

# SIECIOHOLIZM - CHOROBA XXI WIEKU

**SIECIOHOLIZM - ten rodzaj uzależnienia stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne planuje umieszczenie rozpoznania: uzależnienie od Internetu jako jednostki chorobowej w 2013 roku.**

„Świat wirtualny może być szczególnie pociągający dla osób zagubionych w świecie realnym, szukających własnych granic, potrzebujących dowartościowania”. Opis ten pasuje do większości nastolatków. Podatne są również dzieci, które emocjonalnie nie są gotowe na określone treści pojawiające się w Internecie. Kolejnymi grupami ryzyka są: osoby cierpiące na inne uzależnienia, osoby z problemami emocjonalnymi, mężczyźni zabiegający o władzę, status społeczny i dominację; kobiety szukające wspierającej przyjaźni lub romansu, osoby traktujące Internet jako ucieczkę od rzeczywistości. Pierwsi polscy internetoholicy pojawili się na początku lat 90, aktualnie ich liczba wciąż rośnie. **Warunkiem występowania problemu jest oczywiście dostęp do Internetu, jeśli jest to dostęp nielimitowany w czasie, to zagrożenie uzależnieniem staje się bardziej realne.** Istotną kwestią jest rozpoznanie różnicy między normalnym używaniem Internetu, a patologicznym stosowaniem tego narzędzia. Należy ostrożnie podchodzić do diagnozowania tego rodzaju uzależnienia. Niepotrzebny jest nadmierny lęk przed tego rodzaju medium. W wielu przypadkach zadziałał efekt zachwyty nowością, kiedy to początkowi fani Internetu, po pewnym czasie uspokajają się i redukują liczbę godzin spędzanych w sieci.

*Do niepokojących objawów należą:* „głód Internetu”, który staje się lekiem na samotność, niepokój, pustkę, smutek, poczucie małej wartości; przeżywanie dyskomfortu fizycznego, jeśli kontakt z komputerem jest niemożliwy; problemy z kontrolowaniem czasu korzystania z Internetu; koncentracja życia wokół komputera; ograniczony czas na alternatywne źródła przyjemności; coraz większa potrzeba spędzania czasu w sieci; korzystanie z sieci czy komputera mimo wiedzy o szkodliwości tej czynności dla zdrowia. **Człowiek uzależniony od Internetu zaniedbuje rodzinę, przyjaciół i obowiązki, nie dba o własne zdrowie, rezygnuje z rozrywek i przyjemności. Redukuje czas przeznaczony na sen, a także je byle co i byle szybko.** Siecioholicy uciekają do świata wirtualnego przed codziennymi problemami, nie szukają rozrywki, nie zbierają informacji, nie wykorzystują również Internetu jako narzędzia do komunikacji. Po wyjściu z sieci problemy wracają ze zdwojoną siłą, intensyfikuje się samotność, pojawiają się wyrzuty sumienia z powodu zaniedbywania własnych obowiązków, nauki czy rodziny. Internetoholik sięga więc częściej i dłużej po Internet, aby zredukować bolesne odczucia. Po przerwaniu długich sesji komputerowych odczuwa efekty odstawienia. Uzależnieni zaprzeczają swoim problemom na wiele różnych sposobów.

Kłamią na temat długości trwania sesji Internetowej. *Rodzaje zachowań związanych z nadużywaniem Internetu to:* obsesyjne granie w gry komputerowe (online); ciągłe rozbudowywanie komputera (ulepszanie); oglądanie, kopiowanie, kupowanie pornografii komputerowej; zawieranie przyjaźni przez czaty, kawiarenki internetowe, grupy dyskusyjne; hazard on-line; aukcje internetowe; zakupy w sieci; ściąganie z Internetu programów, filmów, muzyki. Wszystkie *opisane powyżej aktywności mogą stanowić problem, jeżeli:* pochłaniają zbyt dużo czasu, stanowią jedyny sposób radzenia sobie z problemami; człowiek wykonuje je dalej mimo szkód: pogorszenia ocen w szkole, konfliktu z prawem, zadłużeniem; odbywają się kosztem ważnych relacji międzyludzkich, zainteresowań, aktywności. Wszyscy powinniśmy przyrzeć się krytycznym okiem temu, jak korzystamy z Internetu i jak ważny jest on w naszym życiu. Nie jest to łatwe. Internetoholicy minimalizują problem, z jakim mają do czynienia, podobnie jak osoby uzależnione od innych środków. **Skutki uzależnienia prędzej dostrzeżone zostaną przez otoczenie niż przez samych poszkodowanych.**

Uzależnienie od Internetu, to choroba zagrażająca coraz większej liczbie młodych ludzi. To choroba, która początkowo działa niezauważalnie, z biegiem czasu powoduje psychiczną zależność. Wszelkie zmiany w życiu, nowe środowisko, brak akceptacji w grupie, nowi nauczyciele, wysokie wymagania – to częste przyczyny niepowodzeń życiowych wrażliwych nastolatków. Coraz częściej szukają oni sposobów rozwiązywania problemów i rozładowywania napięć w środkach powodujących uzależnienie: narkotyki, alkohol, Internet. Spędzanie kilku - kilkunastu godzin dziennie przed komputerem, grając w różne gry sieciowe, surfując po Internecie - może bardzo negatywnie odbić się na ich zdrowiu psychicznym. **Internet może prowadzić do izolacji społecznej,** bowiem wiele osób spędza mniej czasu z realnymi ludźmi niż z komputerem. **U dzieci uzależnionych od Internetu obserwuje się często znaczne obniżenie ocen i utratę dotychczasowych zainteresowań.** Internet jako silne multimedialne doświadczenie może znieczulić w stosunku do mniej stymulujących czynności, jak czytanie książek. Uczniowie nadmiernie używający Internetu korzystają przede wszystkim z różnych możliwości komunikowania (takich jak czat, gadu-gadu, nasza-klasa i e-mail) oraz grają w gry on-line. Często uczniowie ci znajdują się na marginesie klasy, są samotni i odizolowani od grupy. Niektóre *objawy wynikające z uzależnienia od Internetu to:*

problem ze skupieniem uwagi, utrata kontaktu z rzeczywistością, wyobcowanie; niekontrolowane wybuchy irytacji, agresji; kompulsja - czyli brak kontroli w nadżywaniu korzystania z Internetu, zespół abstynencyjny - złe samopoczucie w okresach pozbawionych kontaktu z Internetem, kłopoty z utrzymaniem równowagi, kłopoty z łaknieniem, drżenie rąk; problemy z funkcjonowaniem w realnej rzeczywistości.

Rodzina często na początku nie jest świadoma istnienia problemu. Godziny spędzane przed komputerem przez dzieci i młodzież tłumaczone są zainteresowaniami, rozwojem czy też okresem buntu. Rodzice uważają, że dzieci wykorzystują Internet do przygotowywania się do lekcji i szukania informacji albo do ściągania programów komputerowych i oglądania filmów. Kiedy nasilają się incydenty nadmiernego używania Internetu pojawiają się pierwsze konsekwencje: pogarszają się relacje, często toczą się walki wśród rodzeństwa. Pojawiają się objawy: *bezsenna, nieuczestniczenie w życiu rodzinnym, przenoszenie zachowań z gier do realnego świata; lekceważenie obowiązków szkolnych i domowych, zaczerwienione oczy*. Rodzice próbują kontrolować zachowania dzieci poprzez zabieranie sprzętu komputerowego (myszki, kabli); poprzez sprawdzanie historii przeglądanych stron. Odkryte informacje wzmagają napięcie i powodują zaostrzenie konfliktów. W odpowiedzi na bezradność wynikającą z braku zmiany rodzice nasilają restrykcje, popadają w bezradność bądź też szukają pomocy z zewnątrz. Często w przypadku osób młodych, rodzice różnią się między sobą w odniesieniu do norm i granic. W związku z tym, dochodzi do przerzucania odpowiedzialności i winy za zaistniałą sytuację.

#### **Jeśli uważasz, że twoje dziecko ma problem.**

Nie ma sensu wprowadzać drastycznych zakazów i zabraniać korzystania z Internetu, ponieważ skutek może być odwrotny. Jeśli chodzi o dzieci młodsze na pewno złym pomysłem jest ustawienie komputera w ich pokoju. Uświadom dziecku jakie niebezpieczeństwa czyhają na nie w Internecie, w razie potrzeby zablokuj dostęp do niektórych stron. Wspólnie ustalcie regulamin korzystania z Internetu, w którym będą ustalone prawa i obowiązki oraz konsekwencje za jego niedotrzymanie (ważne by dziecko współtworzyło ten regulamin i by określone zostały prawa i obowiązki rodzica np.: nie włamywanie się do skrzynki mailowej). W przypadku łamania reguł, bez awantur konsekwentnie postępujcie według wcześniej ustalonego regulaminu. Jeśli to nie pomoże, udajcie się do specjalisty. W przeciwieństwie do uzależnień od substancji psychoaktywnych w przypadku Internetu nie jest konieczne zachowanie abstynencji od sieci, ale o przywróceniu kontroli nad zachowaniem, które powoduje przykre konsekwencje. **Aby uchronić się przed nalogiem należy:** konsekwentnie stosować zasadę: **NAJPIERW OBOWIĄZKI - PÓŹNIEJ KOMPUTER**; bezwzględnie **OGRANICZYĆ CZAS** spędzany przy komputerze (max. 2 godzinny dziennie); robić **CZĘSTSZE PRZERWY**, odrywać się od komputera przynajmniej co pół godziny; **CZĘŚCIEJ SPOTYKAĆ SIĘ Z LUDŹMI**; poświęcać najbliższym jak najwięcej czasu i zainteresowania, znaleźć sobie hobby, rozwijać zainteresowania i zdolności, zaangażować się w sport, grupy młodzieżowe. Jeśli nastolatek ma kłopot ze znalezieniem interesujących zajęć, sprawdź oferty domu kultury, klubów sportowych, młodzieżowych. Pomóż zagospodarować mu czas: kółka

fotograficzne, plastyczne, teatralne, może nauka gry na gitarze bądź innym instrumencie. Doskonałą alternatywą są zajęcia sportowe: pływanie, tenis, jazda konna czy też wschodnie sztuki walki.

Użytkownicy sieci muszą się nauczyć, jak umiejętnie korzystać z nowego medium, aby komputer był na usługach człowieka, a nie odwrotnie. Potrzebne jest mądre pokierowanie dzieckiem przez rodziców, to rodzice powinni stać się pierwszymi przewodnikami po wirtualnym świecie.

mgr Monika Kofel-Dudziak

## Z ŻYCIA MIASTA

# Msza święta w rodzinnym mieście

**Ciechocinianin ks. Piotr Ochotny po święceniach otrzymanych we Włocławku 23 maja, w kolejną niedzielę sprawował pierwszą mszę świętą w swym kościele parafialnym w Ciechocinku.**

Ks. Piotr Ochotny urodził się w Toruniu 11 czerwca 1985 r. Od urodzenia mieszka w Ciechocinku, tutaj od szóstego roku życia był ministrantem. Edukację rozpoczął w Szkole Podstawowej Nr 3 w Ciechocinku, potem kontynuował zdobywanie wiedzy w X Liceum Ogólnokształcącym w Toruniu, które ukończył w roku 2004. 15 września 2004 r. rozpoczął naukę w Wyższym Seminarium Duchownym we Włocławku. 23 maja bieżącego roku z rąk Jego Ekscelencji ks. biskupa Wiesława Alojzego Meringa przyjął święcenia kapłańskie. Z 24 kleryków rozpoczynających naukę w seminarium w 2004 roku ukończyło je 11. Ks. Piotr jest drugim kapłanem z Ciechocinka wyświęconym w XXI wieku, a pierwszym z Ciechocinka wyświęconym w diecezji włocławskiej.

Uroczystość prymicji rozpoczęła się od przemarszu w orszaku prymicjanta ks. Piotra Ochotnego z towarzyszeniem kapłanów, ubranych w stroje liturgiczne oraz kleryków, ministrantów, chóru i najbliższej rodziny prymicjanta – z plebanii do kościoła Św. Apostołów Piotra i Pawła w Ciechocinku. W orszaku szli między innymi przybyli na tę uroczystość Jego Magnificencja ks. dr Jacek Szymański Rektor Wyższego Seminarium Duchownego we Włocławku, który wygłosił w kościele homilię, poprzedni rektorzy ks. dr Wojciech Hanc i ks. dr Zdzisław Pawlak oraz ks. infułat Leonard Urbański Wikariusz Generalny.

Po mszy świętej odbyła się długa część prymicji, udzielania specjalnego indywidualnego Błogosławieństwa każdemu z uczestników uroczystości. Na stopniach ołtarza prymicjant udzielał Błogosławieństwa, które w kolejności otrzymali: kapłani, klerycy, siostry zakonne, matka i brat, a dalej przechodząc przez główną nawę kościoła pozostałym wiernym. Niektórzy wierni, w tym kapłani, po otrzymaniu Błogosławieństwa, całowali prymicjanta w wewnętrzną stronę obu jego dłoni.

Wojciech Krzysztof Jankowski