

STRATEGIE RADZENIA SOBIE W TRAKCIE PANDEMII I NIE TYLKO SIECIOHOLIZM

**Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań zapraszam**

do kontaktu:

Marlena Stradomska

stradomskamarlena@onet.pl

Koordynator projektu:

dr Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Katarzyna Jasińska

Redakcja naukowa:

dr Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

*„Komputer służy do tego, aby ułatwić Ci pracę,
której bez niego w ogóle byś nie miał.”*

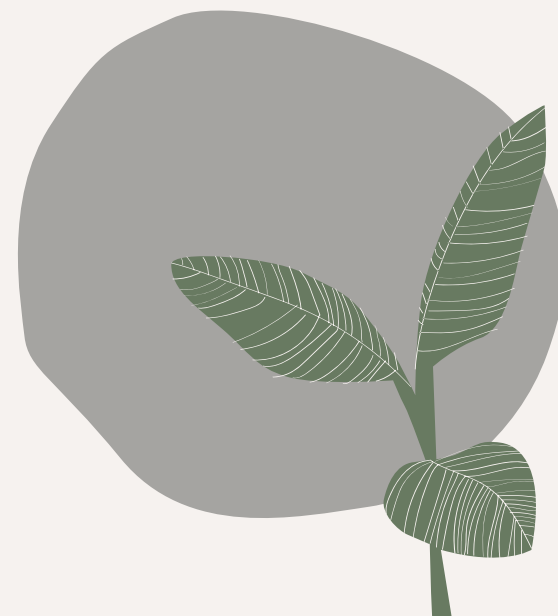


SIECIOHOLIZM

Znany jest jako uzależnienie od internetu oraz cyberuzależnienie.

Jest stosunkowo nowym zjawiskiem nasilającym się wraz z rosnącym dostępem do globalnej sieci.

Opisuje nadmierne i niezdrowe zależności od korzystania z internetu i nowych technologii komunikacyjnych.



Siecioholizm – uzależnienie czy choroba?

Mechanizmy działania w tym uzależnieniu podobne są do innych uzależnień.

Łączy je obsesyjna utrata kontroli, która ma wyniszczający wpływ na życie.

Mimo wielu cech wspólnych, wciąż brakuje spójnej definicji uzależnienia od internetu oraz jednoznacznych kryteriów diagnostyki.



Nadużywanie internetu ma negatywny wpływ na życie osób w sferze:

psychicznej

społecznej

rodzinnej

relacji międzyludzkich

ekonomicznej



Wielogodzinne korzystanie z internetu może wywoływać **dystres**.
Dystres to rodzaj stresu, który wywołuje poczucie przeciążenia,
przytłoczenia i braku kontroli.

Wywołuje szereg nieprzyjemnych uczuć takich jak: **bóle głowy,**
problemy ze snem, lęk, problemy jelitowo-żołądkowe.

Osoba będąca pod wpływem dystresu uważa, że **nie ma kontroli nad bodźcami wywołującymi stres** a co za tym idzie, że nie ma możliwości ich przeciwdziałaniu oraz zapobieganiu.

Wszystko to prowadzi do ogromnego **pogorszenia jakości życia**.
Skutki uzależnienia dotyczą nie tylko osoby uzależnionej, ale i jego otoczenia.



Rodzaje uzależnień od internetu

Uzależnienie od sieci internetowej

Objawia się poczuciem ciągłego przymusu bycia obecnym w Internecie.

Osoby uzależnione często przeglądają strony internetowe bez żadnego celu, nieustannie sprawdzają swoje skrzynki mailowe, zbierają niepotrzebne informacje, o których szybko zapominają.

Brak dostępu do internetu wywołuje lęk oraz brak poczucia bezpieczeństwa.

W kategorii tej znajdują się również uzależnienia od hazardu internetowego, gier sieciowych czy też zakupów.

Rodzaje uzależnień od internetu

Erotomania internetowa

To obsesyjne korzystanie z serwisów pornograficznych (często połączone z masturbacją), chatów pornograficznych, cybersex.

Zaburza postrzeganie seksualności poprzez jej uprzedmiotowienie i odarcie z „pierwiastka” uczuciowego.

Oglądany na ekranie świat seksu kreuje często nierealne potrzeby wobec partnera. Niespełnianie tych potrzeb budzi ogromną frustrację, która przenosi się na inne sfery życia partnerów.

Z erotomanią związane są dewiacje seksualne takie jak: pedofilia i zoofilia, które nasilają się wraz ze wzrostem uzależnienia.



Rodzaje uzależnień od internetu

Socjomania internetowa

Oznacza uzależnienie od chatów i internetowych kontaktów społecznych. Osoby uzależnione większość swego czasu poświęcają na przebywanie na portalach społecznościowych, chatach i forach.

Nowe znajomości internetowe zastępują dotychczasowych znajomych i rodzinę. Skutkuje to niedostatecznym rozwinięciem kompetencji społecznych - osoby nie potrafią nawiązać kontaktów w świecie realnym.

Socjomania podtrzymuje i potęguje ten niszczący schemat unikania kontaktów z ludźmi w prawdziwym świecie.



Rodzaje uzależnień od internetu

Przeciążenie informacyjne

Opisuje potrzebę kompulsywnego sięgania po dane do internetu (przymus pobierania informacji), co prowadzi do wystąpienia natłoku informacji, z którymi osoba uzależniona nie może sobie poradzić.



Rodzaje uzależnień od internetu

Uzależnienie od komputera

Obejmuje wszelkie uzależnienia niekoniecznie związane ze siecią,
ale z kompulsywnymi potrzebami korzystania z komputera
w tym np. z gier komputerowych.



Objawy uzależnienia od internetu



Objawy siecioholizmu

Dla osób uzależnionych charakterystyczny jest „**głód internetu**”.

Dostęp do sieci i komputera staje się w oczach uzależnionych środkiem pozwalającym unikać nieprzyjemnych emocji.

W przypadku braku dostępu do sieci pojawia się dyskomfort psychiczny – niepokój, irytacja, zmienny nastrój czy nawet agresja.

Życie osób uzależnionych skupia się wokół sieci i komputera - wszystko zostaje im podporządkowane, co prowadzi do trudności w wykonywaniu codziennych czynności.



Objawy siecioholizmu

Osoby uzależnione spędzają przy komputerze (poza obowiązkami zawodowymi) -
35 godzin tygodniowo*.

Inne formy spędzania czasu stają się coraz mniej atrakcyjne, priorytetem bowiem
staje się zaspokojenie kontaktu z internetem/komputerem.

Wraz z postępem uzależnienia wydłuża się czas potrzebny do spędzenia w sieci,
aby uzyskać złudne poczucie zaspokojenia.

Osoba uzależniona, pomimo występowania negatywnych skutków, nie skłania się
ku ograniczaniu kontaktów z siecią.

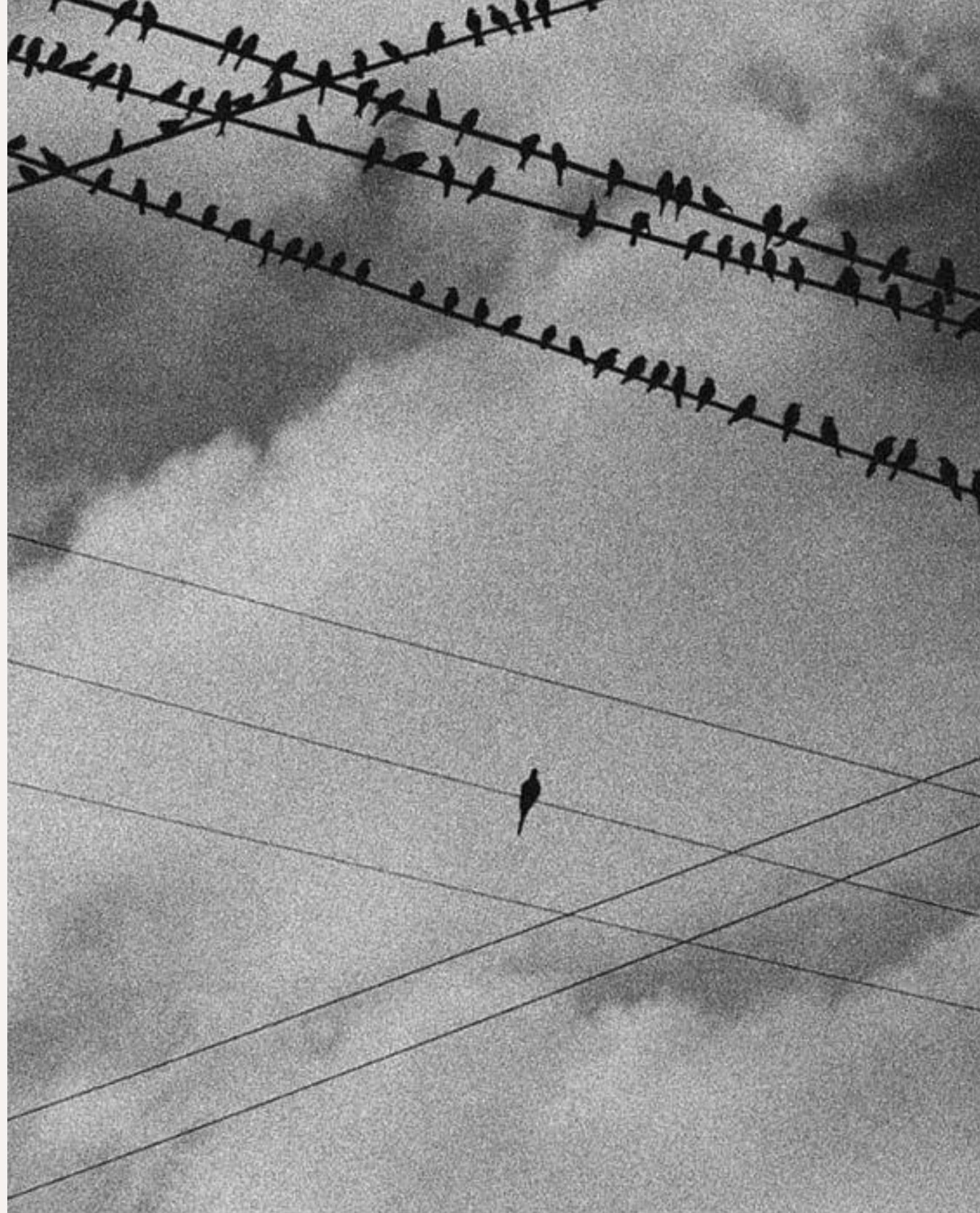
*na podstawie badań nad uzależnieniem od sieci przeprowadzonych przez psycholog Kimberly Young



Objawy siecioholizmu typowe dla innych uzależnień

- natrętne myśli,
- osłabienie woli,
- spadek tolerancji na bodźce przyjemności (postępujący z czasem),
- wzrost aktywności związanych z natrętnym poszukiwaniem środka uzależniającego (sieć/komputer),
- fizyczne wyniszczenie,
- w skrajnych przypadkach samookłamywanie się.





**Skutki
uzależnienia
od internetu**

Uzależnienie od internetu prowadzi do występowania symptomów fizycznych i emocjonalnych.

Jednym z pierwszych skutków tego uzależnienia jest przedkładanie potrzeby korzystania z internetu nad innymi sprawami, które wcześniej były ważne.

Wielogodzinne przesiadywanie przed komputerem powoduje często **niedosypianie.**

Nieleczone uzależnienie może prowadzić do **rozpadu relacji rodzinnych** i towarzyskich, **utrąty pracy** czy **kłopotów finansowych.**



Emocjonalne skutki uzależnienia od internetu

- depresja - osoby z ryzykiem uzależnienia są 2,5 razy częściej na nią narażone,
- niepokój, osłabienie woli, poczucie lęku,
- uczucie ogromnej radości podczas korzystania z sieci/komputera i podniecenia,
- poczucie samotności i wyobcowania,
- trudności w wywiązywaniu się z zobowiązań,
- problemy w ustaleniu właściwych celów w życiu,
- zaburzenia tożsamości,
- unikanie pracy i innych obowiązków,



Emocjonalne skutki uzależnienia od internetu

- rozpad relacji,
- wzmacnianie postaw egocentrycznych (postrzeganie świata polegające na centralnym umiejscowieniu własnej osoby),
- utrata wszelkich zainteresowań związanych z aktywnościami społecznymi,
- znudzenie rutynowymi zadaniami,
- zawężenie zainteresowań oraz możliwości intelektualnych,
- zmiana języka (używanie slangu) i inne.



Fizyczne skutki uzależnienia od internetu

- bóle głowy,
- bezsenność,
- suche oczy i ich ból,
- ból pleców i szyi,
- zespół cieśni nadgarstka,
- zmniejszenie potrzeb seksualnych i inne.

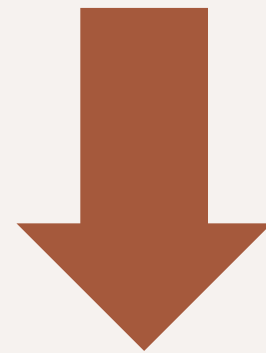


Podatność na siecioholizm



Uzależnienie od internetu, podobnie jak inne uzależnienia, są **wyniszczającą próbą radzenia sobie z rzeczywistością** (ucieczką od niej).

Internet staje się **miejscem ucieczki od problemów** a korzystanie z niego pobudza określone obszary mózgu, dzięki czemu osoba uzależniona doznaje poczucia ulgi, przyjemności i zaspokojenia.



Dlatego też, najbardziej podatne stają się **osoby samotne, bezrobotne, zmuszone do pozostawania w domu.**

Badania wykazują również, iż podatne są osoby wychowujące się w rodzinach dysfunkcyjnych, gdzie występują konflikty między ich członkami.






Osoby poniżej 34 roku życia

Głównie mieszkańcy miast

Częściej dotyczy mężczyzn

Osoby ze zbyt niskim stężeniem neuroprzekaźników
odpowiedzialnych za regulację nastroju

Osoby ze zbyt niskim stężeniem neuroprzekaźników
odpowiedzialnych za regulację nastroju



Podatność na siecioholizm

- Siecioholicy, to w większości osoby poniżej 34 roku życia, mieszkające w miastach (może być to spowodowane mniejszym dostępem do sieci w obszarach wiejskich).
- Osoby ze zbyt małym stężeniem neuroprzekaźników odpowiedzialnych za regulację nastroju (serotonina i dopamina), które mają wpływ na motywację.
- Może być to również związane ze zbyt małą lub dużą aktywnością części mózgu nazywanej „układem nagrody”.
- Często występuje symultanicznie z czynnikami takimi jak depresja, ADHD, stres czy bezsenność.



Uzależnienie od internetu u dzieci



Dostęp do komputera i sieci jest obecnie dostępny już od najwcześniejszych lat. Najmłodszy użytkownicy często nie są emocjonalnie gotowi na treści występujące w sieci (często nie potrafią odróżnić dobra od zła oraz tego co realne, a wirtualne).

Dzieci i młodzież są grupą w szczególności podatną na uzależnienie od sieci !

Nastolatki z kolei są bardziej podatni ze względu na występujące w tym wieku kryzysy tożsamości oraz wahania nastroju.



W przypadku dzieci uzależnienie od internetu najczęściej objawia się:

- **agresją,**
- **społecznym wycofaniem i wyizolowaniem,**
- **bezsennością,**
- **apatią**



Diagnoza uzależnienia od internetu



W Polskim systemie ochrony zdrowia osoby nadmiernie korzystające z internetu klasyfikowani są w kategorii „zaburzenia nawyków i popędu”.

Nieoficjalnym, ale i powszechnie przyjętym sposobem diagnostyki jest test o nazwie **Internet Addiction Test** opracowany przez Kimberly Young.

Składa się on z 20 pytań pozwalających na rozpoznanie stopnia uzależnienia od internetu:



1. Jak często zauważasz, że pozostajesz online dłużej, niż zakładałeś?
2. Jak często zaniedbujesz obowiązki domowe, aby spędzać więcej czasu w Internecie?
3. Jak często wolisz spędzać czas w Internecie niż ze swoim partnerem/partnerką?
4. Jak często tworzysz nowe relacje z innymi użytkownikami Internetu?
5. Jak często inne osoby z Twojego życia narzekają na ilość czasu spędzaną przez Ciebie w Internecie?
6. Jak często Twoje oceny w szkole lub Twoja praca cierpią z powodu ilości czasu jaką spędzasz w Internecie?
7. Jak często sprawdzasz swoją pocztę e-mail zanim przystąpisz do wykonywania innych czynności?
8. Jak często Twoja wydajność w pracy lub produktywność spadają z powodu Internetu?
9. Jak często stajesz się defensywny lub skryty, gdy ktoś pyta Cię co robisz w Internecie?
10. Jak często blokujesz/zastępujesz niepokojące myśli pojawiające się na temat życia myślami na temat Internetu?



11. Jak często myślisz o tym, kiedy znowu będziesz mógł być online?
12. Jak często obawiasz się, że życie bez Internetu byłoby puste, nudne i bez radości?
13. Jak często się denerwujesz, krzyczysz lub jesteś poirytowany, gdy ktoś przeszkadza Ci, kiedy jesteś online?
14. Jak często zaniedbujesz sen, aby być online?
15. Jak często czujesz się zaabsorbowany myślami na temat Internetu kiedy jesteś offline i fantazjujesz o byciu online?
16. Jak często zdarza Ci się mówić „jeszcze kilka minut” w trybie online?
17. Jak często próbujesz ograniczyć ilość czasu spędzanego w Internecie i ponosisz porażkę?
18. Jak często próbujesz ukryć, jak długo byłeś online?
19. Jak często wolisz spędzać czas online, niż wyjść ze znajomymi?
20. Jak często odczuwasz depresję, masz zły nastrój lub jesteś zdenerwowany, gdy jesteś offline?
(Uczucia, które znikają po powrocie do trybu online)



Kwestionariusz składa się z 20 stwierdzeń.

Po uważnym przeczytaniu każdego stwierdzenia, na podstawie 5-punktowej skali Likerta należy wybrać odpowiedź (0, 1, 2, 3, 4 lub 5), która najlepiej Cię opisuje.

Jeśli dwie możliwości wydają się pasować równie dobrze, zakreśl wybór, który najlepiej odzwierciedla Twój stan czasu w ciągu ostatniego miesiąca.

Przed złożeniem wniosku należy uważnie przeczytać wszystkie oświadczenia. Stwierdzenia odnoszą się do sytuacji lub działań offline, chyba że określono inaczej.

0 = Nie dotyczy

1 = Rzadko

2 = Czasami

3 = Często

4 = Często

5 = Zawsze



PUNKTACJA

Całkowity wynik IAT jest sumą ocen przyznanych przez osobę zdającą za 20 odpowiedzi na pytania.

Każda pozycja oceniana jest w 5-punktowej skali od 0 do 5.

Maksymalny wynik to 100 punktów.

Im wyższy wynik, tym większa powaga problemu.

Wynik w zakresie od 0 do 30 punktów odzwierciedla normalny poziom korzystania z Internetu.

Wynik od 31 do 49 oznacza obecność łagodnego poziomu uzależnienia od Internetu.

Wynik 50 do 79 odzwierciedla obecność umiarkowanego poziomu uzależnienia; a wyniki od 80 do 100 wskazują na poważne uzależnienie od Internetu.



Internet Addiction Test w wersji oryginalnej dostępny jest na stronie:

<https://netaddiction.com/internet-addiction-test/>

Możliwy jest również do pobrania w wersji pdf:

<https://www.iitk.ac.in/counsel/resources/IATManual.pdf>

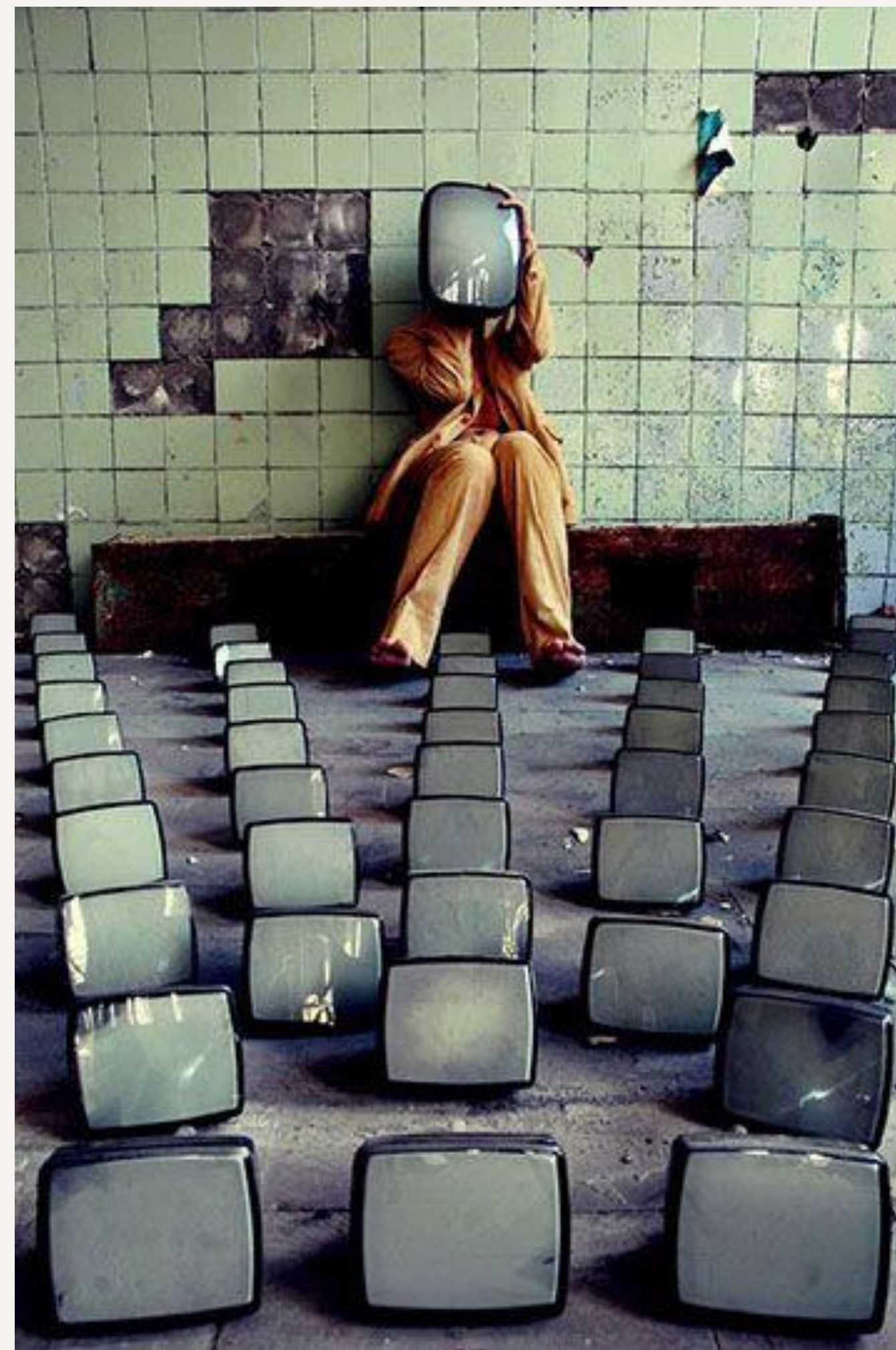


Do prawidłowego zdiagnozowania uzależnienia od komputera i internetu konieczne jest przeprowadzenie szczegółowego wywiadu z osobą podejrzaną o uzależnienie i jego bliskimi.

Ważnym wskaźnikiem w ocenie ewentualnego uzależnienia powinno być stwierdzenie, czy korzystanie z komputera lub z sieci wiąże się z nauką bądź z pracą, czy też jest „bezproduktywne”.



Leczenie uzależnienia od internetu



Osoby uzależnione od internetu niestety rzadko zgłaszają się ze swoim problemem do specjalistów.

Jednym z czynników na to wpływających jest ich potrzeba nieustannego obcowania z ekranem oraz komunikowania się za pomocą klawiatury.

Momentem, w którym do tego dochodzi są poważne problemy w życiu osób takie jak utrata pracy czy problemy finansowe.

Decyzja o podjęciu leczenia następuje dopiero wówczas, kiedy osoba zainteresowana **zacznie zauważać różnicę między zdrowym a patologicznym korzystaniem z komputera.**

Jest to o tyle trudne, że w dzisiejszych czasach komputer i Internet są powszechnie używane, są mediami społecznie akceptowanymi, a osoby korzystające z nich odbierane są jako nowoczesne.



Podobnie jak w przypadku uzależnień, podstawową formą leczenia jest psychoterapia (najlepsze efekty przynosi terapia poznawczo-behawioralna). Podczas leczenia ważna jest zmiana sposobu korzystania z sieci i komputera. Niemożliwe jest wprowadzenie całkowitego unikania korzystania z nich ze względu na częstą konieczność używania ich w pracy czy nauce. Pomocnym jest zainstalowanie alarmu w komputerze, który załącza się po zbyt długim używaniu go i przypomina o konieczności jego wyłączenia. Konieczne jest przygotowanie realnego rozkładu dnia z uwzględnieniem ram czasowych korzystania z komputera oraz czasu wolnego.



Podczas leczenia można skorzystać również z poniższych rad:

1. usytuować komputer w miejscu uniemożliwiającym izolowanie się od otoczenia,
2. korzystać z komputera w obecności innych osób,
3. zmieniać pory korzystania z Internetu (komputera) oraz robić przerwy,
4. odnotowywać codziennie swoje wszystkie aktywności (w tym czas spędzany przy komputerze),
5. nie używać w sieci pseudonimów,
6. rozmawiać o swoim problemie z bliskimi i znajomymi,
7. wykonywać ćwiczenia fizyczne,
8. robić stopniowo coraz dłuższe przerwy w korzystaniu z Internetu (komputera),
9. starać się kontrolować swoje myśli dotyczące Internetu,
10. stosować techniki relaksacyjne.



JAK ZAPOBIEGAĆ UZALEŻNIENIU?

- kontroluj czas, który poświęcasz na spędzaniu na internecie,
- nie izoluj się od innych w trakcie korzystania z urządzeń,
- jeśli ktoś z Twoich bliskich zacznie sygnalizować, że przebywanie w internecie staje się dla Ciebie priorytetem - nie ignoruj tego,
- unikaj sytuacji stresowych na tyle, ile to możliwe,
- spędzaj czas z bliskimi poza internetem,
- angażuj się w różne pozainternetowe aktywności,
- spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu i inne.

Jeśli czujesz, że występują u Ciebie wcześniej wspomniane objawy lub, że tracisz kontrolę nad czasem spędzonym w sieci, nie zwlekaj i skontaktuj się ze specjalistą !

Bibliografia

Schuhler P., *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i internetu,*

WAM, Kraków 2014

www.mindhealth.pl

www.centrumdobrejterapii.pl

Piersa K., *Złota rybka w szambie. Jak pokonać uzależnienie od smartfona i internetu,*

Jaguar, Warszawa 2020

E-book stanowi kompilacje danych dostępnych na różnych stronach internetowych, w książkach psychologicznych oraz w innych materiałach dydaktycznych czy informacyjnych. Dzieliłam się także wiedzą praktyczną. Dołożyłam wszelkich starań, aby e-book zawierał wszystkie wykorzystane pozycje. Jeśli w procesie edycji jakiegokolwiek źródło zostało pominięte, bardzo przepraszam i dołożę wszelkich starań, aby jak najszybciej zostało to uzupełnione. Projekt nie był finansowany z żadnych źródeł. Autorka i osoby zaangażowane nie dostały gratyfikacji finansowej za pomoc w przygotowaniu e-booka.

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe