

Michał Feldman

Internet dojrzał, a my... chorzy?

„Sto lat, sto lat” życzyły temu niecodziennemu jubilatowi miliony ludzi w całej Polsce. 17 sierpnia 2009 roku Internet w Polsce skończył 18 lat. Dzięki niezliczonej liczbie jego zastosowań w codziennym życiu – od rozrywki, przez prowadzenie własnych finansów, uzyskiwanie ważnych informacji, wreszcie po nieskrępowaną komunikację z innymi ludźmi – wiele osób nie wyobraża sobie życia bez codziennego dostępu do Internetu. Czy to zwyczajne wykorzystanie możliwości nowoczesnych technologii, czy już uzależnienie?

Mała dziewczynka stoi na plaży i płacze. Ludzie ją pytają:

- *Dlaczego płaczesz?*
- *Bo się zgnubiłam.*
- *Jak się nazywasz?*
- *Nie wiem.*
- *A jak się nazywa twoja mama?*
- *Nie wiem.*
- *A swój adres znasz?*
- *wu-wu-wu-kropka-basia-kropka-pl*

Czy podobne historie to wciąż tylko powód do żartów, czy już zwykła codzienność? Czy coś z nich dla nas wynika?

Uzależnienie od Internetu (netoholizm) zostało wpisane do najnowszej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (*International Classification of Diseases, ICD*) jako choroba psychiczna – od połowy 2009 roku huczą wszystkie lekarskie media. Żeby zrozumieć, jak ważna to decyzja, trzeba wiedzieć, że ICD to biblia dla współczesnego lekarza.

Jeżeli jakiejś choroby nie ma w ICD – to w dzisiejszym medycznym świecie oznacza, że taka choroba nie istnieje lub po prostu... nie jest chorobą. Tak jak homoseksualizm, który został wykreślony z klasyfikacji ICD przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1990 roku i od tamtej pory nie widnieje na żadnych listach chorób.

Bardzo rzadko zdarza się jednak, że jakiejś choroby lub problemu zdrowotnego nie można znaleźć w ICD. Wystarczy wspomnieć, że oprócz tysięcy takich poważnych dolegliwości, jak cukrzyca, schizofrenia czy grypa, można w ICD znaleźć tak rzadkie problemy, jak „przedłużone przebywanie w stanie nieważkości” czy „kontakt z jadowitymi zwierzętami i roślinami morskimi”. To dlatego wielu lekarzy i naukowców naciska, aby uzależnienie od Internetu jako problem masowy, dotyczący według różnych badaczy od 1 nawet do 18% nastolatków, zostało uznane za pełnoprawną chorobę posiadającą swój kod w klasyfikacji ICD.

Trzeba jednak wyraźnie zaznaczyć – uzależnienie od Internetu to z lekarskiego punktu widzenia jednak nie to samo co uzależnienie od alkoholu czy narkotyków. Prof. Wojciech Kostowski (przewodniczący Wydziału Nauk Medycznych PAN w Warszawie) twierdzi, że można je zaliczyć do uzależnień behawioralnych, czyli tzw. zachowań przymusowych. Działa tu typowy układ nagrody: określona czynność czy zachowanie kojarzy się z przyjemnością i działa na odpowiedni ośrodek w mózgu. Do tego typu uzależnień zalicza się również m.in. szopoholizm (uzależnienie od zakupów) czy uzależnienie od hazardu.

W odróżnieniu od uzależnień biologicznych (czyli takich jak alkoholizm, nikotynizm), uzależnienie od Internetu nie wpływa w patologiczny sposób na fizjologię ludzkiego organizmu. Nie powoduje zespołów abstynencyjnych, chociaż w mechanizmie frustracji, po przymusowym odłączeniu od internetowej sieci, często prowadzi do agresywnych zachowań. Może natomiast znacznie zaburzać funkcjonowanie i rozwój młodego człowieka. Utrudnia dojrzewanie emocjonalne i budowanie prawdziwych relacji z rówieśnikami, które są niezbędne w procesie kształtowania młodej osobowości.

Nie należy jednak dać się zwariować – podkreślają specjaliści zajmujący się na co dzień uzależnieniami. Od pewnego czasu modne jest bowiem wyszukiwanie różnych problemów w zachowaniach, w zależności od kontekstu danej chwili.

Internet dojrzał, a my... chorzy?

Lekarze przypominają, że na przykład gloryfikowaną dawniej pracowitość coraz częściej interpretuje się w kategoriach pracoholizmu. Budzące kiedyś niepokój nałogowe czytanie książek (rzekomo powodujące utratę wzroku, zapadniętą klatkę piersiową, anemię, astmę i charłactwo) dziś jest marzeniem rodziców podobnie zaniepokojonych długością czasu, jaką ich dzieci spędzają przed komputerem.

Kiedy zatem martwić się o dziecko, które podejzanie dużo czasu spędza w Internecie?

Dr Kimberly Young (amerykańska psycholog, jedna z pierwszych osób prowadzących badania nad uzależnieniem internetowym) w 1996 roku przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu. Według testu dr Young wystarczy odpowiedzieć „tak” na pięć z poniższych pytań, aby rozpoznać problemy z uzależnieniem od Internetu u swojego dziecka:

1. Czy czujesz, że Twoje dziecko jest zaabsorbowane Internetem (często myśli o poprzednich bądź następnym pobytach w sieci)?
2. Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
3. Czy pozostaje w sieci dłużej niż pierwotnie planowało?
4. Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
5. Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione, gdy nie może korzystać z Internetu?
6. Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu Internetu?
7. Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem Internetu?
8. Czy używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Testy, takie jak powyższy, ze względu na konieczne uproszczenia, mają jednak wiele ograniczeń, a ich wyniki często wprowadzają w błąd.

Rodzic może mieć czasem spore trudności z rozpoznaniem uzależnienia, jeśli dziecko stosuje przekonujące wymówki, np. „nie spędzam czasu w Internecie, tylko zbieram materiały do lekcji”, „nie mogę inaczej skontaktować się z kolegą/koleżanką, bo mieszka daleko” itp. Rodzice powinni także pamiętać, że sam nastolatek może nie dostrzegać problemu i nie mieć motywacji do zmiany, dopóki nie znajdzie się w poważnym kryzysie. Jeżeli rodzic podejrzewa, że dziecko za dużo czasu spędza w Internecie, powinien skonsultować się ze specjalistą (psychologiem, lekarzem psychiatrą) od uzależnień.

W wielu przypadkach uzależnienie od Internetu mija samoistnie, w czym pomocne może być wsparcie bliskich osób. W poważniejszych przypadkach związanych z silną izolacją społeczną lub znaczącym zaawansowaniem objawów, jedyną metodą jest psychoterapia. Za najskuteczniejszą w walce z tym zaburzeniem uznaje się terapię poznawczo-behawioralną. Nie jest rozwiązaniem abstynencja, jaką zaleca się w leczeniu alkoholizmu lub narkomanii, gdyż Internet dla coraz większej liczby osób jest niezbędnym narzędziem pracy, a konieczność korzystania z niego na różnych obszarach będzie rosła. Głównym celem terapii jest odzyskanie kontroli nad używaniem Internetu, ale paradoksalnie może się okazać, że to nie dziecko spędza za dużo czasu w Internecie, tylko jego rodzic... nieadekwatnie mało.

Adresy, które warto znać:

www.bezpytan.pl – specjalna internetowa poradnia dla uzależnionych (również od Internetu)

Test *online* sprawdzający uzależnienie do Internetu: <http://www.psychologia.net.pl/testy.php?test=infoholizm>

Autor jest lekarzem psychiatrą w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
michal.feldman@konsylium24.pl

*Poczucie bezpieczeństwa,
 nawet najbardziej usprawiedliwione,
 jest złym doradcą.*

Joseph Conrad