**UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO KOMPUTERA, INTERNETU**

**I GIER KOMPUTEROWYCH.**

Wraz z szybkim rozwojem nowoczesnych technologii uzależnienie od komputera staje się coraz powszechniejszym problemem. Często dotyczy ono ludzi młodych, którzy od najmłodszych lat posługują się komputerem i nie wyobrażają sobie życia bez niego. Internet jest zdobyczą cywilizacyjną, która znacznie rozszerzyła możliwości człowieka. Problem pojawia się w chwili, gdy internet zajmuje najważniejsze miejsce w naszym życiu, przez co zaniedbujemy jego inne sfery. Ludzie zatracają się w rzeczywistości wirtualnej, a nawet utożsamiają się z postaciami z gier komputerowych czy awatarami. Jak objawia się uzależnienie od komputera?

Uzależnienie od komputera, Internetu czy gier komputerowych już od jakiegoś czasu znajduje się na międzynarodowej liście klasyfikacji chorób OCD-10. Rozumiane jest ono jako patologiczne używanie komputera i lub Internetu, które odbija się na sferze psychicznej, fizycznej, ekonomicznej i/lub społecznej. Sprawdź, jakie są objawy uzależnienia od komputera.

**Uzależnienie od komputera** zaczyna się wtedy, kiedy zaczynamy nieprawidłowo korzystać

z Internetu, czyli spędzamy przed komputerem coraz więcej czasu, nawet kilkanaście godzin

i zapominamy o codziennych obowiązkach. Nie oznacza to, że każda osoba, która pracuje codziennie wiele godzin z zastosowaniem Internetu, jest od niego uzależniona. O uzależnieniu od komputera mówi się, gdy człowiek korzysta z sieci kompulsywnie – czuje ciągłą potrzebę używania Internetu do różnych celów, a jego [samopoczucie](https://portal.abczdrowie.pl/sposoby-na-dobre-samopoczucie) uzależnione jest od czasu spędzonego w sieci. Co więcej, uzależniony, korzystając z Internetu, często traci poczucie czasu. Wydaje mu się, że siedział przy komputerze tylko chwilę, a w rzeczywistości minęło wiele godzin.

**Inne objawy uzależnienia od komputera, internetu, to:**

* pobudzenie psychoruchowe, niepokój lub [lęk](https://portal.abczdrowie.pl/lek) jako konsekwencja odstawienia

 internetu, czas spędzany przy komputerze lub konsoli dominuje nad innymi

 aktywnościami, np. spotkaniami ze znajomymi, nauką, pracą, innymi

 zainteresowaniami, a nawet jedzeniem czy spaniem;

* brak możliwości skorzystania z komputera lub zagrania w grę powoduje

 rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresję, chandrę, apatię, a w skrajnych

 przypadkach nawet depresję;

* nadpobudliwość;
* zaburzenia lękowe;
* izolowanie się;
* zaburzenia i zmiany nastroju;
* problemy z zasypianiem i bezsenność;
* problemy z koncentracją;
* zaniedbywanie obowiązków;
* relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych;
* w momencie, gdy osoba uzależniona nie przebywa przy komputerze lub

 konsoli, stale myśli o graniu i rzeczach, które będzie robić, gdy już usiądzie

 przed ekranem;

* wydawanie dużych kwot pieniędzy na nowe gry, akcesoria do gier lub

 wyposażenie postaci w grze, co znacząco odbija się na budżecie, np.

 uniemożliwiając zapłacenie rachunków czy pochłaniając całe oszczędności;

* obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w internecie,
* fantazje i marzenia senne na temat internetu,
* celowe lub mimowolne poruszanie palcami naśladujące pisanie na klawiaturze,
* wycofywanie się z normalnego życia społecznego,
* posługiwanie się w realnych rozmowach skrótami używanymi w rozmowach

 online,

* zawężenie zainteresowań;

W życiu osoby uzależnionej od komputera zaczynają występować problemy społeczne, psychologiczne i somatyczne. Często pojawia się lub pogłębia [wada wzroku](https://portal.abczdrowie.pl/wady-wzroku), niektórzy zaczynają cierpieć na zanik mięśni czy przykurcze stawów. Wszystkie aspekty życia uzależnionego zostają podporządkowane korzystaniu z internetu, przez co chory źle radzi sobie w pracy, szkole, w domu, zaniedbuje swoje obowiązki i relacje z innymi. Jednak chora zależność od komputera nie ogranicza się jedynie do użytkowania sieci internetowej. Nałogowi użytkownicy komputera, szczególnie dzieci i młodzież, mogą spędzać godziny przed monitorem, grając w gry komputerowe, czatując, rozmawiając przez komunikatory, inwigilując innych na portalach społecznościowych czy kreując własny awatar.

**Uzależnienie od komputera i Internetu – leczenie**

Leczenie uzależnienia od komputera i internetu przypomina leczenie [uzależnień od alkoholu](https://portal.abczdrowie.pl/uzaleznienie-od-alkoholu) czy [hazardu](https://portal.abczdrowie.pl/uzaleznienie-od-hazardu). Chorzy najczęściej nie przyznają się do swojego nałogu i początkowo nie chcą rozpoczynać terapii. Siecioholicy świetnie potrafią wytłumaczyć swoje długie przesiadywanie przed komputerem. Twierdzą, że się rozwijają, uczą języków, poznają świat, korespondują

z obcokrajowcem itd. Dopiero pomoc psychologiczna uświadamia im uzależnienie od komputera. Pacjenci uczą się poprawnego korzystania z sieci, prowadzą dzienniczki korzystania z internetu. Starają się odpowiednio dużo czasu znaleźć na inną rozrywkę, uprawianie sportu, czytanie. Pomocne w terapii jest także przygotowanie szczegółowego planu dnia, a w nim przede wszystkim określenie ram czasowych korzystania z internetu,

a także innych codziennych aktywności, łącznie z wypoczynkiem.

W Polsce działa jeden ośrodek, który zajmuje się różnego rodzaju uzależnieniami od maszyn. Jest to Stołeczne Centrum Odwykowe, do którego nałogowi internauci sami zgłaszają się po pomoc. Osobną grupę stanowią osoby uzależnione od komputera. Uzależnienie od internetu to realne zagrożenie. Grozi każdemu miłośnikowi internetu, który zbyt dużo czasu i uwagi poświęca sprawom sieci, komunikatorów internetowych, portali społecznościowych i gier online. Z tego względu warto zastanowić się nad tym, jakie miejsce internet zajmuje

w naszym życiu.