

ZAVISNOST OD INTERNETA-OPASNOST KOJA VREBA

DR.SASA ILIC

OLIVER MILADINOVIC



Internet zavisnost je klinički poremećaj sa snažnim negativnim posledicama na socijalno,radno,porodično ,finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti.Manifestuje se kao stanje pojedinca kome je upotreba interneta postala dominantna životna aktivnost koja ga izoluje u odnosu na ostale društvene tokove,a koja stvara negativne posledice po njega i njegovu okolinu.



Svaki vid zavisnosti posmatra se kao složen proces, pri čemu se usled konzumacije supstance ili objekta zavisnosti, stvara nelagodnost i snažna žudnja u njegovom odsustvu. Prvi oblici elektronske zavisnosti javili su se pedesetih godina dvadesetog veka sa pojavom aparata za igru – flipera. Osamdesetih godina počinje era video igara i kod nas traje do polovine devedesetih, kada se zapaža prelazak na računare i konzole. Zahvaljujući ozbiljnosti ekcesivne upotrebe interneta, dat je predlog da nova Američka klasifikacija mentalnih poremećaja (DSM-V) ovaj fenomen uvrsti u posebnu kategoriju kibernetičkih poremećaja. Osim zavisnosti od interneta tu bi spadale i sve forme zloupotrebe modernih tehničkih sredstava u koje spadaju : mobilni telefoni, kompjuteri i video igrice.



Prvi oblici elektronske zavisnosti – fliperi

U svetu se ovaj poremećaj naziva IAD-Internet Addiction Disorder (Zavisnost od interneta), a definiše se i kao PIU – Patological Internet usage, odnosno Patološka upotreba interneta.

Za razliku od drugih zavisnosti gde okolina primećuje korišćenje opojnih sredstava (vidi flaše kod alkoholičara ili špricave i igle), kod internet zavisnosti bližnji u većini slučajeva nisu ni svesni postojanja problema. Zbog svega navedenog potrebno je nove korisnike upozoriti na potencijalnu opasnost koja im pretili.

Zavisnost od interneta se može ispoljiti u više oblika:

- zavisnost od igranja kompjuterskih igara
- zavisnost od surfovanja internetom

- zavisnost od sajberseksa
- zavisnos od uspostavljanja prijateljskih veza putem interneta
- zavisnost od internet kocke
- zavisnost od kompjutera uopšte



Internet kockanje – oblik zavisnosti od interneta

Najčešći kriterijum internet zavisnosti je vreme provedeno za računarom. Smatra se da je 4 – 6 sati dnevno vremena provedenog na internetu simptom zavisnosti. trebalo bi samo napomenuti da se ovo odnosi na slobodno vreme, a ne na vreme skopčano sa radnim zadacima na poslu.

Ipak ,sigurniji znaci simptoma internet zavisnosti su :

- promenjeno ponašanje
- provođenje sve više vremena za kompjuterom i internetom,
- prekid školovanja ili radnog odnosa
- zanemarivanje drugih obaveza i interesovanja

-problemi sa pamćenjem i koncentracijom

-problemi sa bolovima u kičmi,sa vidom ,sluhom

-nesanica

Razlozi nastanka zavisnosti od interneta u nekoliko koraka

1)Moguć početak zavisnosti od interneta je želja za praćenjem tehnološkog razvoja.- prva grupa ljudi

2)U drugu grupu mogućih zavisnika spadaju ljudi koji su kupovinom računara dobili i internet, „u paketu“.Takvi korisnici interneta idući linijom manjeg otpora odmah počinju da se time i bave jer je to najlakše naučiti.Lakše nego savladavati neke ozbiljne programe na računaru.

Pored ovih grupa postoji i grupa ljudi,,antitalenata“za korišćenje računara.Oni posle početnog interesovanja potpuno zanemaruju računar ili ga koriste samo za proste radnje(slušanje muzike,pisanje,pregledanje slika).

Kod malo iskusnijih početnika,računar je nova igračka.Oni koriste taj prozor u svet nekritično ,sve duže i duže,tako da veoma lako mogu da postanu zavisnici.

Zavisnikom od interneta najlakše postaju korisnici koji su već zavisnici od konzumiranja opojnih droga.Oni najlakše sa sporadičnog korišćenja odu na korišćenje punih 40 sati nedeljno.



Sa pojavom računara išla je i zavisnost. Postoji primer da su u jednoj firmi zaposleni na računaru koristili svakodnevno proste igrice, sa kartama. Kada je poslodavac izbacio te igrice iz računara, produktivnost im je opala za 40-tak posto. Svima je nedostajalo takmičenje među kolegama ko je u tim igricama bolji.

Sad ćemo navesti nekoliko tipova zavisnosti od interneta i računara:

- Zavisnost od surfovanja internetom
- zavisnost od igranja kompjuterskih igara
- zavisnost od sajberseksa
- zavisnost od uspostavljanja prijateljskih veza putem interneta
- zavisnost od internet kockanja
- zavisnost od kompjutera uopšte

Zavisnost od surfovanja internetom(INFORMATION OVERLOAD)

je u stvari zavisnost od količine podataka koju korisnik dobija. On se zato kompulzivno ponaša i provodi sve više i više vremena surfujući. To postaje i jedan od razloga smanjenja efikasnosti na poslu.



Igranje kompjuterskih igara(NET GAMING) na mreži obuhvata i opsesivo mrežno igranje igrica i kockanje na mreži,e-aukcije i e-berze.Sve navedeno dovodi do gubitka velikih suma novca,kao i do poremećaja raznih obaveza i socijalnih odnosa.



Sklapanjem virtualnih prijateljstava(CYBER-RELATIONAL ADDICTION) bave se osobe uglavnom nesigurne u sebe i nespremlne da sagovornika pogledaju „u oči“.Tako prijatelji sa mreže postaju bolji nego prijatelji iz realnog života.Ovakve situacije često dovode do bračnih nesuglasica pa i razvoda braka.



Posebna grupa zavisnika su osobe zavisne od sajberseksa

(CYBERSEXUAL ADDICTION). One se bave trgovinom mrežnom pornografijom, skidanjem i gledanjem iste. Takve osobe najčešće go svog vremena na mreži provode na forumima za „odrasle“.

Postoji i zavisnost od računara uopšte. U takvim slučajevima zavisnici ne mogu da odole, tako da kad i samo prolaze pored kompjutera, moraju da stanu i pogledaju svoju e-poštu. Imalo je slučajeva da pošalju i sebi sami E-Mail, ako neki već nisu dobili od nekog drugog.

Posledice zavisnosti od interneta su zastrašujuće. Vrlo često se javljaju NESANICA, DEPRESIJA, POREMAĆAJ U SHRANI, OSEĆAJ KRIVICE I POTIŠTENOSTI. Javljaju se često i telesne pomene, kao bolovi u zglobovima, bolovi u kičmi, gubitak telesne težine.

Urocnici zavisnosti od interneta

Postoje razliciti nacini da se objasni zavisnost od interneta, kao i razlicite vrste uzrocnika. Zavisnost od interneta je posledica raznih problema iz stvarnog sveta sa kojim se pojedinac svakodnevno susrece, i izlaz trazi u internetu, nasuprot strasne mogucnosti suocavanju sa tim problemom injegovog resenja.

Bekstvo od samoce- glavni je prihvatanje interneta kao sredine koja moze da pruži emocionalnu podršku. Neka deca ne uspevaju da je steknu medju vrsnjacima. Internet zavisni adolescenti ne umeju da govore o svojim osecanjima. Za to je cesto kriva porodica. U porodicama u kojima su roditelji previse zaokupljeni poslom i nikada nisu kod kuće vladaju neiskreni, formalni odnosi. Oni nemaju vremena da saslušaju dete, niti da mu poklone potrebnu paznju. Dete pocinje da se oseca zanemarenim ili izolovanim, a u starijem uzrastu ne uspeva da uspostavi dublje prijateljske odnose sa vrsnjacima. Internet za takvo dete predstavlja jedinu mogucnost da uspostavi blize kontakte i bude shvaceno.

U ocekivanju sreće- Drugi uzrok internet zavisnosti je povezan sa zeljom da se pobege od zahteva roditelja, škole, okruzenja... Deca sklona i-zavisnosti veoma su osetljiva na socijalna ogranicenja: u situacijama kada je neophono povinovati se strogim pravilima, oni dozivljavaju veliki stres. Ali bez spoljnih ogranicenja, gube

orijentaciju i ne znaju šta hoće. Internet im omogućava da isključe unutrašnje kockice. Adolescent živi u stalnom isčekivanju da će naći na nešto o čemu je dugo mastao. Osim toga, na internetu bez muke možete postati neko drugi, neko ko nije stidljiv i povučen, u tom drugom svetu lako se stiču virtualni prijatelji.

Postoje razna objašnjenja uzročnika zavisnosti od interneta

1) Bihevioristički pogled

Stidljive osobe koje su uvek izbegavale kontakt sa ljudima i nobva poznanstva zbog anksioznosti i stresa koji im to predstavlja, veoma lako postaju zavisnici od interneta zbog prividne sigurnosti koju im mreža pruža - NEMA DIREKTNOG KONTAKTA. Tu vrlo često do promene identiteta, tako da muškarci postaju žene, stari - mladi, deca - odrasli i obratno. Na NET-ukazna za tako nešto ne postoji a nagrade su brojne: informacije, zabava, uzbuđenje.

2) Biomedicinsko objašnjenje

Ono razmatra greške u funkcionisanju kongenitivnih i naslednih faktora, tj. hromozoma i hormona, višak ili manjak neurotransmitera koji regulišu aktivnost mozga i nervnog sistema. Zbog svega ovoga tvrdi se da su takve osobe podložnije zavisnosti od drugih koji takve probleme nemaju.

3) Sociološko gledište

Neki naučnici tvrde (DR. Grohol), da ljudi na mreži traže ljude slične sebi i sa njima mogu da komuniciraju skoro uvek. Oni čak tvrde da nije isto virtualno se kockati i otvarati svoj e-mail.

Po ovome se vidi da se Sociološko gledište i gledište biheviorista sudaraju i pokazuju da je problem zavisnosti od interneta veoma složen.

4) ACE teorija

Ona se sastoji od pristupačnosti, kontrole i uzbuđenja

Pristupačnost

Internet je dostupan 24/7, znači non-stop, tako da se kad god se oseti potreba za bilo čim (kockanje na netu, kupovine, prognoza utakmica) sve je odmah tu.

Kontrola

Misleći na berzu, što je kod nas tek u povoju, svako preko NET-a može kad god hoće da vrši finansijske transakcije.

Uzbuđenje(Excitement)

Sve to postoji kod korisnika dok se bavi kockanjem, praćenjem berze ,na aukcijama, što čini jak stimulans da se sa takvim načinom zavisnosti i nastavi.

SIMPTOMI ZAVISNOSTI OD INTERNETA

Simptomi koji ukazuju da je osoba postala zavisna od interneta su brojni, ali se uglavnom grade i nadovezuju na sledeće ,osnovne simptome:

Povećanje praga tolerancije podrazumeva da je vremenom potrebno provoditi sve više vremena na internetu kako bi se zadovoljile potrebe za čije podmirivanje ranije bilo potrebno znatno manje vremena.

Apstinentska kriza može da nastupi kako nakon nekoliko dana bez interneta, tako i pri pokušaju da se smanji ili prekine korišćenje interneta, a manifestuje se psihomotornom agitacijom (nesvesno pomeranje prstiju, sake islično, odnosno imitiranje kucanja na tastaturi i pokretanja misa), anksioznošću, opsesivnim razmišljanjem o desavanjima na mreži...

Offline zavisnost podrazumeva velike količine vremena koje se troše na različite aktivnosti vezane za internet, bilo dok je korisnik povezan na mrežu ili ne (npr. odgovaranje na prispelu poštu ili replike na neku raspravu na jeznetu) bez obzira ima li realne koristi ili ne.

Asocijalno ponašanje koje se odlikuje zapostavljanjem raznih socijalnih, društvenih, rekreacionih i drugih aktivnosti i obaveza u korist interneta.

Pored toga, često je moguće uočiti i druge simptome, kao što su:

- Čim se zavisnik suoči sa problemima ili eventualno osećanjem krivice zbog nekog događaja u sopstvenoj okolini, bespomoćnosti ili straha, on pokušava da spas pronadje upravo u internetu.

-Lazu se porodica i prijatelji u cilju sakrivanja stvarne količine vremena utrošenog na internetu, to je u principu obavezno smanjivanje stvarno utrošenog vremena, dok se povećanje vremena provedenog na internetu u većini slučajeva ne praktikuje.

-Uprkos svim negativnim posledicama do kojih zavisnost od interneta dovodi, i svesnog zanemarivanja istih, zavisnik i dalje koristi internet nepromenjenim intenzitetom, ili čak više nego ranije.

MANE ZAVISNIKA OD INTERNETA

Zavisnici od interneta najčešće pate od sledećih nedostataka:

-Nisu u stanju da kontrolisu vreme provedeno za računarom, odnosno na mreži, ako je u pitanju zavisnik koji računar koristi samo i isključivo za internet.

-Podložni su laganju i obmanjivanju bližnjih o vremenu koje su proveli na mreži, te snose bilo socijalne, bilo psihološke posledice zbog tako procerdanog vremena.

-Drže računar i internet uopšte izuzetno visoko na listi životnih prioriteta.

-Dok koriste internet, istovremeno su i euforici jer su trenutno na netu, i frustrirani i osećanjem krivice zbog neispunjenih zanemarenih obaveza ili problema (mada je ovo dugo uglavnom manje bitno za notorne zavisnike od interneta).

-Preokupirani su upotrebom računara i koriste ga u spreji sa internetom kao spas kada su depresivni ili tužni.

-Zavisnik od interneta ne obraća pažnju na mogućnost gubitka ljubavne veze, posla, obrazovanja ili karijere zbog interneta.

-Internet zavisnici, korisnici elektronske pošte, juznet i čet servisa, često pokazuju pravu prirodu, pravo lice i skrivena osećanja, odnosno, ne mogu, ne uspevaju ili se dovoljno ne trude da kontrolisu svoje reakcije, pa često u afektu kazu ono što zaista misle i osećaju, dok bi u stvarnom životu to verovatno zadržali samo za sebe. Ovo je samo još jedan dokaz o psihoaktivnoj prirodi zavisnosti od interneta.

LECENJE ZAVISNOSTI PD INTERNETA

U zapadnim zemljama postoji veliki broj radnih grupa u kojima zavisnici u prihvatnim centrima razmenjuju iskustva, pričaju o svojim vizijama

interneta,zajedno savladavaju apstinentske krize i udruzeni dolaze do manje ili vise uspesnog grupnog izlecenja.

Medjutim,kod nas je mnogo drugacije nego na zapadu.Prvenstveno zbog znatnih razlika u mentalitetu nasih ljudi i ,u nasajo sredini takav oblik lecenja ne bi imao primetnog efekta iz vise razloga.Stepen mogucnosti da se ostvare zelje u cilju pracenja tehnickih dostignuca kod nas manji.Naime,u nasoj zemlji je daleko manji interes za time nego na zapadu,pa tako i kod potrebe za internetom postoji velika razlika.Ovde treba napraviti bitnu starosnu klasifikaciju,gde je sa porastom godina ova razlika sve veca.

Jedno uprosjeno predstavljanje toka nistrajnog odvikavanja od interneta ima nekoliko faza.

U prvoj fazi,zavisnici koji rese da se izlece preduzimaju,recimo sledece korake:

- 1.Prekid dalje uplate internet vremena.
- 2.Izbacivanje modema iz racunara.
- 3.Prodaja ili rasturanje racunara.

Nakon ovoga,obicno zbog naglog soka izazvanog apstinentskom krizom,budu primorani na drugi korak,koji zapravo predstavlja povratak na staro stanje i koji zavisi od toga sta su pokusali da bi se odvikli,te tako:

- 1.Ponovo pocinju sa uplatom internet vremena.
- 2.Ponovo ugradjuju modem.
- 3.Sasatavljaju odnosno kupuju nov racunar,sa svim komponentama neophodnim za povezivanje na mrezu.

U zavisnosti od uzroka zavisnosti od interneta,predlazu se dve medote lecenja:

-Korisnicima koji jednostavno preteraju sa upotrebom interneta beyz odredjenog razloga,preporucuje se najjednostavnije: uporna umerenost u koriscenju interneta i kontrolisanje vremena provedenog na istom,uz vec pomenuto postepeno smanjivanje vremenaprovedenog na mrezi,vrlo nalik odvikavanju od pusenja,s tim sto se ovde ne ide do kraja.

-Korisnicima sa dubljim problemom,odnosno,nekim psihickim poremećajem(manija,depresivnost i slicno),ili beguncima od realnog zivota iy najrazlicitijih psiho-socijalnih razloga,preporucuje se lokalizovanje pravog problema,pomoc porodice i poznanika,i ako je neophodno,strucna pomoc u resavanju tog problema.

ZAKLJUCAK

U velikom broju zemalja ovaj oblik zavisnosti je nov i samim tim veoma malo ili nimalo proucavan,analiziran i saniran,i ako je ovo oblik zavisnosti nimalo zanemarljiv,po simptomima identican zavisnosti od narkotika,alkohola,kočke i slicno.

Ulaskom racunara i interneta u nasu svakodnevicu,zavisnost od interneta postaje nasa realnost i sve je veci broj korisnika,kod kojih je ona u vecoj ili manjoj meri zastupljena.Problem sa zavisnoscju od interneta je,izmedu ostalog,taj sto za nju ljudi cuju obicno kada su duboko ogrezli u zavisnost,a cesto ni tada,jer nisu ni svesni postojanja ovog problema.

Iako je internet veoma koristan,treba u svakom trenutku biti svestan kako njegovih prednosti,tako i mana i voditi racuna prilikom koriscenja.