

Lelki egészség:

Internet függőség



A mai gyerekek billentyűzettel a kezükben nőnek fel. A kamasz gyerekek napokon keresztül csak a géppel játszanak, a kisiskolások délutánokon át chatelnek, de már az óvodások is teljes természetességgel nyomkodják a billentyűzetet és az érintőképernyőket.

Viszont nem nevezhetünk mindenkit internet függőnek, azért mert internetezik, ahogy azt sem nevezzük alkoholistának, aki időnként megiszik mondjuk egy pohár bort. A mai világban a gyermekeinknek (és nekünk is) kifejezetten szükségük van mindennapi életükhöz bizonyos szintű technikai és informatikai tudásra. Az internet egy óriási lehetőség, mely képes kinyitni a világot, információt, segítséget nyújt. Viszont túlzott használatának vannak veszélyei, az internet függőség valós probléma.

Mi az internetfüggőség

A kényszeres, egész életmódot átalakító, kontrollvesztett internetezés a függőségek között új szindrómának számít. A dependenciák közül a nem-kémiai függőségek (alkohol, drog stb.) tehát a viselkedési addikciók közé tartozik. Az internetfüggőség sokrétű jelenség: egyesek céltalanul szörföznek a neten, mások közösségi portálokon "élik az életüket", megint mások internetes játékoktól válnak függővé. Az internetfüggőség túlzott internet használatot jelent, mely akadályozza a napi életvitelt. Az internetfüggők egész életmódja átalakul, s bár vitatott a szakirodalomban ennek a függőségnek a definíciója, az nevezhető internetfüggőnek, aki a munkáján, hivatásán kívül vagy valamilyen más, elkerülhetetlen okot leszámítva, a szükségesnél jóval több időt – bizonyos definíciók szerint hat óránál többet – tölt el internetezéssel. Az érintettek saját elhatározásukból képtelenek csökkenteni az internethasználatot, amitől ha megfosztják őket, szinte **elvonási tüneteik lesznek**: idegesség, nyugtalanná, ingerlékennyé válnak.

Előfordulása

Az internetfüggőség elterjedtségéről nincsenek megbízható statisztikák, hiszen az érintettek nem mindig kerülnek kapcsolatba szakértő orvosokkal, pszichológusokkal.

A **közösségi portálokon** túl sok időt töltő személyek csak egy részét teszik ki ennek a csoportnak. Előfordul, hogy nem az érintett személy, hanem a rokonok vagy hatóságok hívják fel az orvosok figyelmét egy-egy esetre. A számítógépes játékoktól függővé válók a munkahelyüket veszíthetik el, napi életvitelük is teljesen felborul, idejük nagy részét a számítógép előtt töltik, tanulmányi eredményük romlik. Az internetfüggők életvitele, napi életritmusa is felborul. Az internetfüggők részarányát az **internetező fiatalok** teljes köréhez szokták általában viszonyítani, az adatok 8-10 százalék körül mozognak, de a statisztikák rendkívül bizonytalanok, hiszen a viszonyítási alap és a diagnózis is vitatott.

Kialakulása

Kialakulásában elsődleges szerepet játszanak az internet sajátosságai: A web lehetővé teszi a legkülönbözőbb információkhoz való könnyű és gyors hozzáférést, az elektronikus levelezést, virtuális közösségek kialakulását, és az emberi kapcsolatok egy új típusának létrejöttét, mely a földrajzi, kulturális és nyelvbeli különbségek áthidalásával sajátos szubkultúrát határoz meg. A számítógép képernyője előtt ülő internet-felhasználók részéről hamar megnyilvánult egyféle érzelmi kötődés az úgynevezett online tevékenységek, közösségek és az újonnan kialakult sajátos ismeretségek, barátságok irányában. Az internet lehetővé teszi a kapcsolatteremtést, kommunikációt, játékot a többi internet-felhasználóval, oly módon, hogy nem szükséges az egyénnek felfednie valódi azonosságát. Sok internetező egyféle álarcot alakít ki magának, és ezzel az új, kedve szerint beállított identitással vesz részt a hálózat "életében". A kialakuló "arc nélküli közösségek" sajátos intimitást hordoznak, saját "játékszabályok" alakulnak ki. Lehetőséget nyújtanak a valóságból való kilépésre, és egy virtuális közeg nyújtotta új lehetőségek átélésére.

Az internetfüggőség fokozatosan alakul ki. Először rövidebb ideig, majd egyre hosszabban foglalkoznak a nettel az érintettek. Végül a függőség állapotában az egyén számára "megszűnik a számítógépen kívüli világ". Az ilyen emberek sokszor magányosak, depresszióra hajlamosak.

Diagnózisa

Az internetfüggőség diagnózisáról vita folyik a szakirodalomban, általában akkor állapítják meg ezt a szindrómát, ha az életvitele teljesen átalakul a páciensnek. Kényszeresen és kontrollvesztett állapotban interneteznek ilyenkor az érintettek, általában napi hat óránál többet töltenek úgy a számítógép előtt, hogy ez a tevékenységük nem függ össze a munkájukkal vagy más okvetlenül szükséges tevékenységgel. Hozzá tartozik ehhez az is, hogy az internethasználat csökkentésére saját elhatározásukból nem képesek.

Tünetei

Az alábbiak közül legalább négy, vagy több igaz állítás után lehet gyanakodni, hogy az egyén internetfüggő:

- nem tud másra gondolni, mint az internetre, mikor nincs gépközelben,
- nem tudja kontrollálni az internet előtt töltött időt,
- ingerült, és türelmetlen, mikor nincs gépnél,
- nem mond igazat, ha arról kérdezik, hogy mennyit internetezett,
- gyermek esetén a tanulmányi eredmény romlik,

- baráti kapcsolatok megváltoznak, kevesebb lesz a régi barát, megszűnnek az eddig megszokott szociális tevékenységek (edzés, találkozások a barátokkal),
- a virtuális világ előnyben részesítése a valósághoz képest.

A számítógépes játékoktól függők a kezdeti fokozatos belelendülés után egyszer csak azt veszik észre, hogy nem feküdtek le aludni, mert átjárták az éjszakát. Másnap nem tudnak tanulni, dolgozni. Kimaradnak a munkahelyükről, az iskolából, felsőoktatási intézményből. Mások egyszerűen elfelejtnek enni: például az édesanyjuk viszi nekik az ételt, mert ők nem tudnak elszakadni a géptől.

Kezelése

Gyógyszeres kezelés nincs az internetfüggőségre, kognitív viselkedésterápia segíthet leginkább – tehát **szakemberhez kell fordulni**. A "leszokás" a siker, de ez sokszor csak átmeneti állapot. A számítógépes játékokat folytatónál fontos, hogy valaki korlátozza a játékra szánt időt, határt szabjon annak, hogy mennyire forgatja fel az életét a tevékenység. A pszichológus, pszichiáter-addiktológus feladata ilyenkor az alternatív életlehetőségek felmutatása, a kognitív viselkedésterápia pedig segít az életmód megváltoztatásában. Szűrőprogramokat is lehet alkalmazni, amelyek bizonyos oldalakat, tevékenységeket korlátoznak az interneten. Különösen a játékok korlátozására lehet szükség.

Megelőzése

Fontos a gyermekek számára a szülői példa, mert a gyermekek a látott viselkedési mintákat követik. Ha csak beszélünk róla, hogy ez a viselkedési forma nem egészséges, de közben minden estét a gép előtt, vagy a televízió előtt töltünk, ha a közös programok helyett csak az okos telefonjainkon netezünk, akkor jó eséllyel fogja ezt tenni gyermekünk is. A gyerekek nem azt követik, amit mondunk, hanem elsősorban azt, amit látnak tőlünk. Elengedhetetlen, hogy valaki korlátozza az internetezésre szánt időt, határt szabjon annak, hogy mennyire forgatja fel az életét a tevékenység. Csakhogy ez ma már sokszor nehéz: a számítógépet nem lehet végleg kikapcsolni, eltávolítani egy ember életéből, hiszen a munkájához, tanulásához, ügyeinek intézéséhez is kötődik.

Hogyan óvhatjuk meg a gyermekeinket attól, hogy internetfüggő legyen?

- Határozott szabályok. A megadott internet időt mindig tartsuk, és tartassuk be. Ha az napi egy óra, akkor legyen egy óra.
- Programok, lehetőségek biztosítása a számítógéptől, az internettől függetlenül is (sport, kirándulás, barátokkal való program (személyesen, nem online)).
- A tanulmányi eredmények szinten tartása, mint az internet egyik feltétele.
- A szociális tevékenységek fenntartása, edzések, internettől független szabadidős tevékenységek, különórák, mint az internet egy másik feltétele.
- A számítógép ne legyen a gyermek szobájában! Ezzel könnyen elszigetelheti magát a gyermek!
- Emellett az igazi megoldás a szülői figyelem, értékes együtt töltött idő, a biztonság, az elfogadás, és a szeretet megadása a legbiztosabb alternatíva.

Forrás: www.egeszseg.hu