

Internet zavisnost

Internet je preovladao u svim sferama društva, jer svi mi dosta toga obavljamo online (ako nečega nema u radnjama-ima na internetu, igramo različite igre sa virtuelnim saigračem preko okeana, razgovaramo preko Skype-a). Prosto se čini nemoguće živjeti bez kompjutera i interneta.

Ako ste za računarom veći dio dana to ne znači i da ste sigurno i nedvosmisleno vi ti koji imate poremećaj digitalne zavisnosti. Ali problem postaje stvaran ako vam „elektronske stvarčice“ počnu kontrolisati cjelokupni život. Zavisnost od interneta predstavlja psihički poremećaj koji se ispoljava kao opsesivna želja da se provodi vrijeme na internetu. Zavisnost ima izrazito velike negativne posledice na ukupnom socijalnom, porodičnom, finansijskom, radnom, ekonomskom, funkcionisanju same ličnosti. To je savremeni oblik zavisnosti u kome je kod pojedinca upotreba interneta postala dominantna životna aktivnost i koja ga zbog toga izoluje u odnosu na sve druge životne tokove i koja samim tim stvara negativne posledice kako na njega tako i na njegovu okolinu. Koji su to znaci koji nas mogu dovesti do zaključka da je neka osoba zavisna od interneta? Najčešće posmatramo to koliko je ukupno vrijeme koje je ta osoba provela za računarom i smatra se da je to vrijeme od 4 do 6 časova dnevno. Ali ovo nije presudan znak zavisnosti. Mnogo sigurniji znaci za otkrivanje internet zavisnosti su: provođenje sve više vremena za kompjuterom i internetom, zanemarivanje svih drugih obaveza i interesovanja (izlasci, druženje, učenje, posao), fizički problemi (nesanica, glavobolja, bol u vratu i leđima, loša lična higijena, povećanje ili gubitak tjelesne težine), tu su i emocionalne manifestacije zavisnosti poput: depresije, osjećaja krivice, anksioznost, nepovjerenje, izolacija, lenjost, strah, uznemirenost, usamljenost. Internet zavisnost se ispoljava u više oblika: zavisnost od igranja kompjuterskih igara, zavisnost od surfovanja internetom, zavisnost od uspostavljanja prijateljskih veza putem interneta, zavisnost od internet kockanja i zavisnost od kompjutera uopšte.

Zavisnost od interneta je relativno nova bolest ali je svakim danom sve više internet zavisnika zato možemo reći da ova bolest predstavlja i novi socijalni problem. Teško je odrediti tačan uzrok digitalne zavisnosti ali je naučno dokazano da ako ste zavisni od kompjutera rad ćelija vašeg mozga sličan je moždanom radu moždanih ćelija narkomana ili alkoholičara. Kad se shvati da je neko internet zavisnik prvi korak u liječenju samog pojedinca je njegovo priznanje da postoji problem i da želi da se izliječi. U zavisnosti od toga kolika je zavisnost u pitanju (manja ili veća), postoje različiti načini liječenja. Postupak liječenja je sličan kao i kod ostalih oblika zavisnosti, od psihoterapije do hospitalizovanja pacijenta u posebnim ustanovama za liječenje bolesti zavisnosti.