

---

# SZKOLENIE DLA DZIENNIKARZY SIECIOHOLIZM - MATERIAŁY EDUKACYJNE

---

*kwiecień 2016*



HISTORIE OSÓB

UZALEŻNIONYCH OD INTERNETU

## BARTEK: JESTEM BARDZO SAMOTNY. A ŻEBY O TYM ZAPOMNIEĆ, ŻEBY TO ZMIENIĆ POZNAŁEM WSPANIAŁYCH LUDZI W SIECI

Mam na imię Bartek, mam 30 lat i jestem uzależniony od komputera. Nie mam żony, nie mam nawet dziewczyny. A chciałbym mieć. Uważam, że nikt mnie nie rozumie w realnym świecie i nie mam nikogo, komu mógłbym opowiedzieć moją historię, i ten ktoś nie wyszydziłby mnie. Takich ludzi spotkałem tylko w Sieci. Stali się moimi najlepszymi przyjaciółmi. Uciekłem do nich, nie przyjaźniąc się z nikim w realu. Oczywiście znałem w realu masę ludzi. W szkole, później na uczelni, w pracy. Jednak z nikim nie nawiązałem tak dobrych relacji, żebym mógł podzielić się z nimi moimi problemami. Otworzyć się. Zaufać. Zaprzyjaźnić. Dla mnie to tylko uczniowie z jednej klasy, znajomi z jednej pracy. Nigdy - przyjaciele. Jestem przez to bardzo samotny. A żeby o tym zapomnieć, żeby to zmienić poznałem wspaniałych ludzi w Sieci. /.../ Rozmawiałem z nimi latami. Godziny dziennie spędzone przy komputerze. Zaraz po przyjściu ze szkoły włączałem komputer i dyskutowałem do późnej nocy. Dzień w dzień. Nie widziałem w tym nic niewłaściwego. To był mój sposób na zrelaksowanie się, odpoczynek. Po kilku latach zauważyłem, że coś jest nie tak. Spędzanie czasu przed komputerem zaczęło mnie męczyć. Byłem coraz bardziej zmęczony, niewyspany, psuł mi się wzrok. Przystałem utrzymywać kontakty z rodziną, domownikami. Nie rozmawiałem praktycznie z matką, ojcem i rodzeństwem. Cały czas, kiedy byłem w domu poświęcałem na komputer. Drażniło mnie, kiedy mówili mi, że za dużo czasu spędzam przy komputerze. Kiedy musiałem coś zrobić, np. wyjść z psem, czy posprzątać. Marzyłem, żeby dali mi spokój, i pozwolili spędzać czas przy PCcie, bez gładzenia. Co z tego, że tak dużo siedzę przy komputerze? Przecież przechodzę z klasy do klasy, ślepy nie jestem, nie jest źle. A to, że nie mam w realu przyjaciół? Nie potrzebuję ich. Że nie spędzam czasu na podwórku? Z kim mam się kolegować, jak wokół ludzie, z którymi nie mam o czym pogadać.

W końcu pojawiła się depresja. Nie interesowałem się już niczym poza komputerem. Wchodząc do Sieci wpadałem w trans. Godzinami patrząc w monitor i stukając w klawiaturę. Ludzie drażnili mnie. Pojawiły się lęki podczas wychodzenia z domu na ulice, że wszyscy dziwnie na mnie patrzą. Jak śmieją się w autobusie, to pewnie ze mnie. Byłem nieustannie zmęczony, bez energii do życia. Nic mi się nie chciało. A kiedy włączałem komputer, a na Gadu nie było moich znajomych, zupełnie nie wiedziałem, co mogę teraz na komputerze robić. Czytałem jakieś artykuły na portalach. /.../ Byłem zmęczony siedzeniem przed komputerem, ale nie potrafiłem od niego odejść. Nie potrafiłem zająć się niczym innym. Nic innego mnie nie bawiło. Nie dawało satysfakcji. Pojawiły się trudności w koncentracji. Nie mogłem wysiedzieć na lekcjach. Zawieszałem się. Zdarzyło mi się pójść do bankomatu po pieniądze, wyciągnąć kartę bankomatową i zapomnieć zabrać pieniędzy. Zauważyłem to parę sekund po odejściu od bankomatu. 'Wydaje mi się, że czegoś zapomniałem....'. /.../ Zdecydowałem się iść do lekarza. Dał mi pigułki na depresję. Pomogło. Znowu miałem chęci, żeby coś robić. No to siedziałem przy komputerze. Tabletki przestałem brać dużo wcześniej, niż zalecił mi to lekarz. /.../ Za jakiś czas problem powrócił. A ja powróciłem do lekarza. Zwrócił uwagę, że depresja może nie być samodzielną chorobą, ale pojawić się jako objaw uzależnienia. Zostałem wysłany na terapię uzależnienia od komputera. Dopiero tam zaczynałem rozumieć, co się naprawdę ze mną stało. Zaczęło docierać do mnie, jakie skutki ma moje uzależnienie. Do tej pory myślałem, że poza zdrowotnymi żadne. Teraz wiem, że jest ich o wiele więcej. Że była to ucieczka przed problemami, których nie potrafiłem rozwiązać. I uczę się teraz na terapii rozwiązywać moje problemy. Uczę się, jak nawiązywać prawdziwe przyjaźnie, co robić, żeby czerpać radość z innych czynności niż komputer. Uczę się odkrywać

świat. Jak małe dziecko. Bo do tej pory uciekałem przed światem w komputer. Teraz uczę się stawiać temu światu czoło. Myślę, że warto.

(historia nadesłana do nas przez jednego z członków grupy Anonimowych Siecioholików z Warszawy)

## ANONIM: CYBER SEKS TO NIC WIĘCEJ, JAK TYLKO WZAJEMNA MASTURBACJA. KOMU TO SZKODZIŁO?

Minęła druga w nocy. Muszę wstać o 5 rano, by zdążyć do pracy, pozostały mi zaledwie trzy krótkie godziny. Muszę chociaż przez te trzy godziny się przespać. A może dałoby się połączyć z inną samotną duszą, która jak ja ciągle jest tutaj. A jeśli coś stracę? Wschodnie Wybrzeże chyba już budzi się ze snu.

Poszedłem spać po północy, jednak kilka minut później wstałem, bo nie dałem rady zasnąć. Coś może mnie przecież ominąć. Nieugaszone pragnienie by połączyć się z innymi, uprawiając anonimowy seks jest płomieniem, którego nie da się ugasić. Być może odpisała na mój email. Powinienem sprawdzić pocztę. Wstaję, loguję się i sprawdzam pocztę. „Niczego nie ma. Cholera.” Myślę sobie, „Skoro już tutaj jestem, być może mógłbym wejść na inny czat. Teraz wybiorę sobie niejednoznaczny nicka. W ten sposób będę mógł rozmawiać z lesbijkami. Będę udawał 32-letnią kobietę. A może wejdę na czata dla gejów. Tutaj przeistoczę się w 48-latkę szukającego kogoś uległego”.

Staram się zasnąć na dwie godziny przed pójściem do pracy. Ehh! To będzie długi dzień. „Nie będę już tego dzisiaj więcej robił, na pewno!”, myślę sobie po cichu. „NIE MA MOWY”.

Wracam do domu, i pierwszą rzeczą, którą robię, to siadam do komputera. „Dalej”, myślę sobie „pospiesz się i szybko włącz”. Od razu sprawdzam pocztę. Mam maila od kobiety, z którą uprawiałem wirtualny seks. Powiedziałem jej, że jestem młodym mężczyzną, świeżo po rozwodzie, że odczuwam samotność.

Mogę podstępnie wkraść się w kobiece serca i wykradać siłę, którą tam

gromadzą. Zaczekaj, nie, to nie tak. Wszystko to jest nie tak. Wstydzę się tego, co robię. Co powiedziała? Dziękuję za to, co razem przeżyliśmy ubiegłej nocy. Nie mogła zmruznąć oka myśląc o mnie cały czas. Tak, tak, oczywiście. Czy wysłała jeszcze jedno swoje nagie zdjęcie? Tylko to mnie interesuje. Na zdjęciu widzę kobietę z dziećmi. Mówię sobie, że nie jest mi to potrzebne. Już nie będę z nią nigdy czatował. Cóż, żadnych maili więcej. Obiecałem sobie, że dzisiaj nie będę wchodził na czaty. Chcę wcześniej pójść spać.

Jak już tutaj jestem, mogę wejść na innego czata. Może ona znowu tam jest? Jej mąż wyjechał poza miasto. Nie powinien wrócić przed końcem tygodnia. Cholera, szkoda, że jest na drugim końcu kraju.

Znowu mija jedenasta wieczorem, już dawno miałem spać. Jestem tak wyczerpany, że ledwo piszę. Nie mogę odkleić się od klawiatury. Powinienem coś zjeść. Siedzę tutaj już ponad sześć godzin bez przerwy. Miałem

---

Widzę starszą kobietę przechodzącą przez ulicę, idzie z psami na spacer. Niezła, mówię sobie. Jestem beznadziejnie pogrążony w fantazji. Nie mogę się doczekać, aż wrócę do domu, włączę komputer i uruchomię to moje życie w świecie fantazji.

---

*coś zrobić. Mogą pewnie poczekać do jutra. Muszą poczekać. Jutro nie włączę komputera. Mam za dużo do roboty.*

*Cholera, kolejny, długi dzień pracy. Jakoś zaczynam zapominać o ważnych rzeczach, staję się trochę roztargniony. Mam podkrążone oczy. Przynajmniej zdążyłem się ogolić i wykąpać tym razem. Tak wygląda choroba. Nieogolony, nieuczesany, wyglądam jak zbieg z obozu.*

*Cieszę się, że ten dzień dobiegł końca. Muszę zrobić pranie, zakupy, mam trochę różnych rzeczy do zrobienia. Gdy jestem nakręcony cyber seksem i moim nałogiem internetowym, każda kobieta wygląda jakby była tą, z którą wirtualnie współżyłem. Patrzę na nie z głębokozakorzenioną w sercu żądzą. Jestem niewidzialny lub tak mały, że kiedy przechodzą koło mnie swój wzrok mają utkwiony nade mną. Widzę kobietę w dzinsach. Ma trochę nadwagi, ale nie jest brzydka. Widzę starszą kobietę przechodzącą przez ulicę, idzie z psami na spacer. Niezła, mówię sobie. Jestem beznadziejnie pogrążony w fantazji. Nie mogę się doczekać, aż wrócę do domu, włączę komputer i uruchomię to moje życie w świecie fantazji.*



*/.../ Nie pamiętam kiedy zabrąłem w seksoholizm. Mieszkaliśmy w strefie wojennej. Oboje moi rodzice byli alkoholikami, a ojciec do tego czynnym seksoholikiem. Prawdopodobnie seksoholizm był moim przeznaczeniem. Rozpocząłem od magazynów dla mężczyzn, których pełno było w naszym domu. Z rozwojem techniki, mój nałóg dalej rozwijał się. Zacząłem od filmów na taśmie 8mm, potem była taśma Super 8. Potem przyszedł czas na taśmę Beta, a następnie na kasety VHS. Kiedy pojawiły się komputery byłem gotów by korzystać również z nich. Natychmiast rozpoczęła się podróż przez krainę czatów, obrazków i umawianie się na spotkania z ludźmi.*

*Zawsze odczuwałem, że bardzo różnię się od innych ludzi. To oczywiste patrząc na to, w jakiej rodzinie dorastałem. Spotkałem w necie kobietę, z którą wdałem się w romans. Zaszła w ciążę i bardzo chciała urodzić to dziecko. Nie chciałem dzieci z tamtą kobietą. Modliłem się modlitwą seksoholika: „Boże, będę już dobry, jeśli tylko mnie z tego wyrwiesz”. Bóg dał, że kobieta poroniła. A ja dalej brnąłem w mój seksoholizm.*

*Zmieniałem moje życie i starałem się rozpocząć na nowo, gdy zadzwoniła do mnie kobieta, z którą czatowałem. Moja dziewczyna (moja dzisiejsza żona) usłyszała wiadomość nagrany na telefon i chciała wiedzieć kto dzwonił. Powiedziałem jej, że to musiała być pomyłka. Kłamałem, choć nie bardzo mi to wychodziło. Zdrady i zaprzeczanie ciągnęły się nadal. Były stałym źródłem kłótni. Nie miałem żadnych granic, wydawało mi się, że cyber seks to nic więcej, jak tylko wzajemna masturbacja. Komu to szkodziło? Ona, będąca kobietą o twardych zasadach uznała, że cyber seks z inną osobą jest włamaniem się do jej domu. Powiedziała mi, że dla niej wygląda to tak, jakbym spał w łóżku z inną kobietą, a nie z nią. Moje uzależnienie powoli stawało klinem pomiędzy nami. Aż pewnego dnia, gdy oglądaliśmy jakiś program telewizyjny, usłyszeliśmy o uzależnionych od seksu.*

(Świadectwo pochodzi z biuletynu Anonimowych Seksoholików "Essay")

## ANONIM: CZATOWANIE, GRUPY DYSKUSYJNE, FORA. MÓJ REKORD SIEDZENIA W INTERNECIE TO PÓŁTOREJ DOBY. W SIECI BYŁEM KIMŚ!

*Siadałem do komputera, żeby sprawdzić pocztę. Miałem twarde postanowienie, że tylko poczta i nic więcej. Ale kolega podał mi ciekawy link, postanowiłem sprawdzić, a potem mnie wciągało i rano ledwie zdążyłem wziąć prysznic, żeby być na czas w pracy. Do tego doszło czatowanie, grupy dyskusyjne, fora. **Mój rekord siedzenia w Internecie to półtorej doby, ale znam lepszych zawodników.***

*Z czasem zaczęłem oszukiwać rodziców i dziewczynę, ile siedzę w sieci, bo się czepiali. Dziewczyna zrobiła się zazdrosna, że gadam na czacie z innymi. Zostawiła mnie, zresztą trudno się było z nią porozumieć, bo ciągle czegoś chciała. Te dziewczyny, z którymi rozmawiałem, były tylko dla mnie – przecież też siedziały przy klawiaturze, tak jak ja.*

*Z nimi niczego się nie bałem. Jak mi się coś nie podobało, mogłem się rozłączyć albo przejść na inną rozmowę. Miałem takie uczucie, że jestem lepszy, ważniejszy i nad wszystkim panuję. Nie musiałem się specjalnie wysilać, w sieci byłem kimś.*

Fragment z artykułu autorstwa psychoterapeutki, specjalistki psychoterapii uzależnień Grażyny Płachcińskiej.

[Tekst ukazał się w miesięczniku "Świat Problemów" nr 10 (165) październik 2006]



## TERESA: ZAWSZE MARZYŁAM, ŻEBY MIEĆ DOMEK, A ŻE NIE STAĆ MNIE NA TO, KUPOWAŁAM WSZYSTKIE PŁYTY Z MOŻLIWOŚCIĄ WIRTUALNEGO PROJEKTOWANIA.

Teresa jest osobą samotną. /.../ Przed laty była w krótkim związku z człowiekiem pijącym, bardzo źle to wspomina. Od tamtej pory boi się z kimś związać, "żeby się to nie powtórzyło". Ma niewielu znajomych, rzadko wychodzi. Wieczorami lubiła stawiać pasjansa. Kiedy kupiła komputer, właśnie stawiając je oswajała się z tym urządzeniem. Z czasem zaczęła poświęcać na to coraz więcej godzin.

***Mój laptop stał się moim jedynym przyjacielem.*** *Siedziałam w pracy, a przed oczami miałam kolejne układy kart. Potem zamontowałam sobie inne gry, takie bardziej logiczne. Coraz częściej łąpałam się na tym, że nie mogłam się skupić na niczym innym. Na przykład przypaliłam zupę, bo obmyślałam kolejny wariant gry. To wyglądało tak niewinnie, a nawet pociągająco. Zawsze marzyłam, żeby mieć domek, a że nie stać mnie na to, kupowałam wszystkie płyty z możliwością wirtualnego projektowania.*

Teresa tak się zapamiętała w wirtualnym sprzętaniu, urządzeniu i ulepszaniu, że swoje rzeczywiste mieszkanie, a i samą siebie okropnie zapuściła. Nieco ją otrzeźwiły dopiero pytania przyjaciółki: "Co się z tobą dzieje?" i jej niepokój. *Pamiętam, jak bardzo cieszyłam się na przyjazd przyjaciółki, jak w pośpiechu*

*usiłowałam ogarnąć mieszkanie, ale już pierwszego wieczoru marzyłam, żeby poszła spać, a ja żeby mogła usiąść do komputera.*

Fragment z artykułu autorstwa psychoterapeutki, specjalistki psychoterapii uzależnień Grażyny Płachcińskiej. [Tekst ukazał się w miesięczniku "Świat Problemów" nr 10 (165) październik 2006]

## KASIA I JACEK: MAŁŻEŃSTWO W KOMPUPERZE

Kasia i Jacek są małżeństwem od prawie dwudziestu lat, mają dwoje dzieci, oboje pracują. On zawsze był dość zamknięty w sobie, kiedy wracał z pracy, "dla wyluzowania się" siadał do komputera, "żeby pogadać, odreagować ciężki dzień w pracy, pobuszować po Internecie". Z żoną rozmawiał niechętnie, "bo ona zaraz wylewała swoje żale, gadała, i jeszcze chciała, żebym jej słucał". W sieci było bezpieczniej: tam mógł mówić literami, co chciał, i nikt nie widział jak wygląda, nie wiedział, kim jest.

Tak nawiązywał znajomości, które go do niczego nie zobowiązywały, flirtował i romansował w sieci. Powoli jego życie zaczęło biec w dwu wymiarach: realnym - w pracy i wirtualnym - w sieci. Rodzina stopniowo przestawała dla niego istnieć, iluzjni znajomi stali się siecią wsparcia w razie problemów domowych. W efekcie jego małżeństwo prawie się rozpadło, ale w domu pojawił się drugi komputer, przy którym zasiadła żona. Ona z kolei zaczęła grać w gry on-line - tam była dobra, czuła się wygrana. Z czasem zaczęła mieć swoje sieci wsparcia, swoich wirtualnych znajomych i nie czuła się już opuszczona.

Fragment z artykułu autorstwa psychoterapeutki, specjalistki psychoterapii uzależnień Grażyny Płachcińskiej. [Tekst ukazał się w miesięczniku "Świat Problemów" nr 10 (165) październik 2006]

We wszystkich historiach zachowano oryginalną pisownię.

# UZALEŻNIENIE OD INTERNETU – INFORMACJE PODSTAWOWE



## CZY MOŻEMY STWORZYĆ PORTRET PSYCHOLOGICZNY OSÓB UZALEŻNIONYCH OD INTERNETU?

Za każdym uzależnionym człowiekiem stoi jego indywidualna historia, na którą złożyły się czynniki rodzinne, społeczne i osobowościowe, które bardziej lub mniej, ale jednak zawsze, wpłynęły na rozwój nałogu.

Korzystanie z sieci jest zajęciem łatwym – aby spędzić satysfakcjonująco czas, nie trzeba wychodzić z domu, wydawać pieniędzy, angażować się. Internet jest przecież miejscem dostępnym dla każdego, w którym można robić niemal wszystko – grać w gry online, nawiązywać relacje zarówno towarzyskie jak i erotyczne, kupować, uprawiać hazard, czytać, słuchać muzyki. Każda z osób, która zaczęła używać go nałogowo, ma zazwyczaj swoje indywidualne powody, dla których rozpoczęła a następnie podtrzymywała destrukcyjne dla niej zachowanie. Także sposób, w jaki to robiła był bezpośrednio związany z jej indywidualną osobowością. Reasumując – portretów tych jest tak wiele, ile osób uzależnionych.

Już w 2012 roku badacze CBOS starali się zbudować portret psychologiczny osób nadmiernie korzystających z Internetu. Jednak nie był on jednoznaczny – z jednej strony badacze zauważali, że wśród uzależnionych były osoby wyizolowane, mające zaburzone poczucie własnej wartości, a ich relacje z innymi i życie towarzyskie – ubogie, z drugiej zaś osoby ekstrawertyczne i niemające problemów z nawiązywaniem oraz utrzymywaniem relacji.

Zarówno naukowcy, jak i sami badani, nie potrafili też określić kierunku zależności: czy zamknięcie się w świecie Internetu było spowodowane tym, że relacje z innymi poza Internetem były niesatysfakcjonujące? Czy też odwrotnie – wygaszenie relacji to rezultat nadużywania Internetu? Naukowcy

doszli do konkluzji, iż cechy osobowościowe mają znaczenie drugorzędne.

Podczas przygotowań do warsztatów dla dziennikarzy spotkaliśmy się i rozmawialiśmy z osobami uzależnionymi od Internetu. Były to osoby, które w bliższej lub dalszej przeszłości uświadomiły sobie swój problem i postanowiły coś z nim zrobić. Jedni starali się poradzić sobie z uzależnieniem poprzez terapię, inni robili to na własną rękę, ograniczając używanie Internetu tylko do „zdrowych” i określonych ściśle zachowań. Za przykład podawano korzystanie z Internetu tylko w określonym czasie, ograniczając się do niezbędnych czynności.



Naszą uwagę zwrócił fakt, że każda z osób, które zechciały podzielić się z nami swoją historią uzależnienia, była bardzo inteligentną, refleksyjną, analizującą swoje życie i doświadczenie, silną indywidualnością. Zazwyczaj byli to ludzie młodzi, do 30 roku życia, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, o różnych zawodach, ale często o bardzo różnych temperamentach – od osób ekstrawertycznych po skrajnie zamknięte. Jednak wszyscy byli zgodni w jednym – chcieli opowiedzieć nam o sobie, ponieważ uznali, że możemy przekazać dalej to, co było ich złym doświadczeniem, oraz tak by przestrzec przed tym innych ludzi. Dwóch z nich będzie gośćmi naszego warsztatu.

## UZALEŻNIENIE OD INTERNETU – TEMAT AKTUALNY, DOTYCZĄCY NAS WSZYSTKICH I... NIEZNANY

- Problem uzależnienia od Internetu może dotyczyć bardzo wielu osób. **W Polsce liczba uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem jest niemal równa liczbie mieszkańców Łodzi** i prawdopodobnie będzie rosnąć (CBOS 2012 – 100 tys. uzależnionych i 750 tys. zagrożonych uzależnieniem).
- Uzależnienie od Internetu jest zjawiskiem nowym, od 20 lat nieustannie analizowanym i opisywanym – co roku

pojawiają się na jego temat nowe badania, a naukowcy zajmujący się siecizolizmem dostarczają mediom cennych informacji.

- **Uzależnienie od Internetu nie jest zjawiskiem znanym opinii społecznej.** Na pytanie jakiego rodzaju ludzie najłatwiej ulegają uzależnieniu od Internetu ponad połowa Polaków odpowiadała jedynie: „ludzie młodzi, młode pokolenie” lub „trudno powiedzieć”.

## UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI KONTRA UZALEŻNIENIE OD CZYNNOŚCI

Problemy związane z piciem czy używaniem innych substancji psychoaktywnych opisywane były od wieków zarówno przez twórców literatury, jak filozofów czy naukowców. Alkoholizm, narkomania to zjawiska znane od dawna. Podobnie jak... uzależnienie od hazardu czy seksu. Takie zjawiska istniały już w dawnych czasach! Jednak pojęcie uzależnienia czynnościowego lub „toksykomanii bez substancji” pojawiło się w literaturze fachowej dopiero w 1945 roku. Po raz pierwszy użył psychoanalityk Otto Fenichel w książce „Teorie psychoanalityczne neuroz”.

Na szeroką skalę badacze zaczęli się nim zajmować w połowie lat 90-tych. Przyczyniły się do tego zmiany społeczne – w tym dynamiczny rozwój nowych technologii, szybkość przepływu informacji oraz ich ilości, rosnące tempo życia, stres, trudność w kontrolowaniu impulsów. To wszystko wpłynęło bowiem na zmianę naszego codziennego funkcjonowania. W efekcie, po „erze nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wiek XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.

Obecnie, do zachowań, które zostały opisane jako nałogowe należą m.in: seksizolizm, uzależnienie od Internetu, problemowy i patologiczny hazard, pracizolizm.

---

*Po „erze” nerwic” i „erze depresji” (jak nazywali eksperci wiek XIX i XX) na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkowany został okres nazywany „erą uzależnień”.*

---

Same osoby uzależnione od czynności zaczęły zaś szukać pomocy u specjalistów oraz tworzyć wspólnoty samopomocowe, wzorując się na tradycji i zasadach wypracowanych przez Anonimowych Alkoholików. W Polsce w wielu większych miastach istnieją grupy Anonimowych Siecizolików, Anonimowych Hazardzistów, Anonimowych Seksizolików czy Anonimowych Pracizolików. Takie grupy istnieją też na całym niemal świecie.

Niestety, pomimo istniejącej wiedzy, w opinii społecznej termin uzależnienia od czynności niestety nadal nie istnieje. Tak jak kilkadziesiąt lat temu bagatelizowano problem uzależnienia

od alkoholu, sprowadzając go do kwestii braku wystarczająco silnej woli, tak dziś znaczna część Polaków uważa, że uzależnienia od czynności to jedynie fanaberia i słabość charakteru. Nie trudno więc domyślić się, że zdaniem opinii społecznej uzależnione osoby są „same sobie winne”. (Brak empatii Polaków dotyczy w największym stopniu uzależnienia od Internetu, tuż obok uzależnienia od hazardu i zakupów.) Podobnie leczenie uzależnień finansowane przez NFZ zdaniem ankietowanych może przysługiwać przede wszystkim ofiarom uzależnień postrzeganych obecnie jako najgroźniejsze – narkomanom i alkoholikom. Społeczna hierarchia uzależnień według stopnia ich szkodliwości przedstawia się bowiem następująco:

- 1) narkomania,
- 2) alkoholizm,
- 3) nikotynizm,
- 4) uzależnienie od hazardu,
- 5) sieciologizm,
- 6) pracoholizm,
- 7) zakupoholizm.

Tymczasem jest bardzo wiele podobieństw pomiędzy uzależnieniami chemicznymi, a uzależnieniami od czynności.

Zachowania nałogowe to zachowania powtarzające się, których celem jest nie tyle osiągnięcie przyjemności, co zredukowanie złego samopoczucia i wewnętrznego napięcia.

## CO TO JEST UZALEŻNIENIE OD INTERNETU – CZYLI GARŚĆ WIEDZY FACHOWEJ

Początkowo termin „uzależnienie od Internetu” został zaproponowany przez amerykańskiego psychiatrę Goldberga w 1995 roku, ale... w ramach żartu (jako parodia



Człowiek nie jest w stanie zapanować nad przymusem wykonania danej czynności – w efekcie zaczyna to wpływać negatywnie na jego funkcjonowanie, a z czasem zmieniać w ogóle całokształt jego zachowań, łącznie z występowaniem zespołu abstynencyjnego (podobnie zatem jak ma to miejsce w przypadku nadużywania substancji chemicznych).

W przypadku uzależnienia chemicznego środek psychoaktywny jest dostarczany z zewnątrz. Natomiast w uzależnieniach od czynności to sam organizm w reakcji na stymulujące bodźce (jedzenie, zakupy, praca, gry hazardowe) może uwalniać substancje wpływające na odczuwanie przyjemności i zadowolenia: endorfinę, enkefalinę czy serotoninę i dopaminę.

klasyfikacji chorób psychicznych). Dziś, po ponad 20 latach badań, specjaliści prognozują, że uzależnienie od Internetu stanie się epidemią XXI wieku. Jednak nadal nie

określili oni jednoznacznych kryteriów, według których terapeuci mogliby określać czy pacjent cierpi na nie, czy też nie.

Sytuacja ta przypomina czas, kiedy do roku 1960 istniało 39 różnych sposobów diagnozowania problemów spowodowanych pićm alkoholu. Ustalenie definicji alkoholizmu, co do której wśród badaczy panowałyby jednomyślność, przez długi czas bowiem nie było możliwe. Pojęcie alcoholismus chronicum wprowadził Magnus Huss jeszcze w roku 1849. To on po raz pierwszy w historii sformułował koncepcję alkoholizmu jako choroby. Potem różni autorzy próbowali definiować czym jest alkoholizm – np. twórcą terminu nałóg alkoholowy, którego użyto po raz pierwszy na początku XX wieku, był psychiatra Emil Krapelin, a w 1960 roku Elvin Morton Jellinek opublikował przełomową pracę pt. "Koncepcja alkoholizmu jako choroby" i stworzył typologię alkoholizmu. Jednak dopiero w roku 1978 eksperci WHO zastąpili pojęcie alkoholizm terminem zespół uzależnienia od alkoholu. W ten sposób określono, czym jest choroba alkoholowa, w odróżnieniu od spożywania alkoholu wykraczającego poza normy kulturowe.

### **Obecnie na świecie istnieją dwie klasyfikacje zaburzeń psychicznych.**

- **DSM-V** - stworzona przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. Pomaga lekarzom i psychologom w diagnozowaniu choroby, opisywaniu jej przebiegu i opracowaniu planu postępowania. <http://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
- **ICD-10** - Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, która jest opracowana przez WHO. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2010/en>

Dotychczas żadna z obu wspomnianych klasyfikacji nie umieściła w swoim spisie pojęcia „uzależnienia od Internetu”. Wielu badaczy wskazuje bowiem, że koncepcja uzależnienia od Internetu wydaje się zbyt szeroka i niespecyficzna. Stało się tak, pomimo faktu, że zjawisko to było już analizowane i omawiane podczas prac specjalistów skoncentrowanych nad ostatnią edycją DSM-V, opublikowaną w 2013 roku.

Zjawisko uzależnienia od Internetu jest badane od ponad 20 lat. W związku z tym nieumieszczenie go przez ATP w DSM-V spotkało się z niezrozumieniem wielu terapeutów uzależnień (między innymi dr. n. med. Bohdana Woronowicza, prekursora wśród polskich terapeutów uzależnień zajmującego się uzależnieniami behawioralnymi, lekarza psychiatrii z ponad 40 letnim doświadczeniem).

Bohdan Woronowicz jeszcze w 2009 roku wymienił bowiem następujące **symptomy charakteryzujące osobę nadużywającą Internetu**, a mianowicie:

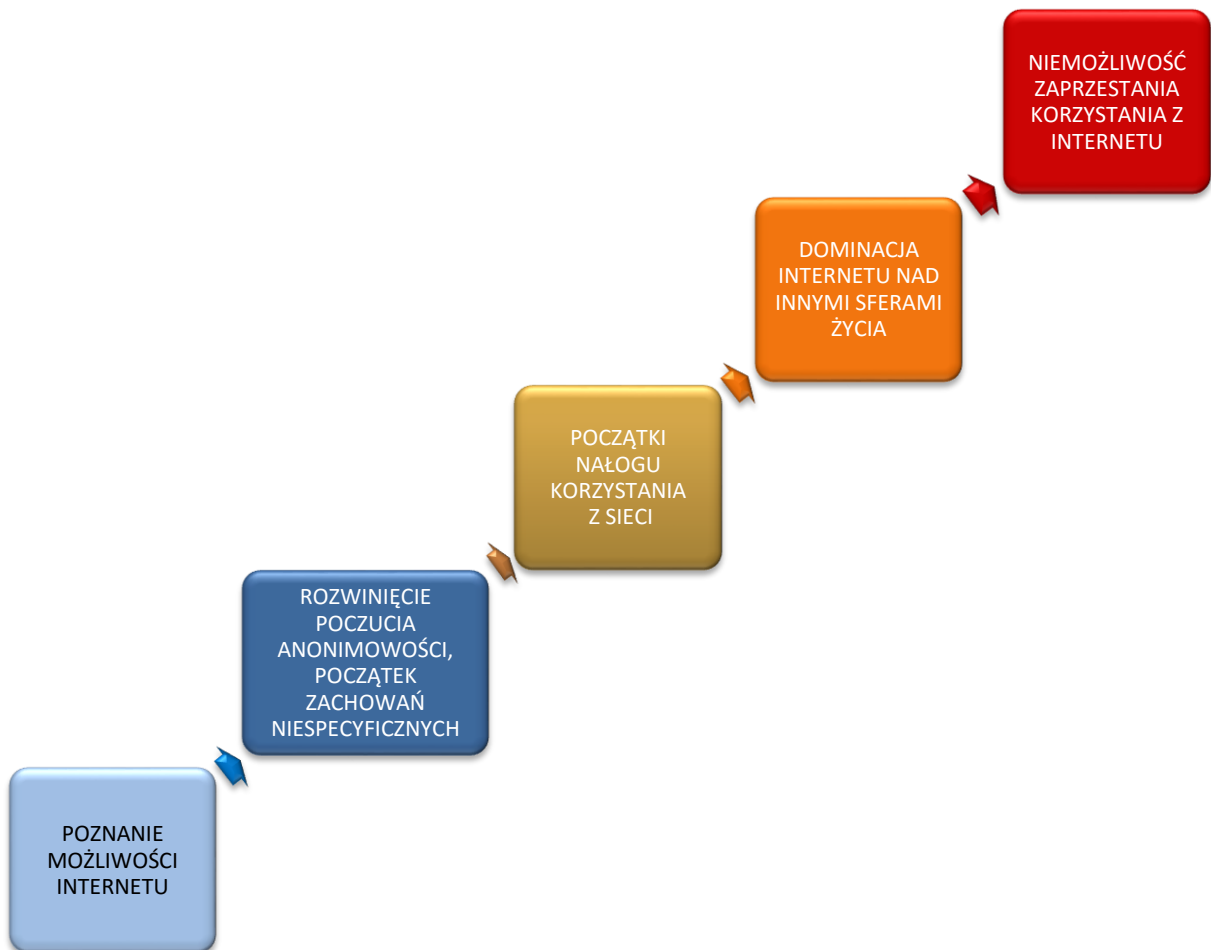
- Spędzanie przy komputerze coraz większej ilości godzin kosztem innych dotychczasowych zainteresowań
- Zaniedbywanie obowiązków rodzinnych czy zawodowych (szkolnych) w związku z komputerem
- Pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem
- Kłamanie odnośnie do ilości czasu spędzonego przy komputerze
- Podejmowanie prób kontrolowania czasu spędzanego przy komputerze
- Przeznaczanie coraz większych sum na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów i czasopism o tematyce komputerowej

- Reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione bądź niemożliwe.

Obok Woronowicza opisywaniem zjawiska uzależnienia od Internetu zajmowało się i nadal zajmuje wielu ekspertów na całym świecie. Jeszcze w końcówce lat 90-tych, amerykańska badaczka i profesor psychologii na University of Pittsburgh, a zarazem międzynarodowa ekspertka w dziedzinie uzależnienia od Internetu, Kimberly Young wyróżniła fazy uzależnienia się od Internetu.

Są to:

1. Poznanie możliwości Internetu
2. Rozwinięcie poczucia anonimowości i początek zachowań niespecyficznych w porównaniu z zachowaniami offline
3. Początki nałogu korzystania z sieci, poszukiwanie coraz mocniejszych wrażeń, powolna utrata kontroli
4. Dominacja Internetu nad pozostałymi sferami życia i negatywna reakcja w przypadku próby ograniczenia dostępu
5. Niemożliwość zaprzestania korzystania z Internetu, mimo świadomości negatywnych konsekwencji korzystania z niego.



W 1999 roku Kimberly Young wyróżniła też **formy zachowań będących przejawem uzależnienia od Internetu:**

- **erotomania internetowa** (ang. cybersexual addiction) – oglądanie filmów i zdjęć z materiałami pornograficznymi lub rozmowy na chatach o tematyce seksualnej.

- **Socjomania internetowa** (ang. cyber-relationship addiction) – uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych.
- **Uzależnienie od komputera** (ang. Computer addiction) – obejmujące granie w gry.
- **Przeciążenie informacyjne** czyli **przymus pobierania informacji** (ang. Information overload).
- **Uzależnienie od sieci** (ang. net compulsions) – łączy ono w sobie wszystkie inne formy zespołu uzależnienia od Internetu. Użytkownicy sieci są cały czas zalogowani do Internetu i obserwują, co się tam dzieje – grają w gry online, gry hazardowe, kupują etc.

Jeszcze w 1995 roku Kimberly Young jako pierwsza zaproponowała, aby uzależnienie od Internetu zacząć traktować jako chorobę.

Obecnie istnieje ponad 20 narzędzi diagnostycznych do przesiewowej oceny

## KTO MOŻE ZOSTAĆ SIECIOHOLIKIEM?

W 2012 roku po raz pierwszy na skalę ogólnopolską przeprowadzono badania poświęcone skali rozpowszechnienia uzależnienia od Internetu. Autorzy raportu z badań pt. „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych” z Fundacji Centrum Badań Opinii Społecznej zdefiniowali czynniki ryzyka uzależnienia od Internetu. Są to:

### 1/Specyfika medium

- dynamika Internetu, w którym dostępne są wciąż nowe, różnorodne treści; brak realnych mechanizmów kontroli treści udostępnianej użytkownikom;
- ogólnodostępność i łatwość korzystania, nie wymagająca szczególnych kompetencji;

i rozpoznawania problematycznego/problemowego użytkownika Internetu. Większość z tych instrumentów opiera się na kryteriach diagnostycznych uzależnienia od substancji psychoaktywnych albo patologicznego hazardu. Najbardziej popularnym jest test opracowany w 1998 roku przez K. Young o nazwie Internet Addiction Test (IAT). (Więcej na ten temat w tekście Jolanty Jarczyńskiej z Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy pt. „Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska”).

W Polsce adaptacji tego testu dokonał Ryszard Poprawa (2011) tworząc Test Problematycznego Używania Internetu złożony z 22 pytań.

- możliwość łatwego zaspokojenia potrzeb społecznych, jak potrzebę przynależności, bycia w grupie (łatwość nawiązywania relacji)

- anonimowość

### 2/Czynniki o charakterze osobowościowym

- nieśmiałość, introwertyzm, problemy w nawiązywaniu kontaktów;

- zaburzone poczucie własnej wartości.

### 3/Czynniki o charakterze społeczno - kulturowym

- pokoleniowo uwarunkowany sposób korzystania z sieci; uczestnictwo w społecznościach internetowych jest powszechne i oczekiwane, jednostka nieobecna w sieci naraża się na marginalizację i stygmatyzację; Internet to dla młodych ludzi podstawowe źródło informacji i narzędzie organizacji życia codziennego;

- osłabienie więzi między członkami rodziny oraz ich fizyczna izolacja (mimo wspólnego zamieszkiwania);
- przekonanie o konieczności osvajania dziecka od najmłodszych lat z nowymi technologiami, połączone z brakiem kontroli rodzicielskiej w kwestii korzystania z Internetu, przyzwolenie na nadmierne i szkodliwe użytkowanie sieci;

Dr Woronowicz wymienia natomiast całą listę osób, które szczególnie podatne są na

to uzależnienie: osoby młode, sfrustrowane i zagubione w świecie dorosłych; osoby z problemami emocjonalnymi; osoby mające problem z bezpośrednim kontaktowaniem się z innymi; osoby o niskim poczuciu własnej wartości potrzebujące dowartościowania; osoby poszukujące przyjaźni, romansu, narzekające na swojego partnera etc.

## BADANIA

Doktor Magdalena Rowicka w jednej z publikacji poświęconych niniejszej tematyce pt. „Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i Terapia” podkreśla, że badania epidemiologiczne pokazują, że uzależnienie od Internetu może dotyczyć od 0,3 procent do 10 procent społeczeństwa. Autorka dodaje, że rozbieżności często spowodowane są stosowaniem nieunormowanych kryteriów diagnostycznych oraz różnych narzędzi badawczych.

Jednocześnie, wszystkie badania przeprowadzone na ten temat na świecie, potwierdziły bezpośredni związek między wiekiem a uzależnieniem od Internetu – dotyczy ono głównie nastolatków i młodych dorosłych. Podobnie, wszystkie badania zrealizowane

---

*W Polsce jest 100 tys. uzależnionych od Internetu oraz 750 tys. zagrożonych tym uzależnieniem.*

---

w Polsce wskazują, że osobami szczególnie narażonymi na uzależnienie od Internetu są ludzie młodzi.

### Wyciąg z wyników badań:

*Spośród 60% mieszkańców Polski, korzystających z Internetu, 0,3% to osoby uzależnione, a 2,5% jest zagrożonych uzależnieniem. Oznacza to blisko 100 tysięcy uzależnionych oraz 750 tysięcy zagrożonych. Problem dotyczy głównie ludzi młodych do 34 roku życia, przy czym zdecydowana większość to dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia.*

*Wśród nastolatków, co dziesiąty należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych.*

„Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących: a) hazardu, w tym hazardu problemowego /patologicznego, b) innych uzależnień behawioralnych”. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej 2012.

\*\*\*

*Najbardziej zagrożeni uzależnieniem od Internetu są niepełnoletni: wśród najmłodszych badanych użytkowników Internetu – czyli osób w wieku 15–17 lat – 6,2% zdradza symptomy uzależnienia bądź zagrożenia uzależnieniem od sieci. Wraz z wiekiem tego rodzaju zagrożenie*



*spada; wśród osób, które ukończyły 65 rok życia, nie zostało ono w ogóle stwierdzone.*

„Oszacowanie rozpowszechnienia wybranych uzależnień behawioralnych oraz analiza korelacji pomiędzy występowaniem uzależnień behawioralnych a używaniem substancji psychoaktywnych”. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej 2015.

\*\*\*

*Wśród młodzieży w wieku 14-17 lat 1,3% polskich respondentów przejawia objawy nadużywania Internetu, podczas gdy 12,0% jest zagrożonych nadużywaniem. Łącznie 13,3% dysfunkcyjnie używa Internetu. W skali Europy odsetek osób korzystających z Internetu w sposób dysfunkcyjny jest najwyższy w Hiszpanii, Rumunii oraz w Polsce, natomiast najniższy – w Niemczech oraz w Islandii. Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu częściej wykazują chłopcy, starsze nastolatki i osoby, których rodzice mają wykształcenie podstawowe.*

EU NET ADB – Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie. Program Safer Internet plus - Fundacja Dzieci Niczyje 2012.

\*\*\*

*30% dzieci w wieku 11-16 lat zgłasza, że na jeden lub więcej sposobów doświadczyło nadmiernego używania Internetu (np. zaniedbując przyjaciół, obowiązki szkolne, sen) – w „znacznym stopniu” lub „bardzo często”. Wskaźnik ten osiąga 49% w Portugalii i 50% w Estonii.*

*Symptomy uzależnienia w ostatnim roku zaobserwowało u siebie od 18% do 38% badanych w zależności od tego, jaki symptom był rozpatrywany, ale wszystkie wymienione symptomy uzależnienia od Internetu stwierdziło u siebie tylko 9% polskich nastolatków w wieku 11-16 lat.*

Badanie UE Kids Online. Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo na tle danych dla UE. Wstępny raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców, 2010.

## UŻYWANIE INTERNETU PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ W DOMU A RELACJE RODZINNE

Według badań wspólnym doświadczeniem młodych osób uzależnionych od Internetu jest osłabienie więzi między członkami rodziny oraz ich fizyczna izolacja pomimo wspólnego zamieszkiwania. Domownicy swój wolny czas spędzali w samotności, w oddzielnych pomieszczeniach, skupieni na swoich sprawach. Badani w zasadzie jednogłośnie przyznawali, że mają z rodzicami słaby kontakt.

Jednocześnie w trzech różnych badaniach młodzi przyznali, że w kwestii korzystania z Internetu mają całkowitą dowolność, we wspólnym pokoju dziennym albo dzielonym z innymi domownikami. Tymczasem w Polsce aż o 23% więcej dzieci korzysta z Internetu w swoim pokoju, a nie

w dzielonym z innymi domownikami pokoju a rodzice w żaden sposób nie kontrolują ich pod tym względem. Rodzice reagują jedynie w sytuacjach, gdy uważają czas przewidziany na rozrywkę za zdecydowanie przekroczony. Konsekwencje w takiej sytuacji (wyłączenie komputera) uważano za mające tylko doraźny skutek.





W Europie, jak pisze dr Lucyna Kirwil<sup>1</sup>, o 12% więcej dzieci niż w Polsce korzysta z Internetu dziennym.

W sumie 51% polskich dzieci korzysta z Internetu tylko w swoim pokoju bez obecności innych domowników.

## JAKIE SĄ OPINIE MŁODZIEŻY NA TEMAT KORZYSTANIA Z INTERNETU?



Pomimo zagrożeń związanych z używaniem Internetu oraz rosnącej świadomości zarówno rodziców i opiekunów, jak i badaczy, naukowców oraz terapeutów, młodzież nadal kojarzy Internet z samymi pozytywnymi: przyjemnością, radością, szczęściem, miłym spędzaniem czasu, zabiciem nudy. Internet daje jej też szereg korzyści: jest rodzajem odpoczynku, daje możliwość oderwania się od codziennych spraw, czy stanowi sposób na przeniesienie się do innej rzeczywistości. Jest wszechobecny, więc trudno jest wyobrazić sobie jego brak.

---

<sup>1</sup> (Kirwil, L. (2011). Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo - część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców. Warszawa: SWPS – EU Kids Online - PL.)

## INFORMACJE DODATKOWE

### GDZIE MOŻNA SZUKAĆ BOHATERÓW REPORTAŻU

W Warszawie regularnie odbywa się mityng Anonimowych Siecioholików - co tydzień o 19:00, przy ulicy Siennej 45. Członkowie wspólnoty chętnie nawiązują kontakt z nowymi osobami. Należy jednak pamiętać, że podstawową zasadą uczestnictwa w mityngu jest zachowanie anonimowości. Obowiązuje także zasada dyskrecji wobec wszystkiego, co się tam usłyszało. Anonimowi Siecioholicy zgodnie z regułą jaką opisuje 12 Tradycji Anonimowych Siecioholików nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AS nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.

Jak podkreślają: nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.

Piszą o sobie, że są bezdochodowym zrzeszeniem ludzi, dla których głównym problemem stał się komputer – „jesteśmy

zdrowiejącymi uzależnionymi, którzy spotykają się regularnie, aby pomagać sobie nawzajem w utrzymywaniu komputerowej abstynencji. Jedynym warunkiem przynależności do wspólnoty, jest pragnienie ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze.”

Mityngi Anonimowych Siecioholików są otwarte, co oznacza, że każdy może w nich uczestniczyć oraz pojawić się na spotkaniu.

Więcej na temat Anonimowych Siecioholików można przeczytać na stronach:

<http://anonimowi-siecioholicy.org/>

Drugim miejscem jest portal o nazwie NIEGRAM:

<http://niegram.mixxt.pl/>

Jest to portal motywujący do wychodzenia z uzależnienia od gier, Internetu, „przesiadania” przed komputerem. Dla uzależnionych ich rodzin i przyjaciół.

### EKSPERCI I EKSPERTKI

#### Dr Anna Andrzejewska

Pedagog w zakresie edukacji informatycznej i medialnej, ekspert w zakresie zagrożeń cyberprzestrzeni. Pracownik naukowo-dydaktyczny uczelni pedagogicznych. Autorka książek m. in. „Patologie moralne w sieci (2009), „Gry komputerowe i sieciowe. Nasze dziecko w wielkiej sieci” (2009), „Cyberświat – możliwości i ograniczenia” (2009), „(Nie)Bezpieczny komputer. Od euforii do uzależnień”(2008). „Magia szklanego ekranu – zagrożenia płynące z telewizji” (2007), Zajmuje się edukacją medialną, patologiami w cyberprzestrzeni oraz uzależnieniami od mediów cyfrowych. Od lat prowadzi badania związane z wpływem najnowszych mediów na życie dzieci i młodzieży.

### **Dr Lucyna Kirwil**

Psycholog. Jest adiunktem w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Problematyka jej wykładów i badań koncentruje się na zagadnieniach społecznej psychologii agresji oraz psychologii mediów. Bada wpływ klasycznych i nowych mediów na emocje i zachowanie społeczne dzieci oraz młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu przemocy w mediach na rozwój agresji. Jej ostatnie zainteresowania badawcze koncentrują się wokół ryzykownych zachowań dzieci i młodzieży w internecie oraz efektywności rodzicielskich zabiegów chroniących dzieci przed doświadczaniem zagrożeń online. Kierownik projektu UE Kids Online.

### **Dr Magdalena Rowicka**

Doktor nauk humanistycznych, adiunkt w Instytucie Psychologii Stosowanej Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, psycholożka, badaczka uzależnień behawioralnych i zachowań kompulsywnych, autorka publikacji w zakresie uzależnień behawioralnych, profilaktyki i terapii, m.in. „Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i Terapia” (2015), współautorka i realizatorka programów szkoleniowych i profilaktycznych.

### **Prof. dr hab. Józef Bednarek**

Pedagog, dydaktyk, medioznawca. Pracownik naukowo-dydaktyczny uczelni humanistycznych i pedagogicznych. Autor kilkunastu książek i kilkudziesięciu publikacji, m. in. „Przemoc i agresja w sieci - cyberbullying” (2009), „Cyberświat – możliwości i ograniczenia” (2009), „Multimedia w kształceniu” (2006), „Społeczeństwo informacyjne i media w opinii osób niepełnosprawnych” (2005), „Media w nauczaniu” (2002).

### **Robert Rejniak**

Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, pedagog, ekspert Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii przy Ministerstwie Zdrowia.

Od 15 lat zajmuje się profilaktyką i terapią uzależnień (przede wszystkim narkomanią i alkoholizmem), a także terapią uzależnień behawioralnych: hazard, gry komputerowe, Internet.

### **Dr n. med. Bohdan Woronowicz**

Specjalista psychiatra, specjalista seksuolog, certyfikowany specjalista terapii uzależnień oraz certyfikowany superwizor psychoterapii uzależnień, absolwent Studium Podyplomowego Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji przy Uniwersytecie Warszawskim.

## **EKSPERCI ZAGRANICZNI**

### **Hilary Cash**

Współzałożycielka i dyrektor, pierwszego w Stanach Zjednoczonych stacjonarnego oddziału leczenia osób uzależnionych od komputera – reStart: Internet Addiction Recovery Program w Fall City (Washington, USA) i współautorka książki na temat zagrożeń, jakimi są dla dzieci nowe technologie („Video Games & Your Kids”).

## Dr Kimberly Young

Amerykańska badaczka i profesor psychologii na University of Pittsburgh, a zarazem międzynarodowa ekspertka w dziedzinie uzależnienia od Internetu. Założycielka Center for Internet Addiction.

## MEDIA BRANŻOWE

W obu polecanych miesięcznikach publikowane są artykuły naukowców i badaczy opisujących zjawisko uzależnień behawioralnych, a także raporty z badań.

### Miesięcznik Remedium

Miesięcznik redagowany jest przez zespół psychologów, pedagogów, socjologów, terapeutów, profilaktyków i dziennikarzy. Magazyn prezentujący m.in. aktualne informacje z zakresu profilaktyki.

### Miesięcznik Świat Problemów

Miesięcznik „Świat Problemów” poświęcony jest profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień. Ukazuje się od 1993 roku.

## GDZIE UZYSKAĆ POMOC?

- Telefon zaufania **801 889 880**.

Działalność telefonu zaufania obejmuje prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskim, a także prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych. Telefon czynny jest w godzinach 17:00-22:00.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00

- Strona [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)

Pod tym adresem znajdziemy poradnię online. Ekspertami udzielającymi porad są: terapeuta, psycholog, prawnik, pedagog, a odpowiedzi są wysyłane zazwyczaj już na następny dzień po wpłynięciu pytania.

Uwaga: na stronie publikowane są artykuły poświęcone uzależnieniom behawioralnym, raporty z badań, porady dla rodziców i pedagogów oraz scenariusze zajęć psychoedukacyjnych; znajduje się tam także spis placówek i ośrodków terapeutycznych w całej Polsce, które udzielają pomocy osobom uzależnionym od czynności i ich bliskim.

## POLECANA BIBLIOGRAFIA:

Bednarek J. (red. nauk.), Andrzejewska A., *Cyberświat: możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009.

Bednarek J. (red. nauk.), Andrzejewska A., *Zagrożenia cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, Wyd. Difin 2014.

Cent J., *Nowe media a dzieci – dylemat rodziców?*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2006.

Jarczyńska J. (red.) - *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego 2014.

Kaliszewska K., *Zagubieni w sieci – czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości Internetu*, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2006.

Laniado N., Pietra G., *Gry komputerowe, Internet i telewizja: co zrobić, gdy nasze dzieci są nimi zafascynowane?*, Wyd. eSPe, Kraków 2006.

Matyjas B., *Dzieciństwo w kryzysie: etiologia zjawiska*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2008.

Ogińska-Bulik N., Majchrzak P., *Uzależnienie od internetu*, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, 2011.

Rowicka M., *Uzależnienia behawioralne – Profilaktyka i Terapia*, Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2015.

Woronowicz B., *Uzależnienia Geneza, terapia i powrót do zdrowia*, Wyd. Media Rodzina 2009.

Zdziarski M., *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży: rozmowy z ekspertami*, Instytut Łukasiewicza 2015.



*Projekt współfinansowany ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych  
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia*

## FUNDUSZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW HAZARDOWYCH

Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych utworzony został na mocy art. 88 ustawy z dnia 19 listopada 2009 r. o grach hazardowych jako fundusz celowy, a jego przychody stanowią 3% środków z dopłat do gier objętych monopolem państwa. Dysponentem powyższego Funduszu jest minister właściwy do spraw zdrowia, który obsługę Funduszu powierzył Krajowemu Biuru do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Wydatki Funduszu mogą być ponoszone wyłącznie na realizację działań wskazanych w art. 88 ust. 4 ustawy, na podstawie których

określono 5 programów Ministra Zdrowia dotyczących rozwiązywania problemów wynikających z hazardu oraz innych uzależnień behawioralnych. Programy te obejmują swoim zakresem: prowadzenie badań naukowych, podejmowanie działań służących podnoszeniu jakości programów profilaktycznych i terapeutycznych, realizację projektów profilaktycznych, informacyjno-edukacyjnych oraz wspieranie działań służących rozwiązywaniu problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień behawioralnych.

**OPRACOWUJĄC NINIEJSZY MATERIAŁ EDUKACYJNO-INFORMACYJNY KORZYSTALIŚMY Z NASTĘPUJĄCYCH ŹRÓDEŁ:**

- [WWW.ANONIMOWISIECIOHOLICY.ORG](http://WWW.ANONIMOWISIECIOHOLICY.ORG)
- [WWW.SA.ORG.PL](http://WWW.SA.ORG.PL)
- [WWW.UZALEZNIENIABEHAWIORALNE.PL](http://WWW.UZALEZNIENIABEHAWIORALNE.PL)

RAPORTY, O KTÓRYCH MOWA W OPRACOWANIU:

INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII, W LATACH 2013-2014, PROJEKT BADAWCZY PN. "CZYNNIKI ZWIĄZANE Z HAZARDEM, KOMPULSYWNYMI ZAKUPAMI ORAZ NADUŻYWANIEM INTERNETU WŚRÓD MŁODZIEŻY W WIEKU 12-19 LAT".

FUNDACJA CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ, W LATACH 2011-2012, PROJEKT BADAWCZY PN. „OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA ORAZ IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH: A) HAZARDU, W TYM HAZARDU PROBLEMOWEGO /PATOLOGICZNEGO, B) INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH”. CELEM PROJEKTU BYŁO OKREŚLENIE ROZPOWSZECHNIANIA ROŻNYCH FORM HAZARDU I INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH W POPULACJI OGÓLNOPOLSKIEJ ORAZ ZIDENTYFIKOWANIE CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH I CZYNNIKÓW RYZYKA TYCH UZALEŻNIEŃ.

BADANIE ZREALIZOWANE PRZEZ FUNDACJĘ CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ W OKRESIE OD WRZEŚNIA 2014 DO KWIEŚNIA 2015. „OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA WYBRANYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH ORAZ ANALIZA KORELACJI POMIĘDZY WYSTĘPOWANIEM UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH A UŻYCIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH"

UNIwersytet Warszawski, Instytut Studiów Społecznych, w latach 2013-2014 realizował projekt badawczy pn. "PRZEPROWADZENIE BADAŃ NAUKOWYCH (JAKOŚCIOWYCH I ILOŚCIOWYCH) DOTYCZĄCYCH ZAGROŻENIA UZALEŻNIENIAMI BEHAWIORALNYMI (OD INTERNETU, GIER INTERNETOWYCH, W TYM E-HAZARDU, ZAKUPÓW DOKONYWANYCH W SIECI) SŁUŻĄCYCH KONSTRUKCJI TESTU DO OPISU STOPNIA ZAGROŻENIA UZALEŻNIENIAMI ORAZ DEFINICJI KIERUNKÓW DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH DO WDROŻENIA PRZEZ PEDAGOGÓW I PSYCHOLOGÓW SZKOLNYCH". CELEM PROJEKTU BYŁO M.IN. OSZACOWANIE SKALI ZJAWISKA ZAGROŻENIA E-UZALEŻNIENIAMI MŁODZIEŻY SZKOLNEJ ORAZ OPRACOWANIE KWESTIONARIUSZA DO JEGO DIAGNOZY.

- MAGDALENA ROWICKA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – PROFILAKTYKA I TERAPIA”, KRAJOWE BIURO DO SPRAW PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII, WARSZAWA 2015
- BOHDAN WORONOWICZ „UZALEŻNIENIA. GENEZA, TERAPIA, POWRÓT DO ZDROWIA”, MEDIA RODZINA 2009
- N. OGIŃSKA-BULIK, UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE – CZYM SĄ I SKĄD SIĘ BIORĄ?, „ŚWIAT PROBLEMÓW”, NR 2/2014
- G. PŁACHCIŃSKA, NIE TYLKO OD ALKOHOLU, „ŚWIAT PROBLEMÓW”, NR 10(165)/2006.
- POLSKIE DZIECI W INTERNECIE. ZAGROŻENIA I BEZPIECZEŃSTWO NA TLE DANYCH DLA UE WSTĘPNY RAPORT Z BADAŃ EU KIDS ONLINE PRZEPROWADZONYCH WŚRÓD DZIECI W WIEKU 9-16 LAT I ICH RODZICÓW. LUCYNA KIRWIL - SZKOŁA WYŻSZA PSYCHOLOGII