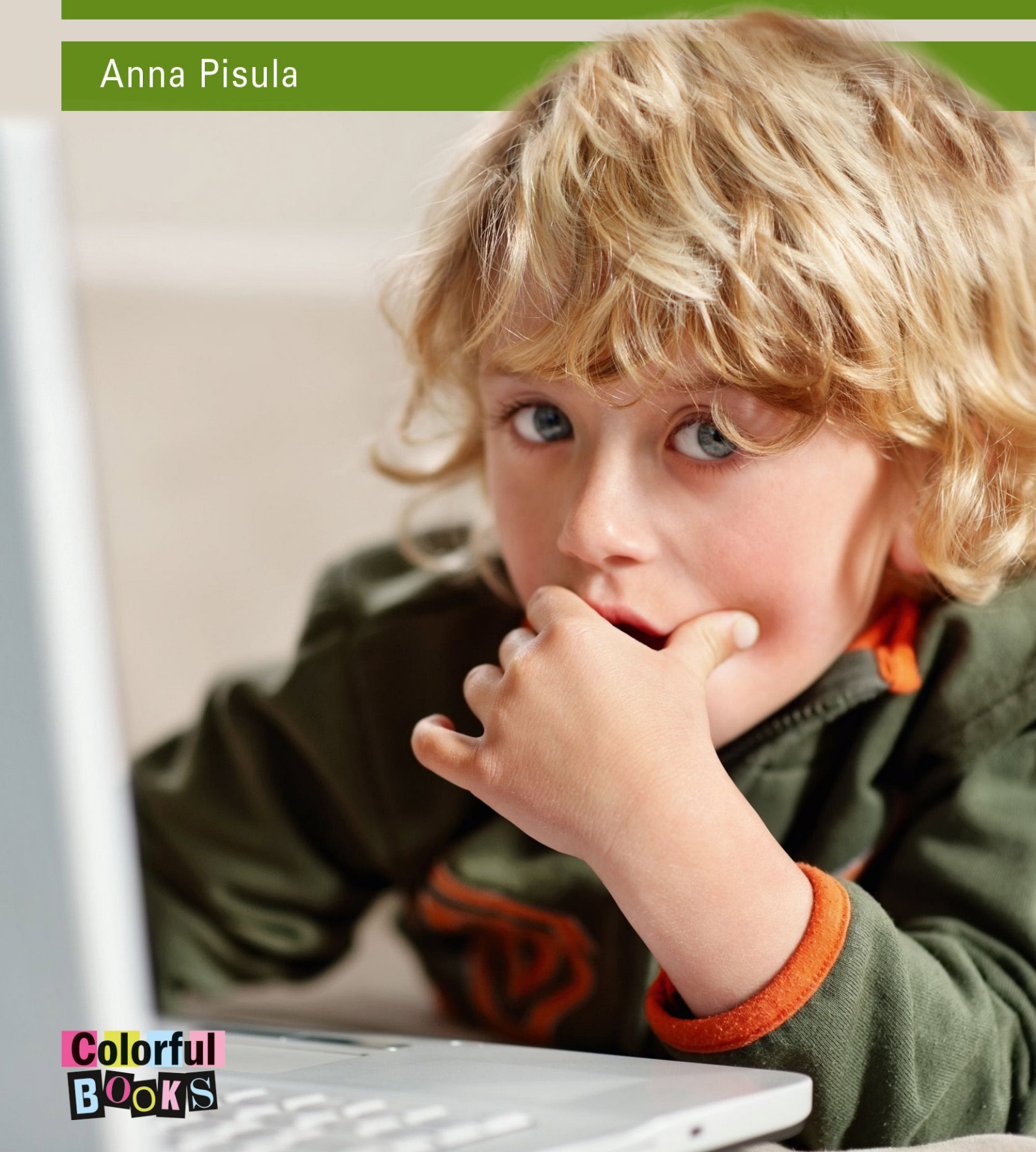


Wszystko o uzależnieniu od gier komputerowych

Anna Pisula



Autor:

Anna Pisula

Wydawca:

Colorful Media

Korekta:

Marlena Fiedorow

ISBN: 83-919772-3-4

Copyright © by COLORFUL MEDIA

Poznań 2012

Okładka:

Colorful Media

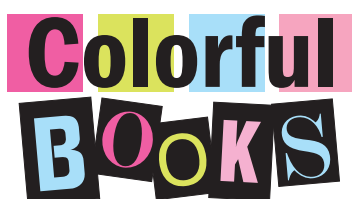
Skład i łamanie:

Colorful Media

**Colorful
BOOKS**

Anna Pisula

Wszytko o uzależnieniu od gier komputerowych



Spis treści

I	Wszystko o uzależnieniu od gier komputerowych	5
II	Uzależnienie od internetu – nowe zjawisko, stara strategia.....	6
II.	Status siecioholizmu	7
IV	Siecioholizm – strategia prowadząca do śmierci	8
	1. Doniesienia ze świata.....	8
	2. Przypadki polskie.....	9
V	Komputer i internet – niezbędne narzędzia	11
	1. Fenomen Second Life	
	2. Sieci – nie tylko internet	12
	3. Charakterystyka statystyczna – Polska na tle Europy	12
	4. Raport Polacy w internecie w ramach Diagnozy społecznej 2011.....	13
	5. Polacy kochają serwisy społecznościowe.....	13
VI	Dzieci w internecie	14
	1. Co robią dzieci w internecie? – wyniki drugiej edycji analizy eKid	14
	2. Iluzje rodziców a rzeczywistość.....	14
VII	Proces uzależnienia się od internetu i komputera	16
	1. Uzależnienie rozwija się podstępnie	16
	2. Fazy uzależnienia od internetu.....	16
VIII.	Zespół uzależnienia od internetu	19
	1. Kto należy do grupy ryzyka?.....	20
	2. Czynniki uzależniające.....	21
IX	Symptomy uzależnienia	22
	1. Jak rozpoznać nadużywanie internetu?	22
X	Siecioholizm i jego typy.....	24
	1. Kilka słów o terminologii.....	24
	2. Siecioholizm według Kimberly Young.....	24
	3. Gdzie najchętniej surfują osoby uzależnione?.....	25
XI	Test uzależnienia od internetu opracowany przez Kimberly Young	26
XII	Terapia siecioholizmu.....	27
	1. Czy siecioholizm można leczyć?.....	27
	2. Identyfikacja problemu	28
	3. Lepiej zapobiegać, niż leczyć!	29
	4. Gadżety zamiast więzi.....	29
	5. Bunt, eksperyment, grupa rówieśnicza w procesie dojrzewania.....	30
	7. Powinności rodziców	31
	8. Potrzeby młodych ludzi a rodzice.....	31
	9. Komunikacja podstawą kontaktu.....	32
XIII	Nadzieja mimo wszystko.....	34
XIV	Co warto przeczytać.....	35

I Wszystko o uzależnieniu od gier komputerowych

Drogi Rodzicu!

Witam Cię w wirtualny sposób w wirtualnym świecie! Chcę podzielić się z Tobą informacjami, które spisałam, bazując na tym, czego się nauczyłam i czego doświadczyłam w pracy z uzależnionymi dziećmi i młodzieżą, oraz wykorzystując, najlepiej jak umiałam, to, co jest przedmiotem rozważań niniejszego poradnika, czyli internet. Postanowiłam, że ważne będą też materiały, które wynajdywałam, surfując w internecie. Muszę przyznać, że jestem pod wrażeniem ogromu informacji i liczby ciekawostek, do jakich dotarłam, korzystając wyłącznie z sieci. Zastanawiam się jednak, czy bez ugruntowanej wiedzy teoretycznej, którą zgłębiłam po to, aby uzyskać certyfikat ministra zdrowia w zakresie profilaktyki i terapii uzależnień, sprawdzonej empirycznie w pracy w tzw. odwyku, byłabym w stanie zrozumieć i napisać coś sensownego, składając tylko w całość wyłącznie materiały internetowe... Wydaje mi się, że nawet korzystanie z takiego cudu jak sieć wymaga myślenia i filtrowania treści na podstawie wiedzy i doświadczenia zdobytych w życiu realnym. Bazowanie wyłącznie na przebogatej rzeczywistości wirtualnej może dać zafałszowany obraz świata i odwrotnie, pominięcie internetu w zdobywaniu wiedzy na temat określonego wycinka rzeczywistości dotkliwie tę wiedzę zubaża. Dopiero świadome połączenie tych dwóch obszarów może wprowadzić nową, interesującą i wiarygodną jakość.

Ważne: *Wszelkie treści znalezione w internecie warto przefiltrować przez własną wiedzę i doświadczenie! Tylko taka strategia pozwala na poszerzenie horyzontów myślowych i uruchamia krytycyzm!*

II Uzależnienie od internetu – nowe zjawisko, stara strategia

Sieciologizm jest stosunkowo nowym zjawiskiem. Pojawiło się wraz z upowszechnieniem komputerów i internetu. Mimo to jest on tylko jedną z wielu strategii odcinania się od rzeczywistości, do których należą wszystkie znane uzależnienia. Wprawdzie nie istnieje wyczerpująca definicja uzależnienia, lecz z pewnością można stwierdzić, że stanowi chorobę polegającą na odcinaniu się od świata własnych emocji, przeżywaniu trudności w kontaktach z innymi i radzenia sobie w realnej rzeczywistości. Każde uzależnienie jest dowodem na to, że dotknięty nim człowiek wewnętrznie cierpi, brak mu poczucia własnej wartości, jest zagubiony czy też nie wierzy, że ma wpływ na własne życie. Obecnie za uzależnienie uważa się każde kompulsywne wykonywanie jakiegokolwiek czynności, które przynosi chwilową ulgę, ale nie pomaga w konstruktywnym rozwiązywaniu realnych problemów. Strategią tego typu może być właśnie korzystanie z internetu czy gier online. Nie wiąże się ono z zażywaniem środków chemicznych, czyli nie zatruwa wprost, ale przebiega tak samo. Sieciologizm możemy więc opisać jako wewnętrzny przymus korzystania z internetu czy grania online. Podobieństwo gier online do hazardu chyba nie wymaga komentarza: jeszcze jeden poziom, jeszcze jeden raz... W ten sposób uczestnictwo w grze planowane na godzinę może przeciągnąć się do kilku godzin. Podobnie postępuje hazardzista, który chce wygrać ten ostatni raz...

Człowiek z natury jest podatny na uzależnienia. Wynika to z potrzeby natychmiastowej gratyfikacji, czyli nagradzania się, przy czym gratyfikacją jest również uniknięcie dyskomfortu czy jakichkolwiek trudnych emocji. Poprzez psychoedukację rośnie świadomość dzieci i młodzieży dotycząca środków psychoaktywnych. Stereotypowy obraz narkomana z jego nieodłącznymi atrybutami (długie włosy, strzykawka) nijak się ma do portretu osoby, którą dzisiaj nazywamy narkomanem! Potrzeba odczuwania natychmiastowej ulgi i nieustanne poszukiwanie nowych sposobów jej osiągnięcia są związane niemalże z całą historią ludzkości! Jednocześnie nikt nie chce nawet pomyśleć o sobie, że jest uzależniony. Nawet najbardziej typowe spośród uzależnień, alkoholizm, przybrało zupełnie inną postać: coraz powszechniejszy jest tzw. alkoholizm ukryty, polegający na tym, że dotknięta nim osoba przed samym sobą nawet przez moment nie zauważa związku ze stereotypowym obrazem alkoholika (bezrobotnego, często bezdomnego brudasa). W telewizji możemy obejrzeć programy poświęcone różnym przynoszącym ulgę „dziwactwom”, takim jak: syllogomania (kompulsywne zbieractwo), zwierzęca obsesja, objadanie się... papierem toaletowym czy mydłem (detergentami, sic!). Zachowania te można zaliczyć do grupy wspomnianych uzależnień czynnościowych (do których należą też zaburzenia odżywiania: bulimia, anoreksja, wspomniany hazard czy seksologizm). Chodzi o to, aby w natychmiastowy sposób wypełnić pustkę, pustkę różnego rodzaju...

Ważne: *nie ma lepszych i gorszych uzależnień! Każde uzależnienie wiąże się z utratą kontroli i potrzebą natychmiastowej poprawy komfortu psychicznego! Uzyskuje się to poprzez zażywanie substancji chemicznych bądź kompulsywne powtarzanie różnych czynności w celu przeżycia chwilowej ulgi (to może być sprzątanie!). Sieciologizm to kompulsywne korzystanie z internetu czy gier online. W uzależnieniu bardziej istotna jest osobowość, sposób postrzegania siebie i rzeczywistości przez dotkniętego nim człowieka, mniej zaś – sposób, w jaki uśmierza on swoje lęki, poczucie bezradności czy brak poczucia własnej wartości.*