

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE INFORMATYCZNE – ZAGROŻENIA.

Nowoczesne technologie informatyczne stały się powszechne w domach i w szkołach, przez co wzrosły szanse edukacji poprzez komputery, ale też zwiększyło się zagrożenie dzieci i młodzieży szkodliwymi skutkami nadużywania tych technik w postaci uzależnienia od komputera i gier losowych.

Uzależnienia od komputera i gier losowych wśród dzieci i młodzieży.

Uzależnienia od aparatów audiowizualnych (komputer, Internet, TV, telefon komórkowy, gry komputerowe) stanowią dziś osobną grupę wśród wielu uzależnień od środków psychotropowych. Liczba osób uzależnionych od mediów stale wzrasta, a problem uzależniania się od Internetu i gier losowych zagraża szczególnie dzieciom i młodzieży. Człowiek uzależniony od mediów staje się zniewolony, zatracą swoją podmiotowość, traci zdrowie fizyczne, psychiczne i moralne. Ta patologia powinna być stale poddawana refleksji, diagnozie, profilaktyce i terapii.

Z historii siecioholizmu i gier komputerowych.

Geneza uzależnień od komputera i gier losowych sięga 2 połowy XX wieku, kiedy to upowszechniał się dostęp prywatnych odbiorców do komputera i Internetu. Poruszanie się po „sieci” stawało się ciekawym, lecz zniewalającym zajęciem. Wielu internautów swoją obecność w „sieci” traktowało jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości.

Amerykańscy psychologowie opracowali test, ułatwiający diagnozę poziomu uzależnienia od Internetu (tzw. siecioholizmu). Za objawami patologii przemawiała odpowiedź „tak” na 5 spośród 8 pytań:

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i nie możesz doczekać się kolejnych sesji?
2. Czy odczuwasz potrzebę zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci, aby uzyskać większe zadowolenie?
3. Czy próbowałeś kilkakrotnie i bez powodzenia kontrolować, ograniczać czas lub w ogóle zaprzestać korzystania z Internetu?
4. Czy czułeś się niespokojny, zirytowany, przygnębiony gdy próbowałeś ograniczać czas przebywania w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego?
5. Czy pozostajesz w sieci dłużej niż pierwotnie zamierzałeś?
6. Czy z powodu Internetu naraziłeś na szwank związek z innymi ludźmi, karierę zawodową, pracę lub szkołę?
7. Czy oszukiwałeś kogoś z bliskich, aby ukryć narastające problemy związane z Internetem?
8. Czy używasz Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub na łagodzenie pogorszonego nastroju?

Syndrom patologicznego uzależnienia od Internetu jest analogiczny do kryteriów dla uzależnienia od hazardu.

W Polsce w bardzo szybkim tempie rozwinął się tzw. przemysł hazardowy. Obecnie jest on regulowany przez kilka ustaw, m. in. *Ustawę o grach i zakładach wzajemnych* z 20.07.1992 r. (z późn. zmianami) Nałogowy gracz może uzależnić się od każdego rodzaju gry hazardowej, m. in. od automatów losowych, ruletki, gry w karty.

Patologiczny hazard został zaliczony do zaburzeń zdrowia psychicznego już w 1980 roku.

Nową formą gier hazardowych stały się powszechnie dostępne gry internetowe on-line.

Z dużym prawdopodobieństwem uzależnić mogą m. in.: Jack pot, bingo, zdrapki i gry automatyczne, ponieważ związane są z bardzo szybką cyklicznością gry, brakiem czasu na refleksję gracza i krótkim czasem między grą a jej wynikiem.

Okoliczności, sprzyjające uzależnieniu się od gier hazardowych on-line to:

- brak ograniczenia wieku graczy,
- umożliwianie stawiania zakładów bez pieniędzy.

Nałogowe granie stwarza wiele problemów wychowawczych, efektem czego są:

- zaniedbania w nauce,
- wagary,
- kłamstwa,
- kradzieże.

Patologiczni gracze chętnie i często grają w samotności, a wczesna inicjacja gry zwiększa ryzyko uzależnienia nałogowego.

Komputer i gry losowe jako środki uzależniające.

Uzależnianie się polega na systematycznym i nasilającym się kontakcie z Internetem i grami hazardowymi.

Głównymi objawami tych uzależnień są:

- niekontrolowane nadużywanie Internetu i gier losowych,
- pojawienie się tolerancji (potrzeba zwiększania dopływu bodźca uzależniającego),
- występowanie objawów abstynencyjnych po nagłym odstawieniu środka (drżenie i pocenie rąk, bóle głowy, skurcze żołądka, zakłócenia rytmu serca, lęk, depresja mogąca prowadzić do samobójstwa),
- pojawienie się uzależnienia (bezsenna, złe samopoczucie, nerwowość, agresja).

Skutkami długiego nadużywania obu środków uzależniających mogą być konflikty w życiu rodzinnym i szkolnym oraz m. in.:

- depresja,
- fobie,
- objawy schizofrenopodobne (zaburzenia zachowania i osobowości),
- bezsenność,
- nerwowość,
- zaniedbanie obowiązków domowych i szkolnych,
- niska samoocena.

Światowa Organizacja Zdrowia postuluje, aby uzależnienie od Internetu traktować analogicznie do uzależnienia od środków psychotropowych.

U dzieci w wieku szkolnym spędzanie w Internecie ponad 5 godzin dziennie uważane jest za ryzykowne. Gry komputerowe i odlot do wirtualnej rzeczywistości stały się powszechne wśród dzieci, których agresywne zachowania często bywają skutkiem niekontrolowanego korzystania z gier komputerowych z elementami walk, napadów i akcji terrorystycznych.

Wysyłanie listów e-mailowych i czytanie wiadomości z grup dyskusyjnych jest prawie tak samo niebezpieczne jak nałogowy hazard, sieciologizm czy uzależnienie od gier komputerowych i może stać się przyczyną poważnych zaburzeń psychicznych. Pojawia się wówczas częste ryzyko popadnięcia w nałogi towarzyszące (np. alkoholizm, narkomanię).

U dzieci nadużywających Internetu zauważono znaczne pogorszenie ocen szkolnych i utratę dotychczasowych zainteresowań. Wielogodzinne siedzenie przy komputerze naraża dzieci na skrzywienia kręgosłupa, zanik mięśni i pogorszenie wzroku.

Nadużywanie Internetu lub gier losowych przez dzieci i młodzież może powodować również:

- dekoncentrację uwagi,
- niepokój i stany lękowe,
- obniżenie psychomotoryki,
- ekstremalne reakcje emocjonalne,
- fantazjowanie i kłamstwa,
- zanik wrażliwości i zawężone kontakty interpersonalne.

Szpeciallynie niebezpieczne mogą być kontakty dzieci z nieznanymi osobami, z pedofilami i innymi dewiantami.

Dziecko może stać się ofiarą wirtualnej przemocy psychicznej, tzw. cybermobbingu, m. in. ze strony swoich rówieśników. Internetowy mobbing może mieć formę obraźliwego e-maila, który prowokuje odbiorcę do negatywnych reakcji lub formę kradzieży tożsamości, gdy sprawca podszywa się w komunikacji internetowej pod swoją ofiarę. Takie ataki mogą wywołać u osoby dręczonej strach, złość, ale także doprowadzić do depresji czy prób samobójczych. Cybermobbing jest bardziej dotkliwy niż rzeczywista przemoc psychiczna ponieważ zasięg szykan jest nieograniczony, ofiara jest bezradna, a sprawca pozostaje anonimowy i często bezkarny.

Jeśli groźby wydają się dla ofiary poważne lub gdy prześladowanie trwa – można zwrócić się do policji o pomoc w ustaleniu sprawcy i wystąpić z prywatnym aktem oskarżenia.

Różne formy cybermobbingu kwalifikują się do przestępstw określonych w kodeksach: karnym i wykroczeń.

Przed wystąpieniem na drogę sądową warto samemu spróbować przerwać internetową agresję, np. zainstalować programy filtrujące, nie odpowiadać na wulgarne e-maile, nie otwierać wiadomości od nieznanych kontaktów.

Profilaktyka i terapia uzależnień od komputera i gier losowych.

PROFILAKTYKA

Działania profilaktyczne powinny objąć nadawców i odbiorców medialnych, aktualnych i potencjalnych graczy, pracowników oświaty, szczególną opieką powinny być otoczone dzieci i młodzież. W profilaktyce uzależnień od komputera i gier losowych znaczną rolę odgrywają rodzice i nauczyciele.

Jako główne zasady profilaktyki należy przyjąć następujące normy:

- bezwzględny zakaz korzystania z Internetu i gier dla dzieci do lat 12 bez nadzoru rodziców,
- konsekwentne stosowanie zasady: najpierw obowiązki, a potem zabawa i przyjemności,
- proponowanie innych atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu,
- poświęcenie dziecku więcej czasu i zainteresowanie się jego problemami,
- czasowe wprowadzanie całkowitej abstynencji od komputera, TV, Internetu, telefonu komórkowego i gier uzależniających,
- programy w Internecie i TV o pozytywnych walorach edukacyjnych - mogą być dozwolone,

- każdy program edukacyjny dla dzieci powinien być przedtem sprawdzony przez rodziców lub nauczycieli,
- lektury szkolne nie powinny być wybiórczo przeglądane przez Internet, tylko przeczytane z książek w całości, ponieważ uczeń powinien rozwijać się twórczo, a nie tylko odtwarzać cudze myśli,
- szkoła powinna zająć się w większym stopniu edukacją medialną, ponieważ uczniowie powinni być uświadamiani o ujemnych skutkach niekontrolowanego korzystania z Internetu oraz niebezpieczeństwach płynących z gier losowych,
- odpowiedzialność za rodzaj programów w sieci internetowej i rozrywkowej oraz powściągliwość w pewnych sytuacjach życiowych należą do postaw ludzi roztropnych i wolnych od uzależnień,
- zagrożenia komputerowo-internetowe oraz ryzyko uzależnienia od gier losowych i hazardowych powinny być znane wszystkim, którzy mają jakikolwiek wpływ na prawidłowy rozwój innej osoby.

T E R A P I A

Oba uzależnienia są leczone m. in. w Warszawskim Centrum Leczenia Odwykowego. Największą grupę pacjentów stanowią tam osoby w wieku 15-25 lat, choć na terapię przyjmuje się także kilkuletnie dzieci. Najczęściej do Centrum trafiają uzależnieni od gier, w następnej kolejności od Internetu. Obserwuje się bardzo dynamiczny wzrost uzależnień od telefonii komórkowej.

Długość leczenia zależy m. in. od wieku pacjenta, siły jego motywacji, czasu trwania uzależnienia i programu terapeutycznego. Leczenie odwykowe sieciaholiców finansuje NFZ.

PODSUMOWANIE

Wzrost uzależnień od komputera i gier hazardowych stał się poważnym problemem społecznym, psychologicznym, pedagogicznym, zdrowotnym i moralnym, zwłaszcza u dorastającej młodzieży. Uzależnienia te powodują fizyczne i psychiczne wyniszczenie i dlatego wymagają profilaktyki i terapii takiej samej jak inne nałogi.

Wprowadzenie do szkół edukacji medialnej jako osobnego przedmiotu jest obecnie koniecznością. Nauczanie dzieci rozsądnego korzystania z mediów i nieszkodliwych rozrywek staje się jednym z najważniejszych zadań wychowawczych w rodzinie i w szkole.

W 2007 roku Fundacja Dzieci Niczyje oraz Fundacja Grupy TP uruchomiły projekt helpline.org.pl, współfinansowany przez Komisję Europejską, którego celem jest pomoc młodym internautom w sytuacjach zagrożenia w Internecie oraz podczas korzystania z telefonów komórkowych. Porady prewencyjne można znaleźć na stronie projektu: www.helpline.org.pl.

Źródła:

1. Materiały konferencyjne: *Pomoc dziecku i rodzinie dotkniętej uzależnieniem*, Bielsko-Biała 2011,
2. www.helpline.org.pl.