

Uzależnienie od komputera

Pogadanka dla rodziców

Coraz częściej zdarza się, że już nawet kilkuletnie dzieci spędzają kilka godzin przed komputerem, a mimo to ich rodzice nie interweniują. Tymczasem wielogodzinne korzystanie z komputera, podobnie jak długotrwałe oglądanie telewizji, przynosi bardzo negatywne konsekwencje. Przede wszystkim powoduje stopniowy zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływań 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.

Kolejnym negatywnym skutkiem jest to, że 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. Wreszcie 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.

Uzależnienie od komputera przejawia się najczęściej w postaci uzależnienia od gier komputerowych (głównie dzieci) oraz od Internetu (młodzież). Podobnie jak w przypadku uzależnienia od telewizji, dziecko czy nastolatek zwodzi rodziców, że za chwilę wyłączy komputer i zajmie się nauką czy innymi obowiązkami. W rzeczywistości ta „chwila” trwa zwykle kolejne godziny. Znam rodziców, których synowie odcięli się zupełnie od świata zewnętrznego, nie chcą chodzić do szkoły i kilkanaście godzin dziennie spędzają przed komputerem, śpiąc tylko kilka godzin.

Spędzanie wielu godzin dziennie przed komputerem najczęściej oznacza poświęcenie czasu na nieraz bardzo szkodliwe psychicznie i moralnie gry komputerowe albo na „surfowanie” w Internecie, często w poszukiwaniu treści pornograficznej czy innych bodźców, które są szczególnie szkodliwe w tym wieku rozwojowym. Coraz częściej Internet oraz poczta elektroniczna, a także chaty i grupy dyskusyjne stają się dla nastolatków miejscem kontaktów z sektami, z dealerami narkotyków czy z pedofilami.

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. Uzależnieni znajdują się bowiem pod presją psychicznych mechanizmów, które są analogiczne do mechanizmów występujących w chorobie alkoholowej czy w narkomanii. Młody człowiek jest wtedy niezwykle silnie związany emocjonalnie z mediami elektronicznymi. Sprytnie manipuluje środowiskiem po to, by bez ograniczeń korzystać z komputera czy Internetu, a jednocześnie nałogowo oszukuje sam siebie, łudząc się, że nie popadł jeszcze w uzależnienie. W takiej sytuacji należy skonsultować się ze specjalistą, gdyż podejmowanie błędnych kroków może jedynie pogorszyć sytuację. Czasem nie pozostaje rodzicom nic innego, jak usunąć z mieszkania telewizor czy komputer.

Uzależniony młody człowiek potrzebuje pomocy ze strony rodziców w zdobyciu nowych zainteresowań oraz w uczeniu się alternatywnego, rozsądnego wykorzystania czasu. Same zakazy czy nakazy nie wystarczą. W obliczu negatywnych konsekwencji uzależnienia od komputera czy od Internetu, odpowiedzialni rodzice powinni zapobiegać 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 spacerunki. W takich domach nie trzeba nawet ustalać konkretnych godzin korzystania z mediów. W większości rodzin warto wprowadzić określone zasady, np., że dzieci korzystają z telewizji i komputera nie dłużej niż dwie godziny dziennie i że podczas wspólnego posiłku telewizor jest wyłączony. Żelazną regułą powinna stać się godzina, po której dzieciom i młodzieży nie wolno zasiadać przed telewizorem czy komputerem, gdyż powinni udać się na spoczynek.

Rozsądni rodzice nie zabraniają używania komputera, ale uczą swoje dzieci odpowiedniego korzystania z tego urządzenia, kupują też swoim dzieciom jedynie gry edukacyjne i osobiście sprawdzają ich zawartość. Inni rodzice, mniej świadomi zagrożeń kupują wiele gier, które nie pomagają dziecku w rozwoju, lecz wpływają destrukcyjnie na jego psychikę.

Najmodniejsze obecnie wśród chłopców, są gry oparte na strategii wojennej, które zaburzają system moralnej oceny (wszystko można zdobyć tylko przemocą) i kontakt z rzeczywistością (bohaterów można uśmiercać wielokrotnie), a ponadto szybko przesuujące się obrazy dezorganizują mechanizm percepcji młodego człowieka.

Równie istotny wychowawczo jest problem korzystania z Internetu. Dzieci i młodzież powinni mieć dostęp do Internetu jedynie pod kontrolą rodziców (w domu), a nauczycieli (w szkole). Przeglądarki internetowe mają możliwości stosowania zabezpieczeń przed otwieraniem niewłaściwych dla nieletnich stron i rodzicom powinno zależeć, aby te zabezpieczenia odpowiednio ustawić. Coraz częściej to jednak nie wystarcza, bowiem nadawcy szkodliwych psychicznie czy moralnie treści nadają tego typu stronom niewinnie brzmiące nazwy, które wymykają się zabezpieczeniom. Jedynym pewnym sposobem ochrony dzieci przed nieodpowiednimi dla nich treściami jest fizyczna obecność rodziców.

Nauczenie dzieci i młodzieży rozsądnego korzystania z komputera i Internetu, a co za tym idzie zapobieganie uzależnieniom w tej dziedzinie staje się jednym z najważniejszych zadań wychowawczych w rodzinie i w szkole.

Przygotowała:
psycholog Aleksandra Podgórska