

Uzależnienie od internetu już przez dzieci

Data publikacji: 4.04.2019 11:00

„Albo mi udostępniysz na nowo internet w pokoju i telefonie albo odbiorę sobie życie” – to słowa 15 letniego Roberta, mieszkańca naszego powiatu do swojej mamy gdy ta odcięła mu dostęp do sieci. To prosty przykład na coraz częściej występujące uzależnienie od internetu przez dzieci i młodzież.

Uzależnienie od telefonu i internetu staje się coraz częściej faktem... Fot: Pixabay.com

Uzależnienie to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności. Rodzajów uzależnień jest wiele. Można uzależnić się od: alkoholu, narkotyków, leków, hazardu, komputera, gier komputerowych, Internetu, seksu, robienia zakupów, pracy.

Każde uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód. Powoduje koncentrację na wykonywaniu jakiejś czynności bądź zażywaniu konkretnego środka. Wpływa też negatywnie na zdrowie psychiczne jak i fizyczne.

Autentyczna historia 11 letniej Moniki opowiedziana przez jej mamę:

„Urodziła się jako dziecko bardzo spokojne, nie było żadnych nieprzespanych nocy, w przedszkolu była pupilkiem wychowawczynie, wszystkie dzieci ją lubiły. Żyjemy w takich czasach, że na co dzień posługujemy się smartfonem, laptopem. Od najmłodszych lat puszczałam jej bajki z Internetu. Potem sama sobie wyszukiwała filmiki. Nie widziałam w tym niczego złego. Spędzała przed komputerem coraz więcej czasu, to prawda. Ale mówiąc uczciwie, to było dla mnie wygodne rozwiązanie: ona była grzeczna i się nie nudziła, a ja miałam wolne. "Takie są czasy, że każdy siedzi przed komputerem" - myślałam. W drugiej klasie zaczęła coraz częściej zamykać się w pokoju z moim laptopem i grać w gierki oraz oglądać filmiki na youtube. Cały czas po szkole spędzała przy komputerze. Przestała się uczyć. Zaczęłam więc chować przed nią komputer. A ona wymuszała: "Oddaj! Koleżanki mają dostęp do komputera!". Dochodziło do pierwszych awantur. Nie spotykała się z koleżankami, nie wychodziła nawet z pokoju. Kiedy próbowałam odciąć ją od Internetu, wpadała w prawdziwą histerię. Zresztą do dziś to się zdarza. Kiedy zabierałam telefon czy komputer, stawała się strasznie nerwowa, trzaskała drzwiami, wyzywała mnie strasznie. Przestała się uczyć, chodzić do szkoły. Nie wytrzymałam i poszłam z nią do psychologa. Po rozmowie zrozumiała, że to wszystko uzależnienie od internetu. Pozwalałam jej na 1 – 1,5 godziny dziennie. Ale po kilku dniach wszystko wróciło na te same tory. Zaczęła mnie szantażować, grozić nożem kuchennym czy próbami samobójczymi jak jej nie oddam internetu. Ostatnim etapem jej uzależnienia był pobyt w szpitalu psychiatrycznym. Teraz jest w miarę spokojnie, ale oczy muszą mieć otwarte cały czas. Patrząc na świat nastolatków i dzieci: one wszystkie siedzą z telefonami i nie widzą poza nimi świata! To jest droga donikąd! Ja to wiem najlepiej. [...]"

Żeby wyjść z uzależnienia należy udać się na terapię. Istnieją ośrodki terapeutyczne: zamknięte i otwarte, które pomagają wyjść z nałogu. W takich sytuacjach warto jest prosić bliskie osoby o pomoc. Wsparcie i obecność bliskich jest niezwykle ważne w leczeniu z uzależniania. Sytuację i temat przedstawiłem terapeutce uzależnień Krystynie Chrzęszcz, która potwierdziła, że coraz częściej do poradni zgłaszają się rodzice mający problem ze swoimi dziećmi. Trudno się o tym mówi ale problem jest i to wielki. Nie chodzi tutaj aby straszyć czytelników lecz żeby zastanowić się czy ta rozrywka z tabletem to jeszcze zabawa czy już uzależnienie.