Na początku wychodzenia z uzależnienia człowiek jest dość bezbronny wobec emocji. Nie umie sobie z nimi radzić, odstawia coś, co go do tej pory przed emocjami chroniło. Dlatego tak trudno wyjść z uzależnienia o własnych siłach, bez pomocy z zewnątrz.

---

**Substancja czy czynność, od której człowiek się uzależnia, stanowi dla niego tarczę, która chroni go przed emocjami, przed doświadczeniami, sytuacjami, sobą. Człowiek odcina się od tego, co jest, od swojego doświadczenia i zanurza we własnym świecie.**

---

## Internet też uzależnia

Uzależnienie od Internetu jest zjawiskiem nowym, ale dotyka już miliony ludzi na świecie. Najczęściej jego ofiarą padają ludzie z problemami emocjonalnymi, osoby zamknięte w sobie, mające problemy w kontaktach z otoczeniem. W sieciolizmie mogą popaść także ci, którzy w wirtualnym świecie szukają ucieczki od rzeczywistości. W sieci osoby nieśmiałe mają szansę na akceptację, znalezienie znajomych, którzy podzielą ich zainteresowania i zrozumieją ich problemy. W kontaktach online zanika bariera nieśmiałości.

## Uzależniają czaty internetowe i portale społecznościowe

Jednak czaty to już przeżytek, miejscem, gdzie „dzieje się wszystko”, są portale społecznościowe – Nasza Klasa lub Facebooku. Badania przeprowadzone wśród młodych Amerykanek pokazały, że dla 34 proc. z nich Facebook jest pierwszą rzeczą, od jakiej rozpoczynają swój dzień, a 24 proc. ankietowanych wstaje w nocy, by sprawdzić, co się dzieje

na portalu, to świetny sposób na dowartościowanie. Duża liczba znajomych i wiele komentarzy pod wpisami może być także sposobem na poprawienie samooceny

## Wirtualne gry przenoszą w inną rzeczywistość

Naukowcy podają, że 1 na 12 osób grających jest poważnie uzależniona. Wirtualny świat jest tak pociągający, że rzeczywistość, codzienne obowiązki przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie.

## Groźne w skutkach uzależnienie od Internetu młodych ludzi

Uzależnienie od Internetu grozi poważnymi zaburzeniami w życiu rodzinnym i społecznym. Człowiek uzależniony traci zainteresowanie normalnym życiem, codzienne obowiązki schodzą na dalszy plan.

Wielogodzinne przesiadywanie przed komputerem jest szczególnie niebezpieczne w okresie dziecięcym, młodzieńczym, kiedy rozwijający się układ nerwowy i kształtująca się psychika dziecka, młodego człowieka są systematycznie atakowane strumieniem wielobarwnego światła z ekranu komputera, towarzyszącymi dźwiękami. Dochodzi do tego huśtawka emocji, wynikająca z przeżyć wywołanych wydarzeniami w wirtualnym świecie, mogą pojawić się zaburzenia emocjonalne, problemy z koncentracją, a także wyobcowanie z realnego świata i poważne zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi. **Siecioholizm** to choroba, która powoduje bardzo podobne skutki jak inne uzależnienia od substancji psychoaktywnych – alkoholu czy narkotyków.

---

**Osoby uzależnione wciąż zaprzeczają,  
że mają jakikolwiek problem.**

---

## Sprawdź, czy jesteś uzależniony

- Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych?
- Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
- Czy podejmowałeś wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?

- Czy zdarza ci się spędzać w Internecie więcej czasu, niż początkowo zaplanowałeś?
- Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę kontaktu z bliską osobą, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
- Czy kiedykolwiek skłamałeś swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem?
- Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów albo uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Jeśli na 5 z powyższych pytań twoja odpowiedź brzmi „tak”, oznacza to, że prawdopodobnie masz problem z uzależnieniem.

## Fonoholizm

Zdaniem socjologów, największy odsetek chorych stanowią osoby w wieku 25-30 lat. Oszacowano, że 1 na 3 nastolatków nie wyobraża sobie życia bez tego urządzenia. Jednym z pierwszych sygnałów problemu może być nerwowe sprawdzanie telefonu po chwili jego milczenia. Niepokoić nas powinno zachowanie, gdy co chwilę upewniamy się, czy nie dostaliśmy wiadomości lub godzinę. Osoba uzależniona często nie potrafi wyłączyć czy wyciszyć telefonu w okolicznościach, które tego wymagają, wysyła masę niepotrzebnych wiadomości. Gdy nie ma przy sobie aparatu, staje się niespokojna i nerwowa oraz często preferuje kontakt telefoniczny od bezpośredniego.

Osoba nieustannie korzystająca z telefonu powinna się zastanowić, jaki ma w tym cel i jaką potrzebę w ten sposób zaspokaja. Warto skonsultować się z bliską osobą i poprosić o obiektywną ocenę własnych zachowań.

## Skutki uzależnienia od telefonu

Młoda osoba zbyt często używająca telefonu **nie potrafi także komunikować się z otoczeniem**, robi wiele błędów językowych w mowie i piśmie oraz **stosuje ubogie słownictwo**. Powodem jest specyficzny język SMS-ów, pełen skrótów i uproszczeń.

Prawdziwy nałóg obejmuje **rosnącą tolerancję** określonej „substancji” (takiej jak alkohol czy narkotyki), co oznacza, że potrzebujemy jej coraz więcej, aby odczuć satysfakcję. Ponadto, wiąże się z nieprzyjemnymi **objawami odstawienia** i szkodliwym wpływem na życie codzienne. Technologie komputerowe mogą uzależniać, ponieważ posiadają psychoaktywny charakter, czyli mogą zmieniać nastrój użytkownika. Na przykład, oczekując pozytywnego maila, co chwilę sprawdzamy skrzynkę, poszukując kolejnej dawki przyjemności. Jeśli wykonujemy dużo bezproduktywnych połączeń, rozmawiając o „niczym”, wykonujemy je odruchowo, z wewnętrznej potrzeby lub z nudy, może to oznaczać, że jesteśmy uzależnieni.

Kolejną oznaką uzależnienia jest **niepokój wywołany niemożnością skorzystania z komórki**. Jeśli zdarza nam się czuć zagubienie, niepewność bądź wręcz strach w sytuacji, w której pozbawieni jesteśmy telefonu, nie jest dobrze. Inne częste objawy to nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś do nas dzwoni. Uzależnienia behawioralne mogą powodować **zanik innych zainteresowań, gwałtowne wahania nastroju, zaburzenia snu, odżywiania, konflikty, poczucie nudy, braku celów w życiu**.

*Opracowała Grażyna Samson*

*Z wykorzystaniem;*

*Guerreschi C, Nowe uzależnienia, wydawnictwo Salwator, Kraków 2006*

<http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/uzaleznienie-od-internetu-prawdziwa-plaga-XXI-wieku>