

Halina Ginowicz

Rok: 2003

Czasopismo: terapia uzależnienia i współuzależnienia

Numer: 3

Według znawców zagadnienia, uzależnienie od internetu -dziś uważane za oddzielną jednostkę - powinno być traktowane jako forma znanych już nałogów, takich jak uzależnienie od hazardu, seksu czy zakupów. Różni się tylko tym, że jest realizowane za pomocą sieci komputerowej

Jak pomóc kompulsywnemu internaucie?

Zdaniem Greenfielda, problem uzależnienia od internetu będzie rósł, w miarę jak sieć będzie coraz dostępniejsza. Największym problemem jest uświadomienie osobie uzależnionej, gdzie znajduje się źródło jej problemów. W wielu przypadkach internet stawał się przyczyną obniżonych wyników w nauce, mniejszej produktywności w pracy oraz niemal całkowitego zaniku normalnego ("rzeczywistego") życia towarzyskiego. Większość osób, która zdaje już sobie sprawę z tego, że spędza w sieci zbyt wiele czasu, próbuje za wszelką cenę ograniczania się "na siłę". Zdaniem dr Young zdarza się, że taki osobnik wyrzuca modem, sprzedaje komputer i likwiduje swoje konto sieciowe tylko po to, aby dwa tygodnie później wykupić je ponownie i rozpocząć korzystanie z sieci.

* * *

Warto zacząć od informacji - od zapoznania się z problemem, uświadomienia niebezpieczeństw. Organizacje posiadające dostęp do internetu mogą włączyć informacje o uzależnieniu od internetu w tok szkoleń internetowych. Użytkownikom prywatnym przyda się lektura prasy czy serwisów internetowych. Stopniowo należy ustalić sobie ramy zaangażowania w sieci - wyznaczyć liczbę spędzanych godzin, wybrać usługi, z których chcemy skorzystać, określić tematy, które nas interesują. Później warto stosować się do narzuconych sobie ograniczeń - ich rozluźnienie oznacza początek uzależnienia. Organizacja może ustalić jasne zasady porządkujące kontakty swoich pracowników z internetem. Może proponować im używanie prywatnych kont pocztowych i łączenie się z domu we wszystkich tych przypadkach, gdy nie dotyczy to działalności zawodowej. Może także próbować koordynować działania swoich pracowników w internecie, na przykład tworząc spisy przydatnych miejsc internetowych na swoim serwerze, proponując wymianę informacji, wskazując, jak korzystać z usług wyszukiwawczych. Organizacja powinna być bardziej doradcą niż strażnikiem; kontrola i ograniczenia niszczą dobrą atmosferę pracy, a tego nie warto robić nawet dla zaoszczędzenia kosztów połączeń.

Specjaliści radzą również ograniczyć czas spędzany w sieci, kiedy zaobserwujemy u siebie pierwsze symptomy nałogu. - Warto przypomnieć sobie o znajomych, których od dawna nie odwiedzaliśmy, a dla wirtualnych przyjaciół przeznaczyć tylko jeden dzień tygodniowo. Wielu infoholików nie ma już jednak znajomych poza internetem. Wtedy mogą spróbować odebrać dług od sieci, która tak wiele im zabrała, i skorzystać z internetowego punktu konsultacyjnego.

W polskiej sieci taka instytucja znajduje się pod adresem free.polbox.pl/l/lukiohar/add.htm. Metody leczenia stosowane w profesjonalnych ośrodkach pomocy, jak można się jednak tego spodziewać, są bardzo różne, tak jak w przypadku leczenia innych uzależnień. Nie znalazłam wiarygodnych doniesień na temat skuteczności leczenia tego zaburzenia. Wiem natomiast, że pod co najmniej jednym względem musi się ono różnić od terapii innych uzależnień. W przypadku uzależnienia od alkoholu, nikotyny, środków farmakologicznych czy choćby gier hazardowych celem leczenia jest zaprzestanie picia, palenia czy grania. Najlepiej całkowite. Wyleczony alkoholik pozostaje alkoholikiem i każdy kieliszek może stać się dla niego początkiem nowego ciągu i powrotu do nałogu. Podobnie dzieje się w przypadku narkotyków. Nawet dla wyleczonego palacza zapalenie papierosa może wiązać się z pokusą sięgnięcia po kolejny, a w wyleczonym hazardzistrze nawet niewielka przegrana budzi chęć do "odegrania się".

Co z internetoholikami?

Czy do końca życia powinni trzymać się z daleka od komputerów, zwłaszcza tych wyposażonych w karty sieciowe? Okazuje się, że nie jest to takie proste, bo dla większości z nich oznaczałoby to konieczność zmiany pracy a nawet przekwalifikowania się. Poza tym całkowita rezygnacja z korzystania z internetu wiązałaby się z utratą całego "internetowego dorobku", znajomości zawartych przez sieć oraz możliwości uczestniczenia w dyskusjach na interesujące tematy, a także pozbawienie łatwego dostępu do informacji. Nie wiadomo, czy jest to zresztą potrzebne. Wszak kompulsja ta nie wywołuje zmian w strukturze neurohormonalnej, nie zmienia sekrecji neuroprzekaźników. Przynajmniej nic na ten temat nie wiadomo. Z uwagi na powyższe argumenty, celem terapii powinna być nie "internetowa abstynencja", czyli zupełna rezygnacja z korzystania z sieci, ale umiejętność kontrolowania spędzanego tam czasu i sposobu jego wykorzystywania. Dla wielu osób, które straciły tę umiejętność lub czują, że zaczynają ją tracić, pomocne może okazać się wsparcie innych "internetoholików", spotykających się w sieci.

Interneters Anonymous - Anonimowi Internetoholicy

Anonimowi Internetoholicy mogą czuć się bardziej anonimowi niż Anonimowi Alkoholicy, bo nie tylko nie znają swoich nazwisk, ale także nie widzą swoich twarzy. Niemniej jednak członkowie AA nie spotykają się przy wódce, podczas gdy A.I. spotykają się właśnie w sieci. Założyciel tej organizacji Richard A. Scott na swojej stronie opowiada własną historię zmagania się z nałogiem, zaczynając od słów "Cześć, jestem Rysiek, jestem uzależniony od internetu". Proponuje też "internetową" wersję 12 kroków AA, nieco prześmiewczą wobec oryginału. Alternatywą dla I.A. może być wspomniana już grupa wsparcia dla uzależnionych od internetu, założona przez Ivana Goldberga. Obydwie organizacje wymagają jednak znajomości angielskiego. W Polsce chyba nikt jeszcze nie założył takiej grupy. Używający sieci mogą spróbować nauczyć się, jak umiejętnie korzystać z nowego medium, aby to komputer był na usługach człowieka, a nie odwrotnie. Okazuje się, że początkowi fani nadużywający internetu w sposób wyraźny np. żeglujący po internetowych przestworzach 10 godzin dziennie, po pewnym czasie uspokajają się i redukują liczbę godzin spędzanych w sieci. Można powiedzieć, że w wielu przypadkach zadziałał efekt zachwyty nowością. Dlatego niepotrzebny jest nadmierny lęk przed tym medium. Pewnie najpierw należałoby sprawdzić:

czy kontaktowanie się z internetem ma charakter problemowy i jeśli tak, to zobaczyć □ w czym przeszkadza mi taki sposób kontaktowania się z siecią,

sprawdzić wpływ dotychczasowego stylu funkcjonowania na jakość kontaktów z bliskimi osobami i relacje interpersonalne, sposób wypełniania ról i zadań życiowych, wpływ na finanse, sposób realizowania swoich wartości i celów życiowych, realizowanie planów, na zdrowie i jakość życia itp.,

rozpoznać psychologiczne mechanizmy kryjące się za tymi zachowaniami (emocje, iluzje, kształt JA),

rozpoznać problemy inter- i intrapsychiczne aktywizujące nałogowe wchodzenie do sieci,

sprawdzić, co jest dla mnie ważne w życiu i jak chciałabym, by ono wyglądało dalej,

przyjrzeć się dotychczasowym sposobom dbania o siebie,

rozpoznać dotychczasowe sposoby radzenia sobie ze stresem i poznać ewentualne deficyty w tym obszarze,

zobaczyć, jakie jest miejsce w moim życiu na miłość i przyjaźń,

nauczyć się efektywnie zarządzać swoim czasem,

ułożyć dla siebie plan rozwoju osobistego i realizować go,

znaleźć kogoś, kto mógłby stanowić w tym przedsięwzięciu życzliwe wsparcie.

Dyskusja

Umieszczanie w międzynarodowych klasyfikacjach medycznych i psychiatrycznych nowych zaburzeń fizycznych i psychicznych, ich kryteriów diagnostycznych oraz metod leczenia, rzetelnych wyników wielu badań.

Na razie nie ma przekonujących dowodów na istnienie uzależnienia od internetu.

Ilość osób, na których były prowadzone dotychczas znane badania (Kimberly S. Young; Goldberg; Egger i Rautenberg), była zbyt mała w stosunku do ogółu użytkowników internetu, dlatego tych badań nie można traktować zbyt poważnie. Bowiem już w 1996 roku, w samym USA z internetu korzystało 23 miliony osób, a więc przebadanie 454, czy w przypadku Kimberly Young, 496 osób, wydaje się ilością znikomą. Poza tym należy wziąć pod uwagę fakt, że osoby, które zainteresowały się tego rodzaju badaniami i wzięły w nich udział, nie muszą być "typowymi" użytkownikami internetu i że będzie wśród nich wiele osób, które czują się uzależnione i poszukują informacji na ten temat, o czym świadczy już sam fakt, że wśród osób, które odpisały Kimberly Young aż 80 proc. uważało się za uzależnionych.

W USA leczy się rozmaite uzależnienia: od robienia zakupów, seksu, operacji plastycznych, a nawet od sprzątanía. Biorąc pod uwagę to, ile pieniędzy osoba uzależniona od robienia zakupów czy operacji plastycznych jest w stanie wydać na psychoterapię, przynoszą one chyba duże profity. Kimberly Young leczy uzależnienie od internetu przez... internet. Można zgłosić się

do jej Centrum dla Uzależnionych od Sieci (The Center for On-Line Addiction (COLA) i zasięgnąć porad przez e-mail, można także kupić w firmowanym przez nią internetowym sklepie książki jej autorstwa, które pozwolą nam nie tylko dowiedzieć się, czy już jesteśmy uzależnieni, ale także np. "jak poznać, czy Twój partner ma romans przez internet?". Biorąc pod uwagę dynamiczny rozwój strony domowej Centrum, prosperuje ono i rozwija się równie dynamicznie.

* * *

Wątpliwości co do istnienia uzależnienia od internetu, chociaż nieco innej natury, wyraził też dr Bogusława Habrat, kierownik Zespołu Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Uważa, że "□ nie jest to zaburzenie, które wymaga hospitalizacji, stosowania wyszukanych metod biologicznych lub bardzo intensywnej psychoterapii. (□)

Staram się szerzyć pogląd, że to zaburzenie pod wieloma względami różni się od uzależnień od substancji psychoaktywnych. Co prawda, psychologiczne i neurobiologiczne mechanizmy obu "uzależnień" są podobne, jednak w przypadku substancji psychoaktywnych mamy do czynienia z brutalną ingerencją w delikatne mechanizmy neurofizjologiczne, podczas gdy bodźce prowadzące do "uzależnienia od przyjemności" jakościowo mają charakter fizjologiczny, a co najwyżej dochodzi do ich ilościowego nadmiaru. Należy zawsze brać pod uwagę, że można wiele godzin spędzać przed komputerem, a jednocześnie doskonale funkcjonować we wszystkich rolach społecznych. (...)

Uważa (...) że nadszedł czas na przededefiniowanie terminu uzależnienia, biorąc pod uwagę podobieństwa i różnice między uzależnieniami od substancji psychoaktywnych a innymi zaburzeniami o charakterze natręctw, u których podłoża leży uzależnienie od przyjemności. Bo unitarystyczne teorie mówią o jednym uzależnieniu: od przyjemności. Czasem nazywa się to wyuczonym zachowaniem, w którym istotną rolę odgrywa mechanizm warunkowania pozytywnego. Przyjemność, która może uzależnić, niejedno ma imię. Może być heroiną, alkoholem, seksem, hazardem, pracą zawodową, zbieractwem, jedzeniem, zakupami itd. itd.. Może być też surfowaniem po internecie.

(...) Myślę, że powinna powstać nowa definicja uzależnień, która uwzględnia różne fakty biochemiczne, psychologiczne oraz to, na ile te same mechanizmy psychologiczne znajdują odbicie w faktach etiopatogenetycznych, biologicznych. (...) Nowe uzależnienia budzą nieadekwatne reakcje. Młodzież paląca papierosy najczęściej nie spotyka się z dezaprobatą, a co najwyżej z ogólnikowymi wypowiedziami na temat: "Do czego ten świat zmierza?".

Marihuana budzi panikę i chaotyczne zachowania, choć chorobowość i umieralność w wyniku jej palenia jest nieproporcjonalnie mniejsza niż w przypadku palenia wyrobów tytoniowych.

(...) To wszystko wymaga zrewidowania poglądów na temat normy, psychopatologii życia codziennego i "psychopatologii chorobowej". (...)

Czynnikiem, który do niedawna, miał największy różnicujący ciężar, były skutki somatyczne. Tzn. zakładało się, iż przyjmowanie środków psychoaktywnych wywoływało konkretne szkody zdrowotne, natomiast uzależnienie od różnego rodzaju czynności tych ubytków na zdrowiu, przynajmniej teoretycznie, nie powinno wywoływać. A jednak mogą je powodować. Chociaż może się to wydawać za bardzo naciągane. Podobnie jak narkoman może spowodować szkody zdrowotne nie samym narkotykiem, ale jego zanieczyszczeniami biologicznymi (HCV, HBV, HIV) i chemicznymi, tak uzależniony od książek może dostać astmy od kurzu półek bibliotecznych. Ale to jest tylko pośrednio związane z mechanizmami uzależnienia. Dr Habrat to

też wyznawcą poglądu, że to, co nazywamy tu umownie uzależnieniem od internetu, jest bliższe schorzeniom z grupy F40-F49 niż F10-F19. Zyskuje zwolenników opinia, iż może to być forma zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. (...) Składowe: apetytywna i konsumacyjna są podobne w uzależnieniach i niektórych natręctwach. A także element wyuczonego skojarzenia, że mimo "obiektywnej" absurdalności lub szkodliwości zachowań kompulsywnych poddanie się im daje przyjemność, a przynajmniej usuwa przykrość zmagania się z pokusą. Mówiąc o sieci, bardzo łatwo popaść w skrajny negatywizm, podkreślać wyłącznie problem uzależnienia od internetu, wirtualnej pornografii czy włamań do systemów bankowych. Sensacyjność dobrze "sprzedaje się", dlatego zasypywani jesteśmy tego typu informacjami. Pewne obawy czy lęki wynikają zapewne z troski o to, w jakim stopniu rozwój nowoczesnych technik komunikowania wpłynie na jakość kontaktów międzyludzkich.

Autorka jest psychologiem, specjalistą psychoterapii uzależnień, wykładowcą w STU.

Literatura:

1. Bogusław Habrat: Wywiad udzielony lekarzowi Maciejowi Matuszczykowi na XL Zjeździe Psychiatrów Polskich Kraków, 14-17 czerwca 2001r zamieszczonym w internecie na stronie http://www.psychiatria.pl/archiwum_wyn/638
2. Wielka Encyklopedia Multimedialna WIEM (<http://wiem.onet.pl/wiem/01cd4c.html>)
3. John Suler;"Psychology of Cyberspace"
<http://www.rider.edu/users/suler/psyber/personatypes.html>
4. Izabela Odrobińska "Jad sieci" w "Rzeczpospolita"
<http://arch.rp.pl/a/rz/1999/10/19991001/199910010033.html?k=on&t=1993010120020310>
5. Agnieszka Pietrusińska : "Zagrożenia związane z internetem" , dostępne na stronie :
<http://www.reha.pomost.cz.pl/p/kurier/index.html>
6. K. S. Young: Internet addiction: The emergency of a new clinical disorder. "Cyberpsychology and Behavior" 1998 nr 1 (3), s. 237-244.
7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV. American Psychiatric Association, Washington 1995, s. 615-618.
8. Piotr Kościelniak "Internetoholicy" w "Rzeczpospolita" 1999-08-28
9. <http://arch.rp.pl/a/rz/1999/08/19990828/199908280107.html?k=on&t=1993010120020310>
10. Zbigniew Wojtasiński "Kobiety uzależniają się od internetu" w "Rzeczpospolita"
<http://arch.rp.pl/a/rz/1998/12/19981218/199812180177.html?k=on&t=1993010120020310>
11. Katarzyna Pistol-Danio "Uzależnienie od internetu" cz 1. w "Reporter " nr 7 z 1998.09.09?
<http://magazyn.reporter.pl/1998/07/r05.html>
12. Katarzyna Pistol-Danio "Uzależnienie od internetu" cz 2. w : Reporter
<http://magazyn.reporter.pl/1998/08/r05.html>
13. Katarzyna Pistol-Danio "Uzależnienie od internetu" w "Reporter" :
<http://magazyn.reporter.pl/1998/09/r09.html>
14. Katarzyna Pistol "Internet jak narkotyk" <http://www.reporter.pl/danio/artykuly/popart/iad.htm>
15. Piotr Kościelniak : "Internetoholicy "
<http://arch.rp.pl/a/rz/1999/08/19990828/199908280107.html?k=on&t=1993010120020310>
16. Karol Świerzbini "Uzależnienie od internetu jako nowa jednostka chorobowa"
<http://infoholizm.e-sfera.pl/modules.php?name=News&file=article&sid=8#Diagnoza>
17. Agnieszka Pietrusińska : "Zagrożenia związane z Internetem"
<http://www.reha.pomost.cz.pl/p/kurier/no4/5.htm>

18. Piotr Legutko "Internetowy nałóg"

<http://kiosk.onet.pl/art.html?NA=1&ITEM=1085964&KAT=243>

19. Katarzyna Pistol "Psychologiczne aspekty komunikacji za pośrednictwem sieci komputerowych" <http://www.nadcisnienie.med.pl/konferencja/prace/pistol/cmc44.html>

20. Forum "Gazety Wyborczej" pt."Społeczeństwo"

<http://www2.gazeta.pl/forum/790620,30353,790602.html?f=29>

Wszystkie wymienione wyżej pozycje bibliograficzne były dostępne w sieci 03.11.2000