

# Problem uzależnienia od Internetu

ROBERTO ROMAŃSKI

Internet z ciekawostki dla naukowców przerodził się w narzędzie nauki, wymiany informacji, rozrywki itd. Z instytucji badawczych trafił do uczelni i szkół, a stamtąd do domów. Aż wreszcie, wraz z rozwojem techniki, trafił do naszych kieszeni i dziecięcych tornistrów. Problem uzależnień behawioralnych był niejednokrotnie obecny na łamach „Remedium”. Niemniej jednak pewne kwestie wymagają przypomnienia, a jeszcze inne przedstawienia z innej perspektywy. Spośród wielu typów takich uzależnień szczególnej uwagi wymagają zaburzenia związane z użytkowaniem sieci i komputerów. Stąd też tekst ten koncentruje się głównie na tym problemie.

Gdyby spróbować opisać współczesnego młodego człowieka, przynajmniej z Europy, na pewno miałby przy sobie telefon, posiadałby jeszcze tablet, komputer. Na pewno miałby konto e-mail, profil na portalu społecznościowym itd. I nie ma w tym nic dziwnego. Niezaprzeczalnie Internet stał się nie tylko popularny, ale i powszechny, stał się nieodzownym, i niezastępowalnym narzędziem. Cóż, ta niegdysiejsza nowość jest już codziennością i – paradoksalnie, rozwiązując wiele problemów – stworzyła wiele nowych, w tym zagrożenie dla zdrowia, jakim jest uzależnienie zarówno młodych, jak i dorosłych ludzi. Niekontrolowane używanie komputera lub Internetu prowadzi do problemów z funkcjonowaniem w społeczeństwie, zaburzeń w sferze seksualnej, pogorszenia ocen w szkole czy innych niekorzystnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego.

## Bliska dawna historia

Ten relatywnie nowy problem ma już całkiem długą historię, zwłaszcza że już w 1995 r. dr Kimberly Young z Uniwersytetu w Pittsburghu założyła instytucję Centrum Uzależnienia od Internetu (The Center for Internet Addiction). W tym też roku opracowany został przez nią kwestionariusz składający się z 20 pytań – test na uzależnienie od Internetu (<http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>).

Badaczka ta wykazała, że typowy zmagający się z tym uzależnieniem człowiek, pomijając obowiązki służbowe, spędza przy komputerze średnio 35 godzin tygodniowo. Co więcej, określenie „uzależnienie od komputera i sieci” można uznać za zbiorczą nazwę kilku innych uzależnień mających wspólny mianownik związany z towarzyszącą mu technologią, względnie można uznać je za podtypy tego uzależnienia. I tak, wyróżnia ona **erotomanię internetową** (*cybersexual addiction*) – korzystanie z materiałów o charakterze pornograficznym czy uczestniczenie w czatach o tej tematyce. Następnie, wskazuje na **socjomanię internetową**, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*) – czyli np. kompulsywne korzystanie z internetowych chat-roomów i poczty elektronicznej, uczestniczenie w grupach dyskusyjnych, które zastępują kontakty z rodziną i przyjaciółmi, a nawet „wirtualne zdrady”. W dalszej kolejności – **uzależnienie od sieci internetowej** (*net compulsions*) – gdzie Internet stanowi narzędzie służące do gier hazardowych on-line, gier sieciowych (gdzie przeciwnik jest żywym człowiekiem, który również siedzi w tym momencie przy monitorze) oraz zakupoholizmu on-line. Innym przejawem zjawiska jest **przeciążenie informacyjne**, czyli natręctwo związane z ciągłą potrzebą pobierania i aktualizowania informacji (*information overload*). Najdłuższą historię posiada jednak **uzależnienie od komputera** (*computer addiction*) – np. uzależnienie od gier komputerowych.

## Skala problemu

Uzależnienie od Internetu jest uważane za rosnące zagrożenie dla zdrowia w wielu częściach świata. I jak pokazały to liczne badania, przeprowadzone w ostatniej dekadzie, uzależnienia behawioralne od Internetu to rosnący problem zdrowotny w różnych częściach populacji. Wykazano, że problem dotyka aż 6,7% nastolatków i młodych dorosłych (do 30. roku życia) mieszkańców w południowo-wschodniej Azji, 0,6% w Stanach Zjednoczonych i 2,1% mieszkańców krajów europejskich, gdzie problem dotyczy jeszcze większego odsetka nastolatków i młodych dorosłych.

Jak wynika z badań EU Kids Online 2011, 35% polskich nastolatków zaniedbuje rodzinę, znajomych, naukę lub hobby z powodu spędzania czasu w Internecie; 32% bez powodzenia próbuje spędzać w sieci mniej czasu, co oznacza, że tracą nad tym kontrolę.

Natomiast badania Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego pokazują, że 80–85% dzieci w wieku od 15–16 lat codziennie lub prawie codziennie korzysta z internetu bez żadnych korzyści edukacyjnych. 30–40% młodzieży w tym wieku spędza przy internecie cztery godziny dziennie, a 60–75% gimnazjalistów stale funkcjonuje w sieci w godzinach nocnych. Podobnych danych dostarcza raport „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2013”. Badanie przeprowadzone przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w okresie od 22 listopada do 12 grudnia 2013 r.

Liczyby te nie wskazują, ilu młodych ludzi w Polsce jest uzależnionych, ale dają pewne wskazówki na temat potencjalnej skali zjawiska. Warto przypomnieć, że jak wynikało to z opublikowanych już w grudniu 2012 r. badań wykonanych przez CBOS na zlecenie Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych (na próbie ponad 4 tys. osób powyżej 15. roku życia), już wtedy 100 tys. Polaków było uzależnionych od sieci, a kolejne 750 tys. było na to uzależnienie poważnie narażone. Natomiast z ogłoszonych w 2012 r. badań EU NET ADB przeprowadzonych na zlecenie Komisji Europejskiej wynika, że w co trzeciej klasie jest uczeń uzależniony od internetu. Od tego czasu dostęp do Internetu się nie zmniejszył.

### Leczenie uzależnienia – wybrane formy

Najczęściej stosowaną terapią jest terapia poznawczo-behawioralna. Jej celem jest pomoc pacjentom w nauce kontrolowania swoich myśli i uczuć. Ta kontrola ma zapobiegać szkodliwym działaniom, które mogą wyzwalać impulsy do ucieczki w wirtualne rzeczywistości oferowane przez Internet. Terapia ta podzielona jest na trzy zasadnicze fazy.

Pierwszą jest uczenie pacjenta identyfikowania problemu i jego skali, w jakiej jest tworzony przez komputer. Identyfikowanie odbywa się za pomocą wpisów do prowadzonego przez pacjenta dziennika, co pomaga określić czas spędzony w sieci i wykonane w niej czynności. Taki zapis może być wykorzystany do pokazania, czarno na białym, ile czasu spędza się w Internecie i pomóc w stworzeniu realistycznego celu, do którego powinni dążyć pacjenci. Korzystając z tego dziennika, pacjenci wchodzi w interakcje z terapeutą, aby zaplanować aktywność on-line w celu promowania nowych, zdrowszych nawyków. Drugi aspekt programu leczenia służy celom poznawczym, aby wykazać, co powoduje nadmierną aktywność on-line. Trzecia faza terapii polega na konfrontacji albo rozwiązaniu problemów w życiu pacjenta.

Chociaż istnieje wiele badań oceniających cechy kliniczne pacjentów uzależnionych od Internetu, wiedza na temat skuteczności programów leczenia jest ograniczona. Dla pogłębienia wiedzy z tej dziedziny badacze z niemieckiego Uniwersytetu w Mainz przeprowadzili w 2014 r. pilotażowe badanie dotyczące skutków standaryzowanego programu terapii poznawczo-behawioralnej dla uzależnionych od Internetu. Do badania zakwalifikowano 42 osoby dorosłe spełniające kryteria uzależnienia od Internetu. Ich stopień uzależnienia od sieci, objawy psychopatologiczne i spodziewane poczucie własnej skuteczności oceniano przed i po leczeniu. Wyniki pokazały, że 70,3% pacjentów regularnie kończyło terapię. Po leczeniu objawy uzależnienia uległy znacznemu zmniejszeniu. Zmniejszone zostały objawy psychopatologiczne, a także związane z nimi problemy psychospołeczne.

Podobnego zadania ewaluacji m.in. tego rodzaju terapii podjęli się wiosną 2017 r. naukowcy z Laboratorium Paniki i Oddychania, Instytutu Psychiatrii Uniwersytetu Federalnego w Rio de Janeiro. W badaniu dokonano analizy skuteczności skojarzonej terapii poznawczo-behawioralnej i leczenia farmakologicznego uzależnienia od Internetu i zaburzeń lękowych oraz związku między lękiem a uzależnieniem od Internetu. W trakcie badań klinicznych terapii poddano 84 pacjentów, z których połowa miała zdiagnozowane również współwystępowanie stanów lękowych związanych z brakiem dostępu do Internetu. Pacjenci, którym zaordynowano biblioterapię i psychoedukację na temat świadomego korzystania z Internetu, nie wykazali znaczącej poprawy: postęp był niewielki, a niektórzy pacjenci nie zmienili sposobu korzystania z Internetu. Chociaż biblioterapia i psychoedukacja są tradycyjnymi metodami leczenia na całym świecie, tego rodzaju interwencja nie była traktowana poważnie w badanej grupie pacjentów, ponieważ nie czytali przepisanych tekstów i nie uzyskali niezbędnych zmian. Pacjenci, którzy otrzymali psychoterapię i leki, byli diagnozowani na początku i na końcu psychoterapii: po 10 sesjach i lekach wszystkie wskaźniki zostały zmniejszone, co świadczy o skuteczności podjętych działań. Średnia ocena korzystania z Internetu na początku leczenia wyniosła 67,8%, spadając do 37,7%, co stanowi znaczącą i bardzo istotną poprawę w zakresie uzależnienia od Internetu. Konkluzją brazylijskich badaczy jest to, że najskuteczniejsze leczenie uzależnienia od Internetu powinno łączyć terapię poznawczo-behawioralną z lekami.

W odróżnieniu od przedstawionej wyżej terapii poznawczo-zachowawczej nieco inne metody terapii, mimo sprzeciwu lokalnych władz, stosowane są w Chińskiej Republice Ludowej<sup>1</sup>. Zjawisko tego uzależnienia

osiągnęło tam największe rozmiary, badanie przeprowadzone w 2009 r. przez Chińskie Stowarzyszenie Młodzieży na rzecz Rozwoju Sieci, kierowane przez komisję pod rządami partii komunistycznej, wykazało, że ponad 24 mln Chińczyków (co stanowi 10% użytkowników), w wieku od 13 do 29 lat, którzy korzystali z Internetu, było uzależnionych od technologii cyfrowych. Niestety najpowszechniejszymi metodami terapii są praktyki represyjne, które stosowane są w ponad 300 specjalnych paramilitarnych obozach odwykowych mogących przyjmować naraz do kilku tysięcy pacjentów. Metody stosowane w tych ośrodkach były na tyle budzące wątpliwości, że chiński rząd przygotował ustawę, która zakazuje stosowania w tych obozach wybranych technik terapeutycznych, w tym elektrowstrząsów i innych „kar fizycznych”<sup>2</sup>. Niemniej jednak pracujący w obozach terapeuci obstają przy twierdzeniu o skuteczności terapii na poziomie 75%.

Na gruncie krajowym brak jest opracowań przygotowanych na podstawie badań klinicznych, które skupiałyby się na leczeniu zaburzeń związanych z nadużywaniem Internetu w Polsce. Warto natomiast wskazać na rekapitulację na temat m.in. skuteczności terapii poznawczo-behawioralnej w różnych rodzajach tego typu uzależnień, dokonaną przez Magdalenę Rowicką, w publikacji wydanej przez Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii i Fundację Praesterno, pt. *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*, Warszawa 2015 ([http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res\\_id=4618289](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=4618289)).

Należy mieć nadzieję, że artykuł ten zasygnalizuje powagę i skalę problemu, co może przyczynić się do wcześniejszej diagnozy osób dotkniętych uzależnieniem, a tym samym ich możliwości udzielenia im wsparcia.

Autor jest prawnikiem, pracownikiem Ministerstwa Cyfryzacji, od blisko 20 lat związany z branżą internetową.

#### **Bibliografia:**

- Augustynek A., *Kryteria diagnostyczne rozpoznania zespołu uzależnienia od Internetu*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=125>  
*Clinical Study Treatment Outcomes in Patients with Internet Addiction: A Clinical Pilot Study on the Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy Program* (2014), BioMed Research International, Article ID 425924, <http://dx.doi.org/10.1155/2014/425924>  
Dialog Motywujący Praca z osobami uzależnionymi behawioralnie (2015), Warszawa.  
<https://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/74360,uzaleznienie-od-komputera-i-sieci-siecioholizm>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4701686/>  
Kirwil L. (2011), *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo cz. 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców*, Warszawa.  
Rowicka M. (2015), *Uzależnienia behawioralne. Terapia i Profilaktyka*, Warszawa.  
Santos V., *Treatment outcomes in patients with Internet Addiction and anxiety*, Rio de Janeiro 2017, <http://www.scielo.br/pdf/medical/v4n2/2358-0429-medical-04-02-20170206.pdf>

<sup>1</sup> <http://www.telegraph.co.uk/technology/picture-galleries/10944297/Curing-Chinas-internet-addicts.html?frame=2964046>

<sup>2</sup> <http://www.telegraph.co.uk/news/health/11345412/Inside-the-Chinese-boot-camp-treating-Internet-addiction.html>