

10 objawów uzależnienia od komputera i sposoby radzenia sobie z nimi



SPIS TREŚCI

Od czego można się uzależnić?	1
Jak nadmierne korzystanie z ekranów wpływa na dziecko?	2
Kto jest podatny na uzależnienie?	3
Co zatem powinno zaniepokoić dorosłego – 10 objawów uzależnienia od Internetu	3
Jak sobie poradzić z objawami uzależnienia?	5
Bezpłatna i anonimowa pomoc	5

Naukowcy alarmują – Internet uzależnia dzieci, czasem w bardzo poważny sposób, zaburzając ich funkcjonowanie. Do poradni psychologiczno-pedagogicznej trafiła niedawno zrozpaczona mama dziesięcioletki, która dostała ataku szału i zdemolowała pokój po tym, jak mama wyłączyła jej dostęp do sieci. Szesnastolatek tak kopnął swojego ojca, który wyjął kabel z komputera, że połamiał mu dwa żebra... To realne sytuacje świadczące o silnym uzależnieniu, wymagające już specjalistycznego leczenia. Warto zatem być czujnym i sprawdzać, czy aby nie pojawiają się pierwsze objawy uzależnienia.

Uzależnienie od Internetu czy gier komputerowych znajduje się na międzynarodowej liście klasyfikacji chorób ICD-10, chociaż nie ma tutaj jednolitych kryteriów dotyczących diagnozy. Mówi się o zespole uzależnienia od Internetu, patologicznym lub kompulsywnym używaniu go, które zawsze odbija się na funkcjonowaniu osoby uzależnionej w sferze fizjologicznej, psychologicznej i społecznej. Niestety dotyka to także dzieci i młodzież.

OD CZEGO MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?

Dzieci uzależniają się od komputera (tableta, smartofona) często bez wyraźnych preferencji – czasem są to bajki lub proste gry. Po prostu chcą korzystać, nie ważne, co będą robić. U starszych dzieci można już rozpoznać uzależnienie od Internetu polegające na nadmiernym przebywaniu w sieci, choć nadal często bez jednej preferencji co do wyboru tematyki. Nastolatki uzależniają się od gier

komputerowych, zwłaszcza gier online, które stają się namiastką rzeczywistości. Wraz z wiekiem częściej pojawia się także uzależnienie od portali społecznościowych i komunikatorów internetowych.

JAK NADMIERNE KORZYSTANIE Z EKRANÓW WPŁYWA NA DZIECKO?

Na poziomie fizjologicznym:

- Dzieci nadmiernie korzystające z komputera mają mniej ruchu, są zatem bardziej narażone na otyłość czy skrzywienie kręgosłupa.
- Ponadto ekran obciąża wzrok i może prowadzić do chorób oczu.
- Układ nerwowy jest przeciążany.
- Pojawiają się problemy ze snem.

Na poziomie psychologicznym:

- Dziecko staje się nadmiernie pobudzone. Towarzyszy temu trudność w skupieniu uwagi, często impulsywność.
- Dziecko jest rozdrażnione, częściej reaguje złością i agresją.
- U mniejszych dzieci widoczny jest wpływ korzystania z ekranów na rozwój mowy – naukowcy alarmują, że **może to powodować opóźnienia lub poważne zaburzenia w nabywaniu komunikacji językowej.**

Na poziomie społecznym dziecko odsuwa się w świat wirtualny – traci kontakt z najbliższymi, z rówieśnikami.

KTO JEST PODATNY NA UZALEŻNIENIE?

Niektóre dzieci, z racji swojej konstrukcji osobowościowej, mogą łatwiej wpaść w uzależnienie. Dotyczy to zwłaszcza dzieci nieśmiałych, z niską samooceną, bardzo wrażliwych i podatnych na zranienie. Mechanizm uzależnienia łatwiej powstaje w przypadku doświadczania przez dziecko niepowodzeń, np. w szkole, konfliktów w rodzinie czy odrzucenia przez grupę rówieśniczą. Potrzeby społeczne – akceptacji, przynależności, bliskości łatwo zaspokoić w sieci w sposób anonimowy i bezpieczny. Lęk i napięcie towarzyszące kontaktom społecznym są w sieci minimalne – łatwo tu pozostać anonimowym, bez trudu można też zakończyć każdą wirtualną relację bez większych konsekwencji.

CO ZATEM POWINNO ZANIEPOKOIĆ DOROSŁEGO – 10 OBJAWÓW UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

1. Nadmierna koncentracja dziecka na korzystaniu z Internetu

Dostęp do sieci staje się najważniejszym celem – uwaga dziecka skupiona jest na rzeczywistości wirtualnej nawet wówczas, gdy nie korzysta z komputera.

2. Brak innych pasji, zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu

Dziecko nie ma motywacji do podejmowania innych aktywności w czasie wolnym. Nie ma ochoty wyjść na rower, na basen, nawet gdy wcześniej to lubiło.

3. Rozdrażnienie, złość, agresja, zwłaszcza gdy dorosły stara się ograniczyć czas spędzany w sieci

Na każdą próbę ograniczenia dostępu do sieci reaguje złością, agresją słowną lub fizyczną.

4. Problemy z koncentracją, nadmierna senność

Ma trudności ze skupieniem uwagi. Jeśli przebywa w sieci w nocy, często jest senne i zmęczone przez cały dzień.

5. Unikanie kontaktów z domownikami

Zamyka się w pokoju, nie chce rozmawiać, na próby kontaktu reaguje z rozdrażnieniem.

6. Pogorszenie relacji z rówieśnikami

Nie wychodzi z domu, aby spotkać się ze znajomymi, nikt go nie odwiedza, nie ma przyjaciół wśród rówieśników.

7. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych

Pogarszają się oceny, przestaje się uczyć, odrabiać prace domowe, brak zainteresowania ocenami i motywacji do nauki. Nie wywiązuje się z obowiązków domowych.

8. Zapominanie o jedzeniu posiłków czy wychodzeniu do toalety

Potrafi siedzieć przed ekranem bez jedzenia – nie odczuwa głodu, nie potrafi oderwać się nawet na wyjście do toalety.

9. Trudności z określeniem, jak długo spędziło czas w Internecie

Nie wie, ile czasu spędziło w sieci, pomimo często wielu godzin nie ma poczucia, że był to długi okres. Czasem zataja lub okłamuje rodziców ile faktycznie był włączony komputer.

10. Kłótnie w domu z powodu komputera

Nie słucha argumentów, że czas w sieci trzeba ograniczyć. Reaguje agresją, złością i frustracją. Zaprzecza, że ma problem z ograniczaniem czasu w sieci. Nie jest możliwe osiągnięcie porozumienia w tej sprawie.

JAK SOBIE PORADZIĆ Z OBJAWAMI UZALEŻNIENIA?

Jeśli widzisz, że opisane powyżej objawy dotyczą twojego dziecka lub dziecka w twoim otoczeniu, natychmiast podejmij działanie. **Nasilone uzależnienie wymaga konsultacji specjalistycznej** – jest objawem problemów, w rozwiązanie których powinien być zaangażowany terapeuta.

BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC

Pod numerem telefonu 800 100 100 funkcjonuje dla rodziców i nauczycieli bezpłatna i anonimowa pomoc czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00–15.00. Można tu uzyskać pierwsze wsparcie i ukierunkowanie do dalszych działań. Można także zapisać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Jeśli symptomy uzależnienia niepokoją cię, ale masz poczucie, że można jeszcze nad tym zapanować, konieczne będzie przeorganizowanie życia w domu i szkole. Ważne jest na początek nawiązanie szczerego i troskliwego kontaktu z dzieckiem. Złość czy agresja dorosłego tylko pogorszą sprawę. Sam komputer nie jest problemem, a odcięcie od niego nie poprawi sytuacji. Poprzez Internet dziecko zaspokaja ważne potrzeby psychologiczne – aby mogło zacząć prawidłowo funkcjonować, trzeba zacząć zaspokajać te potrzeby w realnym świecie.

Dziecko ma problem, nad którym trzeba się głęboko pochylić i bez zmiany nastawienia i zachowania dorosłych wokół nie poradzi sobie. Dziecko powinno usłyszeć, że zmierza w kierunku uzależnienia, z czym to się wiąże i dlaczego jest niebezpieczne. Konieczne będzie ustalenie na nowo sposobu i czasu korzystania z komputera z dokładnym omówieniem, dlaczego jest to potrzebne.

Dziecko powinno mieć możliwość wyrażenia swoich trudnych emocji z tym związanych – to, co dorosły może wtedy zaoferować, to empatia i wsparcie, zrozumienie tej frustracji i przyjęcie jej. Bardzo potrzebne jest wówczas okazanie dziecku, że jest ważne i kochane, a jedynie zachowanie związane z

komputerem jest nie do zaakceptowania. Pomocne jest sztywne ustalenie czasu przeznaczonego na korzystanie z komputera/smartfona oraz konsekwentne i stanowcze przestrzeganie ustaleń. Równocześnie ważne jest wsparcie dziecka w zastąpieniu komputera innymi czynnościami, które wypełnią czas. Stałe życzliwe wsparcie, docenianie i dostrzeganie wszelkich pozytywnych zmian będzie czynnikiem warunkującym budowanie nowej relacji z dzieckiem.

Warto pamiętać, że wiele współczesnych rodzin boryka się z takim problemem, i nie bać się sięgnąć po pomoc i wsparcie terapeuty.

Bibliografia

Andrzejewska A., *(Nie)bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2008.

Spitzer M., *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2013.

Izabela Rodak – psycholog, coach. Od ponad 20 lat czynnie pracuje z dziećmi i dorosłymi. Wykonuje diagnozy, w zależności od potrzeb i oczekiwań proponuje rozmaite formy terapii.

STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor: Paulina Stanek

ISBN: 978-83-269-6748-1

E-book nr: 2HH0623

Wydawnictwo: Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Adres: 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

Kontakt: Telefon 22 518 29 29, faks 22 617 60 10, e-mail: *cok@wip.pl*

NIP: 526-19-92-256

Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy
XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego:
200.000 zł

Copyright by: Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2017