**Zespół uzależnienia od internetu**

Amerykańscy psychologowie donoszą, że korzystanie z internetu może mieć także bardzo negatywne skutki w formie uzależnienia od chat-roomów, kompulsywnym sprawdzaniu poczty i nieposkromionej chęci surfowania. Wg badań Center for On-line Addiction przeprowadzonych na grupie ponad 17 000 osób, 6% internautów zdradza zachowania kwalifikujące się do leczenia, a blisko 30% korzysta z internetu, aby „uciec od złych myśli”. Jest to prosta droga do uzależnienia. Inni mogą wpaść w kolejne sidła, które Amerykanie nazywają „web rage”, co po polsku oznacza „sieciową wściekłość” lub „sieciową furię”, będącą skutkiem frustracji i stresu, przy czym najbardziej stresogenne jest wyszukiwanie informacji za pomocą standardowych wyszukiwarek i katalogów. Wciąż brak oficjalnej nazwy dla tego nałogu. Używa się np. takich terminów, jak:

* siecioholizm (netaholics) lub sieciozależność (netaddiction),
* cyberzależność (cyberaddiction) lub cybernałóg,
* internetoholizm, internetozależność, uzależnienie internetowe lub uzależnienie od internetu (Internet addiction),
* uzależnienie komputerowe (computer addiction),
* zaburzenia spowodowane zależnością od internetu (Internet Addiction Disorder - IAD ),
* infoholizm, infozależność (information addiction).

Prawdopodobnie pierwszym specjalistą, który w roku 1995 dostrzegł zagrożenie ze strony internetu, był nowojorski psychiatra Goldberg, ale odmawiał uznania tego zjawiska za uzależnienie. Jego obawy potwierdziły jednak rok później wyniki badań Young, uważanej obecnie za największy autorytet światowy w dziedzinie cyberpsychologii. Nie bez powodu używała ona takich określeń, jak „patologiczne nadużywanie internetu”, „złapani w sieć” czy wreszcie „uzależnienie internetowe” traktowane jako zaburzenia zachowania o charakterze klinicznym. Young wyróżnia pięć typów uzależnienia związanego z komputerem: erotomanię internetową (cybersexual addiction), uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (cyber-relationship addiction), uzależnienie od sieci internetowej (net compulsions), uzależnienie od komputera (computer addiction) i przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji (information overload). (...)

Należy podkreślić, że o ile podobne modele zależności, pomijając oczywiście alkohol i inne substancje psychoaktywne, były już weryfikowane empirycznie dla m.in. uzależnienia od maszyn, zależności komputerowej, nałogowego oglądania TV lub obsesyjno-kompulsyjnego stosunku do gier wideo, o tyle badania autorki nad zależnością od internetu były pionierskie.

**Kryteria diagnostyczne**

W oparciu o kryteria diagnostyczne można zespół uzależnienia od internetu rozpatrywać jako nieprawidłowy sposób korzystania z sieci, prowadzący do istotnego zakłócenia czynności psychicznych i zaburzenia zachowania się, przejawiających się w okresie minionych 12 miesięcy co najmniej trzema spośród następujących objawów:

1. Tolerancja rozumiana jako:
* potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z internetu celem uzyskania zadowolenia i/lub
* wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiąganej przez tę samą ilość czasu przebywania w sieci.
1. Objawy odstawienia manifestujące się:
* zespołem abstynencyjnym wyrażającym się w formie co najmniej dwóch z następujących objawów, występujących w okresie od kilku dni do 1 miesiąca po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z internetu: pobudzenie psychoruchowe, niepokój lub lęk, wyraźne obniżenie nastroju, obsesyjne myślenie o tym, co się dzieje w sieci, fantazje i marzenia senne na temat internetu, celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze;
* korzystaniem z sieci celem uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po „odstawieniu” internetu.
1. Częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z internetu.
2. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu.
3. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z internetem (np. kupowanie książek na temat sieci, testowanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z internetu materiałów, plików, programów itp.).
4. Zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz internetu.
5. Korzystanie z internetu pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z sieci (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań).

**Skutki uzależnienia od internetu**

Do najczęściej opisywanych skutków uzależnienia od internetu należą:

* zaburzenia relacji interpersonalnych (np. rezygnacja z bezpośredniego kontaktu);
* utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej;
* zaniedbanie życia rodzinnego;
* zaniedbywanie nauki lub pracy;
* zapominanie o posiłkach;
* zaburzenia w sferze uczuć i emocji;
* utrwalenie postaw egocentrycznych;
* zaburzenia w zakresie własnej tożsamości;
* zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych;
* zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
* zmniejszenie potrzeb seksualnych;
* niekontrolowanie czasu spędzanego w sieci;
* rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności;
* brak troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki) i higienę osobistą;
* kłopoty finansowe (przy korzystaniu z kosztownej sieci w domu);
* utrata pracy (przy wykorzystywaniu sieci w firmie dla swoich potrzeb).

**Andrzej Jakubik** (źródło: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/235-zespol-uzaleznienia-od-internetu-zui-em-internet-addiction-syndrome-ias-em.html>)