

Uzależnienie od komputera

Liczba osób uzależnionych od Internetu przekracza w niektórych państwach uprzemysłowionych liczbę uzależnionych od narkotyków. Godziny spędzane w sieci to czas odebrany nauce czy życiu rodzinnemu. Uzależnienie od Internetu, jest w miarę nowym zjawiskiem, gdyż sama sieć jest niezbyt wiekowa, w porównaniu do innych zjawisk czy substancji uzależniających. Ta forma uzależnienia jest jak na razie najmniej opisana przez badaczy. Według psychologów ten rodzaj uzależnienia stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku i najprawdopodobniej jest tylko kwestią czasu oficjalne sklasyfikowanie uzależnienia od Internetu (sieciologizmu) jako jednostki chorobowej.

Jeśli danemu dziecku czy nastolatkowi trudno obejść się bez komputera albo Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami myśli jedynie o tym, by jak najszybciej usiąść do komputera, jeśli brak dostępu do komputera rodzi u nich rozdrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z uzależnieniem.

Uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym szczególnie wśród młodzieży. Może również wystąpić jako uzależnienie od gier komputerowych.

Przyczyny uzależnienia od Internetu podawane przez psychologów to:

- brak poczucia własnej wartości
- nieumiejętność nawiązywania kontaktów
- potrzeba oderwania się od rzeczywistości
- dla tych, którzy cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości, poczucia własnej nieadekwatności, częstej dezaprobaty ze strony innych - ryzyko uzależnienia się jest największe.
- **Rodzice powinni pamiętać, że wielogodzinne korzystanie dzieci z komputera, podobnie jak długotrwałe oglądanie telewizji, przynosi bardzo negatywne konsekwencje. Przede wszystkim powoduje:**
 - stopniowy zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływać wychowawczych ze strony rodziców,
 - szkodzi zdrowiu, gdyż z jednej strony oznacza wielogodzinne wystawianie się na promieniowanie w zamkniętym pomieszczeniu, a z drugiej strony prowadzi do rezygnacji z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu,
 - korzystając z komputera bez obecności rodziców młodzi ludzie narażeni są na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc, erotyka) zawarte w wielu grach i programach komputerowych,

- długotrwałe przesiadywanie przy komputerze powoduje także zmęczenie oraz zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych, prowadzi do popadnięcia w uzależnienie, a w konsekwencji powoduje szkody zdrowotne, utrudnia rozwój intelektualny, osłabia siłę woli i osobowość, a także wrażliwość moralną oraz więzi rodzinne.

Rola rodziców w pomocy uzależnionemu dziecku od telewizji i komputera polega na:

1. Pomocy w zdobywaniu nowych zainteresowań oraz w uczeniu się alternatywnego, rozsądnego wykorzystania czasu.
2. Zapobieganiu takim sytuacjom. Chcąc zminimalizować groźbę uzależnienia dziecka od mediów elektronicznych, należy najpierw dać odpowiedni przykład. Uzależnienie nie grozi w tych rodzinach, w których rodzice nie siedzą godzinami przed telewizorem czy komputerem, ale poświęcają sobie wzajemnie dużo czasu, rozmawiają ze sobą o bieżących wydarzeniach i problemach, asystują dzieciom przy odrabianiu lekcji, wychodzą na wspólne spacer. W takich domach nie trzeba nawet ustalać konkretnych godzin korzystania z mediów.

