

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

#@@#

UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA I INTERNETU

Uzależnienia behawioralne są głównie spowodowane brakiem umiejętności psychospołecznych. Oznacza to, że za uzależnienie w większym stopniu odpowiadają nasze emocje, myśli, zachowania, a nie dostępność do Internetu. Osoba która ma zaniżoną samoocenę, słabe umiejętności radzenia sobie ze stresem, wyrażaniem emocji, trudności w kontaktach zamiast stawić czoło problemom, stosuje strategię "ucieczkową", w przypadku e-uzależnień, ucieka w wirtualny świat - stosuje tzw. mechanizm regulacji emocji i uczuć (reguluje swoje napięcia w sposób sztuczny, nieświadomy). Przeniesienie się do wirtualnego świata to sposób na to by poczuć się dobrze, każda emocja, ta przyjemna bądź nie, jest kojarzona tylko z daną aktywnością w Internecie. Osoby uzależnione tracą zdolność odnajdywania przyjemności w codziennych czynnościach czy interakcjach.

Jak rozpoznać uzależnienie od gier internetowych i Internetu?

przykładowe

testy: <https://www.akmedcentrum.eu/testy/komputerinternet/>

Przy ocenie skali problemu uzależnienia ważne jest, by nie popadać w skrajności. Obecnie sieć to nieodłączny element życia. Korzystanie z Internetu pozwala zaspokoić różne potrzeby związane z kontaktami z ludźmi i dostępem do informacji. Dzieci i młodzież korzystają z sieci nie tylko po to, by się rozzerwać, ale też po to, aby np. odrobić lekcje. Natomiast granie w gry może rozwijać pewne umiejętności np. uczy strategicznego i logicznego myślenia, planowania, usprawnia spostrzeganie wzrokowe. Osoba z adekwatną samooceną, dobrze radząca sobie w kontaktach społecznych nie powinna uzależnić się od komputera nawet jeśli będzie intensywnie z niego korzystała. Głównie dlatego, że nie traktuje go jako zamiennika czegoś innego (np. relacji).

Reasumując: nasze własne potrzeby czy deficyty są odpowiedzialne za uzależnienia. Osoba uzależniona od Internetu czy grania na komputerze często jest zmienna emocjonalnie, ma duże huśtawki nastroju, bywa agresywna, izoluje się od innych, w związku z tym wymaga szybkiej interwencji, wsparcia emocjonalnego i specjalistycznej pomocy.

Gdzie szukać pomocy?

Poradnie świadczące pomoc psychologiczną

Poradnia on-line www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Telefon Zaufania 116111, www.116111.pl

Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne 801889880

Źródło:

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

<https://www.akmedcentrum.eu/uzaleznienia/komputery-i-siec/>

„Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież”, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2012

opracowała: Małgorzata Dąbrowska - pedagog specjalny, socjoterapeuta, trener TUS