

Komputer jak narkotyk (cz.II)

Joanna Szymańska

W Polsce dostęp do Internetu jest jeszcze stosunkowo niewielki, choć stale wzrasta. Szacuje się, że korzysta z niego około 11 proc. ogółu społeczeństwa i są to przeważnie mieszkańcy dużych miast. Zdecydowaną większość użytkowników stanowią ludzie młodzi. Centrum Konsultacyjne AKMED (www.akmed.waw.pl/sieciholizm) opisuje wyniki badań przeprowadzonych w 2000 roku na kwotowej próbie polskich internautów. 43 proc. plasuje się w przedziale wieku 18-25 lat, a 20 proc. – w wieku 26-35 lat. Nie wiadomo, jaki procent użytkowników stanowią młodzi poniżej 18 roku życia. Można jednak zakładać, że liczebność najmłodszych internautów będzie rosła wraz z dostępnością do Internetu.

Doświadczenia krajów wysoko rozwiniętych wskazują, iż zwiększeniu dostępności towarzyszy wzrost różnych zagrożeń, szczególnie niebezpiecznych dla młodych odbiorców. Według danych amerykańskich **6 proc. korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych, a około 30 proc. traktuje go jako drogę ucieczki od rzeczywistości.** Zdaniem Herberta Poppe, austriackiego eksperta w zakresie uzależnień, w niektórych krajach liczba uzależnionych od Internetu przekracza ilość uzależnionych od narkotyków opiatowych. Pessimści twierdzą, że ten problem stanie się największą plagą XXI wieku i stanowi poważne wyzwanie dla współczesnej profilaktyki.

Chorzy na Internet

Sieć internetowa ma bardzo bogatą ofertę i dla wielu osób przebywanie w niej jest ogromnie wciągające. **Problem zaczyna się wówczas, gdy czas i sposób użytkowania Internetu wymyka się spod kontroli.** Sieć nieopatrzenie zaczyna rządzić użytkownikiem. Dla zjawiska nałogowego, kompulsywnego przebywania w sieci ukuto już wiele nazw. Często używa się terminów: sieciholizm, infoholizm, dataholizm albo netmania. Uważa się, że powstała nowa jednostka zaburzeń psychicznych, jeszcze nie do końca zbadana, która wkrótce zostanie wpisana do międzynarodowych systemów klasyfikacji zaburzeń DSM IV i ICD-10. Ostatnio w pracach amerykańskich najczęściej zwolenników zyskuje termin **Internet Addiction Disorder** (w skrócie **IAD**), który można przetłumaczyć jako Zespół Uzależnienia od Internetu. Mechanizm powstawania zaburzenia

jest taki sam jak w uzależnieniach od środków psychoaktywnych.

K. Pluciński i inni stwierdzają, iż sieciolicy prezentują objawy pozwalające zakwalifikować je do zespołu uzależnienia (<http://free.polbox.pl/k/konpluc/KUL.htm>):

- ☐ nieodparte pragnienie lub przymus przebywania w sieci,
 - ☐ upośledzona zdolność kontrolowania własnego zachowania, nieskuteczne próby ograniczenia czasu przebywania w sieci,
 - ☐ występowanie zespołu abstynencyjnego (głodu) po wyjściu z sieci (niepokój, rozdrażnienie),
 - ☐ wzrost tolerancji (zwiększanie „dawki” sieci),
 - ☐ porzucanie dotychczasowych kontaktów i zainteresowań,
 - ☐ uporczywe kontynuowanie zachowań pomimo występowania szkodliwych następstw.
- Nałogowi internauci spędzają w sieci przeciętnie około 12 godzin dziennie, a rekordziści potrafią odbywać maratony trwające 40 godzin, doprowadzając się do stanu wyczerpania fizycznego i psychicznego.

Następstwa IAD są bardzo poważne. W sferze fizycznej obserwuje się następujące objawy: zaburzenia wzroku, trwałe wady kręgosłupa, zwióczenie mięśni (z braku ruchu), anemię (nie ma czasu na jedzenie), zaburzenie rytmów dobowych, bezsenność. U dzieci i młodzieży może wystąpić również „padaczka ekranowa” wywołana przez intensywne, szybko zmieniające się bodźce świetlne emitowane przez ekran. Najważniejsze skutki psychologiczne i społeczne to: niepokój, lęk, stany depresyjne, rozdrażnienie,

nie, zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci, częste kłamstwa, konflikty z otoczeniem, zanik więzi emocjonalnych z bliskimi osobami

(wyczerpujący opis IAD zawiera praca K. Świrzbina (<http://infoholizm.e-sfera.pl>).

Kimberley Young, założycielka *The Center for On Line Addiction* (Centrum Pomocy Uzależnionym od Sieci) wyróżnia pięć podtypów IAD:

- ☐ **erotomanię internetową** (nałogowe poszukiwanie materiałów pornograficznych i rozmowy o tematyce seksualnej w specjalnych chat-roomach),
- ☐ **socjomanię internetową** (uzależnienie od kontaktów z ludźmi poprzez Internet z równoczesnym zanikiem kontaktów bezpośrednich),
- ☐ **uzależnienie od sieci** (przymus ciągłego śledzenia co się dzieje w sieci),
- ☐ **przeciążenie informacyjne** (gorączkowe przerzucanie informacji, udział w kilku listach dialogowych równocześnie skutkujące obniżeniem sprawności psychicznej),
- ☐ **uzależnienie od komputera** (przymus spędzania czasu z komputerem; nie ważne co się robi, ale komputer musi być włączony).

Young zwraca uwagę, że dzieci i wczesne nastolatki są podatne na uzależnienie, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania Internetu, podobnie jak gier komputerowych, pojawiają się u młodych szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca uformowana. Young opracowała testy dla internautów, umożliwiające zainteresowanemu zdiagnozowanie stopnia zagrożenia uzależnieniem (adres jak wyżej oraz

<http://cybertowers.com/selfhelp/article/internet/intaddic.html>). Skonstruowała także test dla rodziców, którzy zakreślając zachowania swojego dziecka mogą poznać stopień zagrożenia i podjąć działania naprawcze.

Niechciani goście

Możliwość uzależnienia się to nie jedyne zagrożenie dla młodych osób „zeglujących” po Internecie. Rodzice często obawiają się kontaktów dziecka z rówieśnikami, wśród których mogą znajdować się osoby nieodpowiednie. Są zadowoleni, gdy dziecko „uczy się przy komputerze” zamiast przebywać poza domem z

kolegami. Ich poczucie bezpieczeństwa jest jednak złudne. Wielu z nich nie zdaje sobie sprawy, iż **Internet jest mocno spenetrowany przez rozmaitych przestępców**, których Young określa mianem „sieciovych drapieżców”, czyhających na dzieci i nastolatki. Są to handlarze narkotyków, zorganizowane grupy przestępcze poszukujące nieletnich wykonawców do niektórych zadań (poprzez oferty dobrze płatnej dorywczej pracy dla młodzieży) oraz dewianci seksualni.

Szczególną aktywność rozwijają w sieci pedofile. Z badań amerykańskich wynika, że **co piąte dziecko w USA było w Internecie nagabywane seksualnie, a co czwarte otrzymywało pocztą e-mail zdjęcia pornograficzne**. Czasami pedofile stosują bardziej subtelne metody uwodzenia i uzależniania dziecka od siebie. Są przyjacielscy, wykazują duże zainteresowanie wszystkimi sprawami młodego znajomego, udzielają porad i pomagają w lekcjach. Jeżeli dojdzie do bezpośredniego spotkania, kontynuują grę często posługując się znanymi technikami psychomanipulacji. Zapraszają do kina i sprawiają wspaniałe prezenty. Stają się najlepszym przyjacielem i doradcą życiowym. Gdy wreszcie pada propozycja kontaktów seksualnych, dziecko czując się zobowiązane do wdzięczności, może nie potrafić się obronić. Bezbronne są zwłaszcza te dzieci, które cierpią z powodu braku uczuć i zainteresowania ze strony rodziców. Obawiają się, że odmowa kontaktów spowoduje utratę ciepłej osoby dorosłej, która zaspakajała dotychczas ich najważniejsze potrzeby psychologiczne.

Rodzice kontrolujący kontakty rówieśnicze swoich dzieci często nie zdają sobie sprawy, że przebywanie w sieci stwarza okazję do nawiązywania ogromnej liczby kontaktów. Internetowi znajomi mogą być równie albo nawet bardziej nieodpowiedni niż rówieśnicy z klasy czy podwórka. Dorosłym nie znającym Internetu czasami trudno uwierzyć, by kontakty na odległość mogły być zagrażające. Trzeba im to dopiero pokazać sadzając przed monitorem. K. Young w swoich poradnikach dla rodziców stawia prowokujące pytanie – *Czy chciałbyś, żeby w twoim domu składali wizyty handlarze narkotyków, sutenerzy, prostytutki, pedofile i ekshibicjoniści?* Gdy dorośli spokojnie oglądają telewizję, ich dzieci w sąsiednim pokoju mogą oglądać „hard porno” albo nawiązywać zagrażające kontakty. Rodzice powinni więc systematycznie kontrolować czas spędzany

przez dziecko przy komputerze, a także sprawdzić czym się zajmuje w sieci i z kim kontaktuje. Można założyć specjalne filtry blokujące treści i obrazy pornograficzne. Nie ma natomiast możliwości filtrowania wszystkich kontaktów. Trzeba z dziećmi rozmawiać, ostrzegać i uczyć ostrożności.

W *Center for On Line Addiction* wypracowano specjalne programy edukacyjne dla dzieci i młodzieży, dla rodziców i dla nauczycieli wyposażone w poradniki i kasety video. Istnieją one także w wersji internetowej, lecz dostęp do szczegółowych informacji jest płatny (http://netaddiction.com/products/video_sales.htm oraz http://netaddiction.com/media_violence.htm).

Szkolny program profilaktyki

Szkoły i poradnie psychologiczno-pedagogiczne sygnalizują, nieliczne na razie przypadki uzależnienia młodych ludzi od gier komputerowych i Internetu. Można wśród nich rozpoznać wszystkie opisane typy uzależnienia. Uczniowie szkół ponadgimnazjalnych skarżą się, że niektórzy ich koledzy stali się seksualnymi maniakami. Godzinami surfują po stronach dotyczących seksu, ściągają zdjęcia pornograficzne i rozsyłają codziennie do wszystkich znajomych. Nie znamy skali podobnych zaburzeń w populacji dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce. Stan wiedzy jest nikły, co wiąże się z niską wykrywalnością tego typu problemów. Komputer jest u nas medium jeszcze nowym. Sta-

tystyczny młody użytkownik ma znacznie mniejszą świadomość zagrożeń niż jego amerykański rówieśnik. Dotyczy to również nauczycieli, rodziców, a nawet psychologów.

Warto więc podjąć pewne działania profilaktyczne, które mogą stać się elementem szkolnego programu profilaktyki. Obowiązkowym przedmiotem jest informatyka. Ponadto **podstawa programowa przewiduje realizację ścieżek edukacyjnych – prozdrowotnej i medialnej**.

Większość programów nauczania informatyki poświęca jedną lekcję na omówienie przez nauczyciela zasad BHP pracy z komputerem i etycznych aspektów działań w sieci. Istnieją też programy, w których sami uczniowie pod okiem nauczyciela poszukują informacji na ten temat w Internecie. **Można tę problematykę przepracować w formie projektu międzyprzedmiotowego**.

Na lekcjach informatyki uczniowie podzieleni na grupy poszukują informacji na zadany temat (np. gromadzą informacje o fizycznych konsekwencjach nadużywania komputera, inni o psychospołecznych, jeszcze inni o wpływie gier). Efekty swojej pracy prezentują na lekcjach biologii, wiedzy o społeczeństwie i wychowawczej. Etyczne aspekty warto omówić na lekcjach religii i etyki. Nauczyciele języków obcych mogą pomóc w tłumaczeniu zagranicznych materiałów. Jest tu także miejsce dla pedagoga i psychologa, który powinien przygotować się do roli eksperta. Wybrane materiały można zamieścić w szkolnym periodyku lub w gazetce ściennej.

Drugim ważnym projektem jest **opracowanie przez zespół nauczycieli scenariusza spotkania informacyjnego dla rodziców**. Psycholog, pedagog czy nauczyciel biologii informują rodziców o zagrożeniach i wskazują sposoby chronienia dziecka, a nauczyciel informatyki prezentuje na monitorze, na co można się natknąć w sieci lub demonstruje fragmenty gier. Dobrze jest sprawdzić, ilu rodziców posługuje się komputerem i odwołać się do ich wiedzy. Ambitnym zadaniem byłoby opracowanie małego informatora czy choćby rozdanie pakietu materiałów dostępnych pod wskazanymi w tej pracy adresami. **Warunkiem powodzenia projektu jest wcześniejsze staranne przygotowanie się nauczycieli i dobra współpraca między nimi.** □

Autorka jest psychologiem klinicznym, kierowniczką Pracowni Profilaktyki i Zagrożeń w CMPPP.

