

W sieci

Nieumiejętne korzystanie z Internetu niesie ze sobą wiele zagrożeń. Jednym z nich jest uzależnienie. O niebezpieczeństwie, którego często kompletnie nie jesteśmy świadomi z Hanną Nowik, specjalistką terapii uzależnień, rozmawiała Kinga Gorczycka - Smyk.

Rozmowa została przeprowadzona w ramach warsztatów dziennikarskich i jest efektem projektu profilaktyki w zakresie wspierania zdrowia psychicznego młodzieży.

Na czym właściwie polega uzależnienie od Internetu?

To najmłodsze i najbardziej bagatelizowane uzależnienie. Związane jest z rozwojem technologii internetowych, w tym przede wszystkim komunikatorów i portali społecznościowych. To uzależnienie czynnościowo – behawioralne. Konstrukcja tych portali i sposób ich działania nakierowane są na utrzymywanie uwagi, rozbudzanie ciekawości i nieustanne atakowanie nowymi komunikatami. Działają jak narkotyki, oferując szybkie doświadczenie przyjemności w małej dawce. Nie zaspokajają pragnienia, lecz zaostrzają je.

Jakie zachowania sygnalizują, że dana osoba jest uzależniona od Internetu, czyli kiedy powinniśmy się niepokoić?

Zaniepokoić powinno nas na pewno to, jeśli każdy dzień zaczyna się od włączenia komputera, ciężko rozstać się z laptopem, tabletem, telefonem i zabieramy go prawie wszędzie, bo ciągle musimy z niego korzystać. Kolejnym objawem uzależnienia jest spędzanie wielu godzin na graniu w gry komputerowe, lub surfowaniu po Internecie, a także jeśli łatwiej nam nawiązać kontakt drogą wirtualną niż w rzeczywistości. Coraz częściej zdarza się tak, że dwie osoby umawiają się ze sobą na spotkanie i przybywając z sobą trzymając w dłoniach smartfony: czytają, wysyłają sobie nawzajem informacje, zdjęcia, nagrania. To niepokoi, ponieważ zanika normalna komunikacja międzyludzka. Skala zjawiska jest ogromna.

Czy nałogowe korzystanie z internetu wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne danej osoby? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Istnieje ścisły związek między obecnością w mediach społecznościowych, a stanami lękowymi, obniżeniem nastroju, a także depresją. Podatność na zaburzenia psychiczne jest niestety proporcjonalna do czasu spędzonego w Internecie.

Co warto zrobić ze sobą? Na pewno zmierzyć sobie czas spędzany dziennie i w ciągu doby z telefonem i z komputerem. Obydwa wyniki należy dodać i obliczyć ile czasu rocznie spędzamy przy tych urządzeniach. Statystyczny Polak w 2019 roku spędzał w sieci 126 minut dziennie, czyli ponad miesiąc w roku.

Czy istnieje zależność między osobowością człowieka, a skłonnością do uzależnień behawioralnych?

Tak, badania amerykańskiego psychologa klinicznego Artsa Davisa pokazują, że osoby bardzo emocjonalne, mające skłonność do depresji

znacznie częściej zmagają się z uzależnieniami czynnościowymi, do których zalicza się uzależnienie od Internetu. Wśród cech osobowości predysponujących do popadnięcia w cybernałóg można wymienić: ekstrawersję (cechuje się otwartością i brakiem problemów w relacjach międzyludzkich), neurotyczność (związana z lękliwością i nadwrażliwością na bodźce zewnętrzne), ugodowość (znajduje bezpośrednie odzwierciedlenie w relacjach międzyludzkich), czy sumienność (charakteryzuje się rzetelnością i determinacją w działaniu).

Gdzie szukać pomocy?

Istnieje w Polsce dobrze rozbudowana sieć pomocy psychologicznej – terapeutycznej. W każdym mieście istnieją poradnie leczenia uzależnień, w gminach natomiast w punktach konsultacyjnych zatrudnieni są psychoterapeuci uzależnień, nieodpłatnie służący osobom, które szukają pomocy. Należy uświadomić sobie, że prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości, ale siły.



Gdzie szukać pomocy?

MULTIMED – Gniezno, ul. Chudoby 16,
tel. 61 429 25 06

NZOZ DIAMED – Gniezno, ul. Żuławy 9,
tel. 61 4250455
ul. E. Orzeszkowej 29C,
tel. 61 6699026