

# Uzależnienie od komputera i Internetu – kiedy podejrzewać, jak postępować?

Wielu rodziców niepokoi się nadmiernym używaniem komputera i Internetu przez ich dzieci. Widzą problem, ale nie wiedzą jak go zdefiniować i mają trudności w adekwatnym radzeniu sobie z takich sytuacjach. Często podejmowane działania są konfliktogenne i nieefektywne, tym bardziej warto je oprzeć na współczesnej wiedzy, a czasami też na specjalistycznej pomocy.

## Sygnaly ostrzegawcze uzależnienia od komputera i Internetu

W jakich sytuacjach można podejrzewać, że zaistniało uzależnienie od komputera i Internetu? Poniżej wymieniono najważniejsze kryteria:



- dziecko spędza przy komputerze/Internecie kilka godzin dziennie, z tego powodu wagaruje i/lub ma gorsze wyniki w nauce,

- gdy coś lub ktoś mu przeszkadza w kontynuowaniu tych zachowań – staje się konfliktowe, wyraża rozdrażnienie, złość lub agresję,
- kłamie ukrywając rzeczywisty czas spędzony przy komputerze, zamyka drzwi, nie pozwala się kontrolować, przekracza czas zaplanowanej aktywności przy komputerze/Internecie,
- w związku z nadmierną aktywnością w omawianym zakresie dziecko może być zmęczone, apatyczne, może nieadekwatnie przybierać na wadze lub mogą się u niego rozwijać wady postawy i wzroku i inne problemy zdrowotne.

Nasuwa się pytanie dlaczego tak wielu młodych ludzi „wsiąka i znika” w sieci, dlaczego jest to dla wielu tak atrakcyjne? Odpowiedź może być szeroka i złożona. Należy uwzględniać istnienie u młodej osoby na przykład niskiego poczucia własnej wartości i niskiej samooceny, przy słabych umiejętnościach społecznych lub wręcz – ich braku. Dzieci i młodzież o wyższym od przeciętnego poziomie neurotyzmu oraz o większej skali dylematów tożsamościowych, odnajdują w Internecie „swoją niszę”. Zagrożone też są dzieci, których potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane w środowisku rodzinnym lub też te młode osoby, które tych potrzeb nie potrafią identyfikować/wyrażać. Mogą one prezentować sposób tworzenia więzi o charakterze unikającym (np. unikanie nawiązywanie relacji w rzeczywistości z obawy przed niepowodzeniami). Również wczesny wiek inicjacji komputerowej (w wieku kilku lat) wzmacnia zagrożenie uzależnieniem od komputera i Internetu. Dorośli mający inne wzorce i sposób spędzania czasu są przez to mniej podatni na to uzależnienie. W indywidualnych sytuacjach pod problemem uzależnienia od komputera i Internetu ukryty bywa głębszy problem tworzącej się nieprawidłowo osobowości młodego człowieka.

## Dlaczego tak trudno reagować na uzależnienie od komputera czy Internetu?

Podobnie jak w przypadku innych uzależnień rodzicom może towarzyszyć pewien zespół cech z obszaru tzw. współuzależnienia lub pewna bezradność „pierwotna lub wtórna” w odpowiedzi na trudną sytuację. Rodzic kierując się miłością chce przejąć kontrolę nad dzieckiem, uchronić przed konsekwencjami niekorzystnych zachowań, np. dziecko uzyskuje nauczanie indywidualne. Rodzice często zamartwiają się i mają trudności z wyznaczeniem granic, gubią się w swoich decyzjach. Rodzice samotni i/lub zapracowani stoją przed podwójnym ciężarem często pojawiającego się poczucia winy, przez co wyręczają swoje dzieci i nieświadomie podtrzymują destrukcyjne wzorce. Wstydzą się powiedzieć komuś o problemach jakie ich nurtują. Młody człowiek często chętnie korzysta z takich postaw, na przykład manipulując, wchodząc w rolę ofiary czy wykorzystując nieporozumienia między rodzicami.

# Jak sobie radzić – wskazówki dla rodziców

Gdy zauważysz u swojego dziecka powyższe niepokojące sygnały spróbuj wdrożyć konsekwentne i przemyślane działania:

- podejmij otwarte i szczerze rozmowy z dzieckiem (próbuj nie oceniać dziecka i mu nie przerywać, skup się na zbadaniu jego rzeczywistych motywacji i trudności),
- ustal jasne granice i konsekwentnie ich przestrzegaj, próbuj spokojnie egzekwować ich przestrzegania przez dziecko,
- ustal obowiązki, które dziecko ma realizować jako wkład w życie rodzinne, unikaj przyznawaniu mu „specjalnych przywilejów” (np. wyręczanie w zakresie tych obowiązków),
- zaproponuj dziecku alternatywne i korzystniejsze sposoby zaspokajania jego potrzeb oraz rozwoju jego zainteresowań i aktywności,
- zadbaj o wspólne i aktywne spędzanie czasu,
- staraj się nie obwiniać dziecka za rzeczy, na które nie ma wpływu,
- ustal znaczenie i rolę mediów elektronicznych oraz sposoby korzystania z nich przez członków rodziny,
- zapewnij dziecku modelowanie innych form spędzania czasu, budowania relacji oraz osiągania satysfakcji.

W sytuacji kiedy te sposoby nie są skuteczne, a utrzymuje się uzasadniony niepokój, wówczas (w myśl zasady, iż zaniechanie przynosi więcej szkód) warto skorzystać z profesjonalnej pomocy specjalisty terapii uzależnień, psychiatry dziecięcego lub innych fachowców mogących wspomóc i uzupełnić działania rodzicielskie – poprzez profesjonalną identyfikację problemu, psychoedukację, psychoterapię indywidualną lub grupową, konsultacje rodzinne lub warsztaty umiejętności (zarówno dla młodego człowieka jak i dla rodziny). Trzeba pamiętać, że brak efektywności rozwiązywania omawianych problemów (a czasami właśnie – brak leczenia) może powodować, że problem narasta i w skrajnej sytuacji może spowodować całkowite wycofanie się oraz zahamować rozwój młodego człowieka powodując zaburzenie wszystkich sfer życia.

Opracowanie: *Maria Kaleńczuk*

*Bibliografia: Węgrzycka Giluń Janina, Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska. Sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla rodziców, Wydawca Fundacja ETOH, Warszawa, 2015.*