****

**Bohdan T. Woronowicz, MD, PhD**

**UZALEŻNIENIE OD INTERNETU**

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o „nowych” uzależnieniach tj. o uzależnieniach od zachowań/czynności, nazywanych też uzależnieniami behawioralnymi. Szczególne miejsce wśród nich zajmują zaburzenia związane z korzystaniem z Internetu i tzw. nowe technologie, które umożliwiają korzystanie z niego. Problemy związane z Internetem dotyczą najczęściej młodych ludzi, którzy stali się „niewolnikami” i zakładnikami nadmiernego i niekontrolowanego korzystania Internetu, a szczególnie uczestniczenia w mediach społecznościowych i grach video.

Problem uzależnień behawioralnych dotyczy również populacji dorosłych, wśród których zaczęło pojawiać się coraz więcej osób z problemem hiperseksualizmu (z zaburzeniami uprawiania seksu), kompulsywnych zakupów („zakupoholizm”) lub nadmiernie zaangażowanych w pracę (uzależnionych od pracy) oraz osoby z nadmiernym angażowaniem się w ćwiczenia fizyczne, z zaburzeniami jedzenia (bulimia, anoreksja, obżarstwo) czy tanoreksją (kompulsywne opalanie się).

Jak widać, mało jest przyjemności, które są wolne od zagrożenia uzależnieniem i wcale nie wiążą się już wyłącznie z alkoholem lub przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. Ocena rozpowszechnienia tych „nałogów behawioralnych” w skali zarówno światowej, jak i odnoszącej się do danego kraju, nie jest łatwa ze względu na różnice kulturowe i społeczne, a także z powodu braku zgodności co do definicji oraz braku jednolitych narzędzi pomiaru zjawiska.

Badania naukowe wykazują, że ważną rolę w formowaniu się uzależnień, w tym także behawioralnych, odgrywają geny związane z wydzielaniem i transportem neuroprzekaźników, zwłaszcza dopaminy, serotoniny i acetylocholiny, biorące udział w oddziaływaniu na ośrodek przyjemności w mózgu. Niektóre zachowania działają na nasz mózg podobnie jak substancje psychoaktywne, przyczyniając się do rozwoju uzależnienia.

Badania neurochemiczne i neuroobrazowe nad uzależnieniami behawioralnymi wykazały, że głębokie zaangażowanie w niektóre zachowania (np. w hazard) aktywuje układ nagrody w mózgu w bardzo podobny sposób jak przyjęcie niektórych leków psychotropowych. Z wielu badań wynika również, że w uzależnieniach behawioralnych i w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych obserwowane są bardzo podobne zmiany w mózgu.

Zagłębiając się w problematykę uzależnień behawioralnych trzeba być bardzo ostrożnym, bowiem słowo uzależnienie uległo w ostatnich latach wyraźnej dewaluacji i dzisiaj używane jest dosyć powszechnie, a co gorsze, zbyt często w sposób nieadekwatny do sytuacji**.** Zarównosłowo uzależnienie jak i słowo nałóg stały się bardzo popularne, a nawet modne i zbyt często wykorzystywane są również do określania tego, co kiedyś nazywano „hobby” czy „pasja”, czyli ulubione czynności sprawiające przyjemność i praktykowane w wolnym czasie.

Korzystanie z Internetu pociąga za sobą wiele pożytków. Do najważniejszych należy niemal nieograniczony dostęp do informacji, poczucie przynależności do wirtualnej społeczności, zawieranie znajomości i podtrzymywanie relacji z wieloma ludźmi, możliwość zarabiania pieniędzy, robienia zakupów, różne formy rozrywki i edukacji itp.

Termin Internet Addiction Disorder (IAD) użyty został po raz pierwszy w 1995 roku przez amerykańskiego psychiatrę Ivana Goldberga. Coraz więcej osób uzależnia się od aplikacji, z których można korzystać dzięki internetowi czy komputerowi. Pionierka badań nad Kimberly Young wyróżniła pięć podtypów zachowań, które spotykamy w uzależnieniu związanym z komputerem, tj. *erotomanię internetową* (cyberseksual addiction) – np. oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w czatach o tematyce seksualnej; *socjomanię internetową* czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (cyber-relationship addiction) – np. chat-roomy, grupy dyskusyjne, poczta elektroniczna, które zastępują rodzinę i przyjaciół. Osoba uzależniona sprawdza obsesyjnie, czy pojawił się ktoś nowy w chat-roomie bądź na forum grupy albo sprawdza skrzynkę e-mailową. Jednocześnie wpada w niepokój, a nawet w panikę, kiedy nie ma dostępu do Internetu. Z badań wynika na przykład, że są osoby, które potrafiły wysłać nawet 350 e-maili i otrzymać 400 e-maili w ciągu jednego dnia. Kolejny podtyp to *uzależnienie od sieci internetowej* (net compulsion) – np. uzależnienie od gier hazardowych (internetowy patologiczny hazard w kasynach sieciowych), od gier sieciowych (przeciwnik jest żywym człowiekiem, który również siedzi w tym momencie przy monitorze), od aukcji czy zakupów on-line; przeciążenie informacyjne czyli *przymus pobierania informacji* (information overload) – np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych; uzależnienie od komputera (computer addicion) – np. gry komputerowe.

Do tych podtypów można dodać jeszcze uzależnienie od blogów, a jako pewną formę uzależnienia można także potraktować hakerstwo. Szacuje się, że problem uzależnienia od Internetu dotyczy 6% światowej populacji, a w krajach Bliskiego Wschodu dochodzi on nawet do 12% populacji.

**Nowe technologie**

Internet, nowe technologie i media społecznościowe, w sposób radykalny zmieniły sposób, w jaki się komunikujemy i jak żyjemy. Kiedy mówimy o zaburzeniach korzystania z Internetu czy o uzależnieniu od Internetu to musimy mieć świadomość, że człowiek nie uzależnia się od urządzeń/sprzętu lecz od funkcji czy aplikacji, do których te urządzenia dają dostęp. To nowe technologie, w istotnym stopniu przyczyniają się do rozwoju uzależnień.

Możliwość korzystania z Internetu dzięki nowym technologiom tj. poprzez komputery stacjonarne, laptopy, notebooki, tablety, smartfony czy telewizory (z dostępem do sieci) pozwalają np. na korzystanie z mediów społecznościowych oraz z gier wideo. Zjawisko to jest szczególnie groźne, ponieważ obejmuje ono znaczny odsetek młodych ludzi. Jest coraz więcej doniesień o bardzo niekorzystnym wpływie niekontrolowanego korzystania z Internetu na młode pokolenie. Wiąże się on z ograniczeniem zdolności do zarządzania czasem i zmianą stylu życia, zaburzeniami snu, zwiększonym ryzykiem rozwoju depresji, rosnącą liczbą samobójstw wśród nastolatków, co staje się problemem światowym itp.

Coraz więcej młodych ludzi tak bardzo angażuje się w świat wirtualny, że najpierw ogranicza, a z czasem wycofuje się z interakcji w świecie rzeczywistym. Dzięki nowym technologiom, dla wielu osób, media społecznościowe stały się w ostatnich latach integralną częścią życia. Należy mieć świadomość, że korzystanie z nich może z jednej strony wpływać korzystnie na interakcje międzyludzkie czy poprawiać samopoczucie, zwiększać aktywność obywatelską, a także wpływać korzystnie na procesy uczenia się. Z drugiej strony media społeczne mają też swoje „ciemne strony”, bowiem ich rozpowszechnienie spowodowało wzrost liczby osób uzależnionych od Internetu, nasilenie cyberprzemocy i hyperseksualizmu z wykorzystaniem Internetu oraz istotny spadek spotkań i rozmów osobistych. Wielu użytkowników tych mediów przestaje myśleć niezależnie i samodzielnie, a dzielenie się treściami z innymi ma zbyt często na celu uzyskanie aprobaty społecznej. Stwierdzono, że treści z mediów społecznościowych mają często ogromny wpływ na samopoczucie użytkowników, niejednokrotnie niekorzystny.

Wśród mediów społecznościowych szczególna role odgrywa Facebook. Nieobecność na FB jest coraz częściej równoznaczna z wykluczeniem z grupy rówieśniczej. Z powodu dużej presji środowiska można mówić o zależności społecznej. Zachowanie wielu osób uzależnionych od FB bywa określane jako FOMO *(ang. Fear of missing out)* czyli strach o to, że coś ich ominie, że nie zareagują we właściwym czasie. W 2018 r. Z FB korzystało dziennie ok. półtora mld. osób. Elementem systemu Facebooka, jest od 2012 r. Instagram. Inne aplikacje, które także mają właściwości uzależniające to Snapchat i WhatsApp.

Poważne problemy stwarzają gry online i offline. Prawidłowo dozowane i odpowiednio dobrane gry wpływają pozytywnie na kształtowanie się funkcji poznawczych i mogą być korzystne dla młodych ludzi. Jednak zbyt często gry kształtują negatywną orientację wobec rzeczywistości i powodują wzrost agresywnych zachowań u dzieci i młodzieży, a agresja staje się akceptowanym i normalnym elementem życia, przyjętym i usprawiedliwionym sposobem postępowania w sytuacjach konfliktowych. Jednocześnie dochodzi do emocjonalnego odwrażliwienia i zobojętnienia na przemoc, a wzory agresji i agresywnego zachowania są naśladowane w życiu realnym, bez poczucia winy. W wielu przypadkach zaangażowanie w gry jest tak duże, że uniemożliwia normalne funkcjonowanie w życiu.

Zaburzenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu nie zostały jeszcze zakwalifikowane przez psychiatryczne podręczniki diagnostyczne DSM-5 oraz ICD-10, jednak w obu klasyfikacjach zwrócono uwagę na zaburzenia grania w gry internetowe. W 2013 r., w załączniku do DSM 5 zaproponowano, aby zaburzenia grania w gry internetowe (ang. Internet Gaming Disorder) rozpoznawać wówczas, kiedy stwierdzi się, że w okresie ostatniego roku, wystąpiło co najmniej 5 z 9 wymienionych niżej objawów:

1. zaabsorbowanie grami;
2. psychologiczne objawy odstawienia (np. lęk, drażliwość);
3. wzrost tolerancji (poświęcanie coraz większej ilości czasu na gry);
4. nieudane próby kontrolowania/ograniczania grania;
5. utrata zainteresowań i wcześniejszych hobby;
6. kontynuacja grania pomimo świadomości problemów/szkód;
7. okłamywanie/oszukiwanie innych członków rodziny i/lub terapeutów, na temat czasu poświęcanego grom,
8. korzystania z gier internetowych w celu uniknięcia/złagodzenia negatywnych emocji;
9. zagrożenie lub utrata ważnych relacji interpersonalnych, miejsca pracy lub możliwości kształcenia.

Jednocześnie trwają dyskusje czy sport elektroniczny (e-sport, cybersport), który jest formą rywalizacji zawodników w grach komputerowych, może być w niektórych przypadkach, traktowany jako uzależnienie. Stawiane jest także pytanie czy e-sport należy traktować na równi z innymi dyscyplinami sportowymi.

**Uwagi na temat leczenia**

W leczeniu zaburzeń używania Internetu, korzystania z komputera czy z innych nowych technologii, występuje dodatkowy specyficzny problem. Osoby te trudno jest bowiem skłonić do spotkania „twarzą w twarz” ze specjalistą, ponieważ są przyzwyczajone do obcowania z ekranem i do porozumiewania się z otoczeniem za pomocą klawiatury.

Powstają więc programy terapeutyczne online dla osób uzależnionych od komputera czy Internetu. Są one zbliżone do programów psychoterapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych, patologicznego hazardu czy zaburzeń odżywiania. Najczęściej stosowana jest terapia poznawczo-behawioralna. W leczeniu tych osób nasuwa się jednak pytanie: czy można wymagać „internetowej abstynencji” od osób uzależnionych, których nauka czy praca wymagają używaniem „na co dzień" komputera bądź Internetu? Oczywiście, że nie i dlatego jednym z podstawowych celów terapii powinna być konieczność nawiązania bezpośrednich, osobistych kontaktów z terapeutą i placówką terapeutyczną. Chodzi przecież głównie o to, by zmniejszyć i zmienić metodę korzystania z komputera. Podobnie jak w leczeniu wszystkich innych uzależnień indywidualny plan terapii ustala się wspólnie z osobą uzależnioną. Istotną kwestią jest zwrócenie uwagi na ewentualne współistnienie innych zaburzeń takich jak np. fobia społeczna, zaburzenia nastroju (w tym depresja) lub obecność objawów charakterystycznych dla innych uzależnień.

W specyficzny sposób radzą sobie z uzależnieniem nastolatków od Internetu i gier niektóre kraje azjatyckie. W Chinach, Japonii i Korei Płd. funkcjonują specjalne „obozy odwykowe” dla uzależnionej młodzieży, w których nie ma ona dostępu do technologii cyfrowej. W Chinach, młodzi ludzie umieszczani są tam na wniosek rodziców, obozy mieszczą się na terenie obiektów wojskowych, panuje w nich wojskowa dyscyplina, a terenu pilnują strażnicy. W Korei Płd. rozpowszechnienie problemów związanych z uzależnieniem od Internetu wśród dzieci i młodzieży uznano za problem zdrowotny. Istnieją tam ośrodki prowadzące „cyfrowy detox”, a niektóre poza psychoterapią umożliwiają kontynuowanie nauki. Z kolei w Japonii pobyty w takich obozach są dobrowolne, w trakcie pobytu uczestnicy zachęcani są do różnych innych aktywności, a jednocześnie poddawani są oddziaływaniom psychoterapeutycznym takim samym jak osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych czy od hazardu.

W 1998 r. powstała grupa Anonimowych Internetoholików (Net-aholics Anonymous), korzystająca z doświadczeń Anonimowych Alkoholików i swojej wersji Dwunastu Kroków dla uzależnionych od internetu. Istnieją także oparte na 12 krokach AA, grupy wsparcia o nazwie Technology Addicts Anonymous (ITAA) oraz wiele innych grup samopomocowych opartych na 12 Krokach. Członkami tych grup są osoby uzależnione od róznych form technologii i kompulsywnego korzystania z urządzeń elektronicznych, zainteresowane opanowaniem swoich problemowych zachowań.

***ad@batory.org.pl***