

Uzależnienia behawioralne

Kompendium wiedzy dla Rodziców

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, czy ich nastoletnie dzieci mogą uzależnić się od komputera lub innych czynności. Czy takie niepokojące zjawiska mogą zagrozić zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci w wieku 13-16 lat? Do niedawna uważano, że można się uzależnić tylko od substancji psychoaktywnych, a więc od alkoholu, tytoniu, leków i narkotyków. Okazuje się jednak, że w dobie nowoczesnych technologii informatycznych dorastające dzieci są coraz bardziej narażone na inne zagrożenia, które określa się **jako uzależnienie od czynności lub uzależnienie behawioralne**. Szybki rozwój nowych mediów powoduje, że dzieci na co dzień wychowują się z komórką, komputerem, Internetem, który otwiera przed nimi świat cyberprzestrzeni. Z jednej strony nowe media rozwijają dziecko, dostarczając mu edukacji, rozrywki i kontaktów towarzyskich, z drugiej niosą potencjalne zagrożenia, takie jak: cyberseks, hazard on-line, uwikłanie w internetową sieć niepożądanych kontaktów, pokazują treści i obrazy, które mogą wypaczać wpajane przez rodziców normy i wartości. Aby pomóc rodzicom zadbać o bezpieczeństwo swoich dzieci, polecamy niniejszy przewodnik. Stanowi on krótkie kompendium wiedzy na temat uzależnień behawioralnych. W części I rodzice mogą się zapoznać z informacjami dotyczącymi typowych dla dzieci i nastolatków zagrożeń, skali zjawiska, sygnałów ostrzegawczych i skutków uzależnienia. Część II poświęcona jest czynnikom, które mogą sprzyjać uzależnieniu się, a także przedstawia sposoby współdziałania z dzieckiem i placówkami specjalistycznymi w zapobieganiu uzależnieniom lub ograniczaniu tego problemu.

Zakupoholizm

Osoby młodsze są bardziej skłonne do utraty kontroli nad zakupami. Wysoka skłonność do kupowania ujawnia się zwykle u dziewcząt około 18. roku życia, a zmniejsza po 35. roku życia. W skali kraju jest to 3,5% badanych, czyli prawie milion osób w populacji. Badania prowadzone w jednym z warszawskich centrów handlowych (tzw. galerii) wskazują, że więcej niż 70% kupujących stanowią osoby w wieku 14-35 lat. Wskazuje

to na większą otwartość nastolatków na nowości, ale jednocześnie podatność na wpływy. Należy zwrócić uwagę, że wśród tych osób aż 26% stanowią uczniowie, a 21,5% to studenci.

Jedzenioholizm

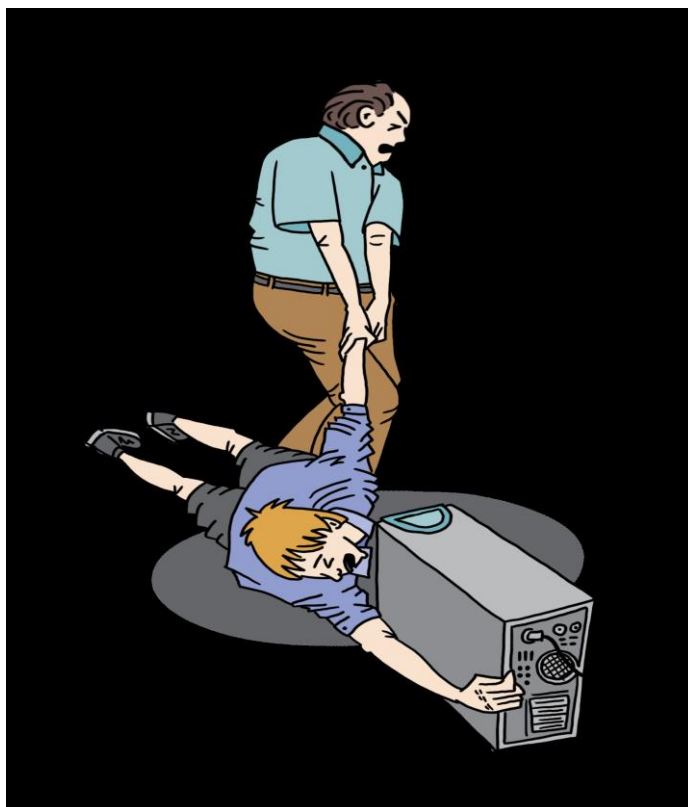
Zespół jedzenia nałogowego (tzw. kompulsywnego) występuje u około 6,6% ogólnej populacji oraz u 25% osób dotkniętych otyłością. Jednocześnie wskazuje się, iż problem ten w większym stopniu dotyka kobiet niż mężczyzn i wynosi odpowiednio 2-3% oraz 1-2%. Specjaliści uważają, że napady żarłoczności dotyczą nawet 21% dziewcząt i kobiet, a u dziewcząt i kobiet stosujących kuracje odchudzające – blisko 45%.

Fonoholizm

Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje: 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y, a 82% wykonuje połączenia komórkowe, łączy się za pomocą telefonu z Internetem w celu skorzystania z serwisów społecznościowych, portali internetowych lub poczty e-mail. Aż 60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu komórkowego podczas lekcji, 44% w czasie rodzinnego obiadu, a 28% – w kinie.

Cyberseks

W cyberprzestrzeni inicjacja seksualna z reguły odbywa się około 16. roku życia, podczas gdy inicjacja seksualna w realu ze swoją dziewczyną lub chłopakiem po 18. roku życia. Niemal 40% uczniów co najmniej raz otrzymało w sieci propozycję, by nawiązać kontakt seksualny. Aż 73% obejrzało co najmniej jeden film pornograficzny, a 17% systematycznie surfuje po stronach o tematyce pornograficznej. Wirtualny seks uprawiał co dziesiąty uczeń ostatnich klas szkoły podstawowej i aż co piąty gimnazjalista. Najmłodszy amator cyberseksu miał jedynie 12 lat.



INTERNET

Obecnie prawie każdy nastolatek ma dostęp do komputera, a za jego pośrednictwem do Internetu. Bogactwo informacji, dostęp do wszelkich dóbr kultury masowej, rozrywki, możliwość nawiązywania kontaktów za pomocą komunikatorów i portali społecznościowych sprawia, iż Internet może stanowić niewyczerpane źródło wiedzy, jak i być znakomitym środkiem na stres i nudę. Współczesna szkoła wykorzystuje Internet w dydaktyce. Dzieci szukają w nim informacji potrzebnych do prac domowych, uczą się obsługiwać różnego rodzaju programy, śledzą ważne wydarzenia, wypowiadają swoje opinie, korzystają z pomocy; przynależą do portalu społecznościowego, tak jak kiedyś należało się do harcerstwa lub innej organizacji młodzieżowej. Dzięki wspólnym internetowym tematом nastolatki czują jedność z rówieśnikami, mogą dzielić się różnymi nowinkami, wymieniać gry, e-booki, filmy, internetowe pomoce naukowe – tworzyć internetową wspólnotę, zostawiać w niej swój ślad. Jednak Internet, tak jak każde nowe narzędzie medialne, oprócz korzyści, stwarza pewne realne niebezpieczeństwa.

PRZEJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU Internet poza rozrywką, która w dłuższej perspektywie może uzależniać dzieci i młodzież, stwarza również inne zagrożenia.

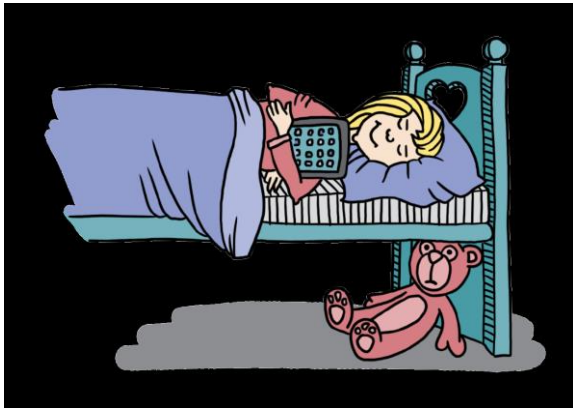
GRY KOMPUTEROWE

Jednym z najbardziej atrakcyjnych sposobów korzystania przez dzieci i nastolatki z komputera są gry komputerowe i internetowe. Gry, obok wielu cennych umiejętności, jak: rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, zainteresowań, wyobraźni, refleksu, logicznego i strategicznego myślenia, dostarczania wiedzy i zwykłej przyjemności, mają również swoją ciemną stronę. Okazuje się, że negatywne oddziaływanie gier, w ocenie specjalistów, jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy pokazywanej w telewizji. Gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje, używając niekiedy okrutnych sposobów. On też decyduje o ludzkim życiu. Szczególnie szkodliwe jest kojarzenie przemocy z nagrodą, gdzie agresja i destrukcja są pozytywnie punktowane, np. zabicie kogoś pozwala przejść na wyższy poziom, zdobyć dodatkową broń, dodatkowe życie. Wskazuje się również na brak konsekwencji wirtualnych czynów – antyspołeczne zachowania nie są karane, a niebezpieczne zachowania nie grożą wypadkiem czy utratą życia. Iluzja ta powoduje, że niektóre dzieci przenoszą doświadczenia z komputerowej fantazji do prawdziwego życia. Gry to także obrazy i animacje erotyczne, elementy satanistyczne, które mogą wypaczać wartości kształtowane w dojrzewającym dziecku.

OBRAZ UZALEŻNIENIA

Specjaliści uważają, że nie ma wyraźnych różnic pomiędzy uzależnieniem od substancji psychoaktywnych i uzależnieniem od czynności. Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku osoby uzależnione poszukują kontaktu z substancją, drugi zaś wiąże się z możliwością wykonywania określonych czynności. Uzależnienia od czynności są to wszelkie nałogowo powtarzane czynności, w które nie są zaangażowane

substancje psychoaktywne. Należą do nich zachowania lub działania, które są społecznie akceptowane, takie jak jedzenie, granie w gry hazardowe, robienie zakupów, korzystanie z Internetu, oglądanie telewizji, dbanie o swój wygląd, zaspokajanie potrzeb seksualnych, używanie komórki, praca itp. Zachowania te stają się zagrażające i mogą przejść w uzależnienia wówczas, gdy tracimy kontrolę nad daną czynnością. Odczuwamy wówczas przymus – czyli silne pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze funkcjonowanie. Kiedy natomiast nie możemy jej wykonywać, doznajemy różnych dolegliwości, np. rozdrażnienia, złości, niepokoju.



Opracowała Beata Trelka – pedagog SP-7 Legnica