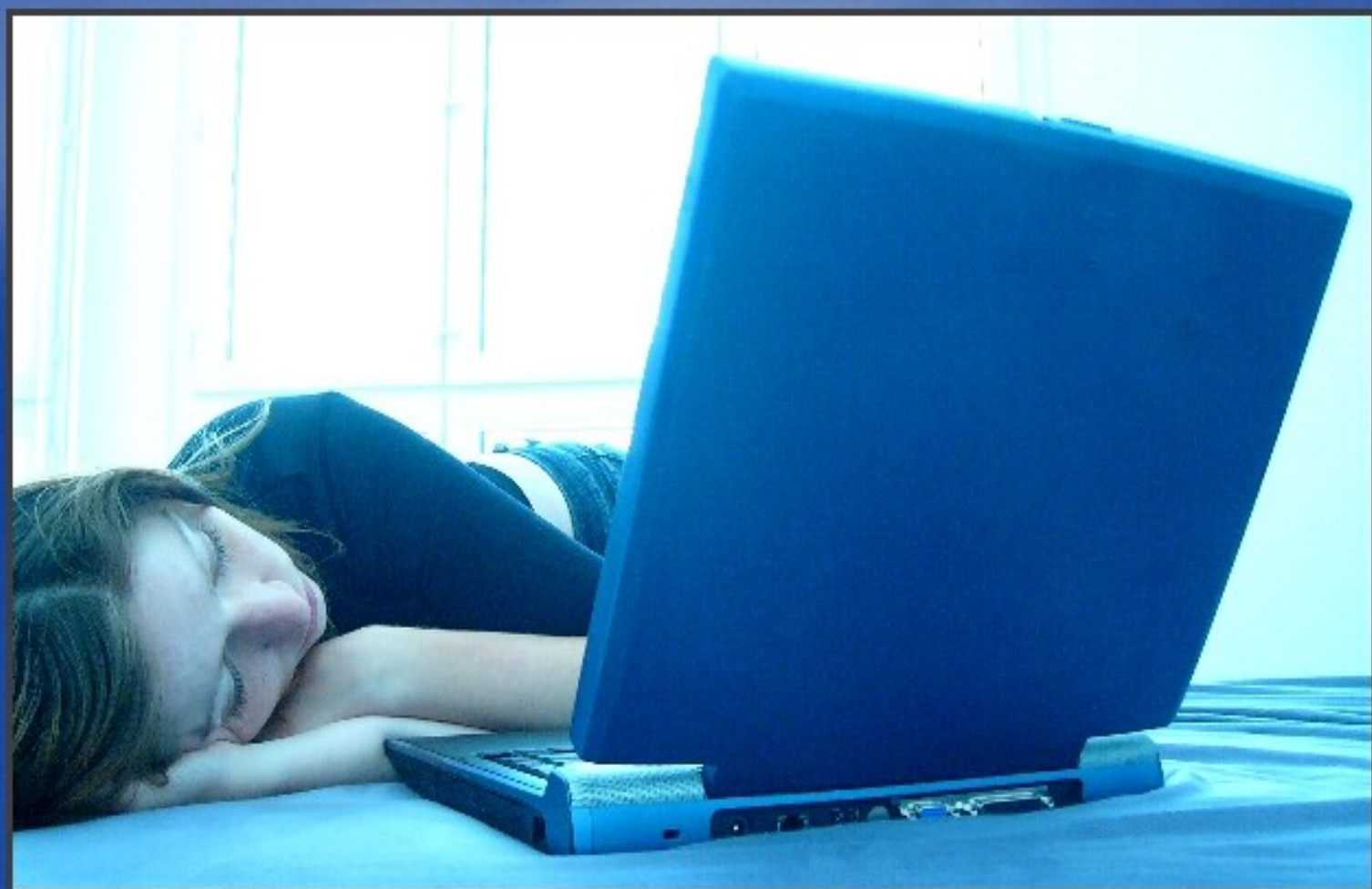


Konrad Dudek

Mały Poradnik



Internetoholika

www.escapemag.pl

Akademia Wiedzy Praktycznej

www.akademiawiedzy.com

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz rozprowadzana wyłącznie bezpłatnie oraz w formie, w jakiej została dostarczona przez autora/wydawcę. Zabronione jest dokonywanie wszelkich zmian w publikacji bez zgody autora.



<http://www.escapemag.pl>

Copyright © 2003-2006 by Konrad Dudek
Wszelkie prawa zastrzeżone

Spis treści:

Rzecz o nałogach	5
Czy Jestem Uzależniony?	7
Podejmij Wyzwanie!	10
Zobowiązanie i Działanie	14
Przydatne Techniki Walki z Nałogiem	17
Powodzenia!	22

Kilka słów od autora...



Ebook “Mały Poradnik Internetoholika – Czyli Jak Wygrać Z Nałogiem Korzystania z Internetu” powstał na bazie moich osobistych doświadczeń. Nie byłem silnie uzależniony od internetu, jednak rachunki telefoniczne wskazywały jednoznacznie na to, iż muszę się ograniczać. Mam nadzieję, że sposoby walki z nałogiem opisane w tym ebooku skutecznie pomogą Tobie, tak jak wcześniej pomogły i mnie.

Rzecz o nałogach

Nałogi towarzyszą człowiekowi prawdopodobnie od początków jego istnienia. Alkohol, narkotyki, tytoń, hazard, obżarstwo znane były już tysiące lat temu. Jednak wraz z szybkim rozwojem cywilizacji w ciągu ostatnich dziesięcioleci lista nałogów znacznie się wydłużyła. Zaczęliśmy lubować w rozrywkach „umysłowych” jak telewizja, muzyka, gry komputerowe, a stare znane nałogi zostały „wsparte” przez potężne koncerty czerpiące ogromne zyski z ludzkich słabości.

Jednym z prężnie rozwijających się nałogów, obejmującym coraz więcej ludzi na każdej półkuli, na każdym kontynencie, w każdym państwie, mieście jest nałóg korzystania z internetu.

Internet, tak jak większość rzeczy na tym świecie, sam w sobie nie jest zły. Ba, jest prawdopodobnie jednym z najwspanialszych wynalazków ludzkości, który niewątpliwie już zrewolucjonizował życie nas wszystkich.

Dzięki niemu możemy szybko komunikować się z innymi, znaleźć interesujące nas informacje, wysłać elektroniczną pocztówkę, ściągnąć użyteczne oprogramowanie, zamówić bilety lotnicze, zrobić zakupy, posłuchać radia, uzyskać poradę od specjalisty i wiele, wiele więcej.

Niestety, wszystko co dobre ma swoje granice. Zasada jest prosta - we wszystkim musisz zachować umiar. Jeżeli tego nie zrobisz, przepadłeś! Wpaść w nałóg, to jak wdepnąć w bagno. Im dalej zabrnąłeś, tym ciężiej się z niego wydostać.

Jeżeli już wpadłeś w nałóg, nie poddawaj się jednak! Zawsze jest szansa na odwrót i mam nadzieję, że ten ebook Ci w tym pomoże. Napisałem go, aby pomóc Ci zerwać z nałogowym korzystaniem z internetu, a właściwie z którąś z jego „usług”. Aby skorzystać z tego ebooka, nie musisz być jednak od razu nałogowcem. Skorzysta z niego każdy, kto chce bardziej zapanować nad czasem spędzonym w sieci.

Zawarte tu porady, po drobnych modyfikacjach, możesz oczywiście wykorzystać także do walki ze swoimi innymi nałogami. Według mnie bowiem, nałóg to każdy szkodliwy nawyk, a takich nawyków wielu z nas z pewnością ma kilka.

Czy jestem uzależniony?

Kiedy stajesz się nałogowcem? Czy musisz korzystać z internetu codziennie, co dwa dni, raz na tydzień? Czy istnieje jakaś granica oddzielająca „normalnego” internautę od internetoholika?

Według mnie wiele zależy od konkretnego człowieka. To podobnie jak z alkoholem. Jedna osoba wypije lampkę wina i na tym poprzestanie, inna będzie pić aż jej się „urwie film”.

Sięgając po tego ebooka z pewnością miałeś ku temu powód. Myślę, że w mniejszym lub większym stopniu masz świadomość, że straciłeś umiar w korzystaniu z tego dobrodziejstwa XX-XXI wieku, jakim jest internet. Inaczej nie traciłbyś czasu na czytanie tych słów.

Istnieje jedna główna przesłanka, która alarmuje nas, że straciliśmy umiar. Jest nią nieodparta potrzeba korzystania z sieci.

Każdy z nas, ja, Ty, sąsiad z przeciwka, kolega z klasy, admin serwera, inaczej wykorzystuje czas spędzony w necie. Dla jednych to praca, dla drugich to surfowanie, ściąganie różnorodnych freebies, granie on-line czy też rozmowy na czatach lub programikach pokroju gadu gadu.

I wszystko w porządku, pod warunkiem, że potrafisz nad sobą panować. Jeżeli jednak musisz regularnie wchodzić do sieci gdyż w przeciwnym wypadku czujesz się źle, jesteś nerwowy, narasta w Tobie napięcie podobnie jak u palacza, któremu skończyła się ostatnia fajka, jeżeli nie potrafisz przewyciężyć tej e-potrzeby, nie potrafisz się nie połączyć z internetem, to czytelny znak, że jest źle. Pajęcza sieć powoli przejęła nad Tobą kontrolę.

Potrzebujesz więcej dowodów? Spójrz na rachunek telefoniczny...

W moim przypadku problemem było stracenie kontroli nad czasem spędzonym w sieci. Oczywiście wysoki rachunek telefoniczny był tego naturalną konsekwencją. Gdybym chociaż łączył się tylko po 18:00 i w weekendy. Ale nie, musiałem się łączyć także w ciągu dnia...

Kto tego nie zna: łączyłem się po to, aby tylko odebrać pocztę. Ale zaraz,..... przyszedł news o arcyciekawej nowo otwartej witrynie. Przecież tego nie przegapię. Tylko sprawdzę i już się rozłączę.....o.....jest.....ale zaraz, takiego programu dawno szukałem, ściagam.....przyszedł nowy email.....piszą, że wyszedł nowy numer mojego ulubionego e-zina.....tego też ściagam, no a jak! Skorzystam z okazji i wyślę kartkę znajomej, a przy okazji looknę na to.....ups! Miało być 6 minut a to już półtorej godziny! Następnym razem będę się kontrolować! Na 100%!

Jeśli masz stałe łącze nie musisz się martwić o duże rachunki telefoniczne. Zwróć jednak szczególną uwagę na to ile czasu spędzasz w sieci i co robisz? Czy poszerzasz swoje horyzonty? Pomagasz sobie w nauce lub pracy, czy też po prostu oglądasz strony o tym i owym, ściągasz tony plików, grasz on-line lub uczestniczysz w niekończących się pogawędkach? Odpowiedz uczciwie. Jeśli trudno Ci się oderwać od komputera to już alarmujący sygnał.

Symptodem wszystkich uzależnień jest stres spowodowany brakiem dostępu do używki. Podobnie z nałogiem internetoholizmu. Brak dostępu do internetu powoduje złość, irytację, brak skupienia. Być może próbowałeś już ograniczyć korzystanie z sieci, ale Ci się nie udało? Uciekasz w sieć przed problemami, złym nastrojem? Ukrywasz to, że korzystasz z internetu przed rodziną, znajomymi bo wiesz, że spędzasz w nim zbyt dużo czasu?

Możesz powiedzieć coś podobnego o sobie? Czujesz, że internet zaczyna władać Twoim życiem? Bez wątplenia jesteś uzależniony. W dalszej części ebooka znajdziesz receptę na zerwanie z tym e-nałogiem.

Podjmij wyzwanie!

Zanim rozpoczniemy, jestem Ci winien ostrzeżenie. Ten ebook nic dla Ciebie nie zrobi. Nie wyrwie Cię ze szpon sieci. Musisz to zrobić sam! Tylko od Ciebie zależy, czy zerwiesz z nałogiem, czy nie. Ja, ktokolwiek ani cokolwiek nic tu nie zdziała, jeżeli właśnie Ty, z całych sił, nie zdecydujesz się skończyć z jakimkolwiek złym nawykiem.

Ale uwaga! Jeśli nie jesteś przekonany, że chcesz wyjść z nałogu, lepiej nie próbuj. Brak przekonania i kilka nieudanych prób mogą wpędzić Cię w jeszcze większe kłopoty. Dlatego bardzo ważną sprawą jest uświadomienie sobie niszczyielskiej siły nałogu i szczerą chęć zmiany.

Przyjmij odpowiedzialność za problem i za jego rozwiązanie.

Pierwsze, co musisz zrobić, to uświadomić sobie, że nadużywanie internetu naprawdę jest twoim problemem oraz że sam jesteś za to odpowiedzialny. To twój problem i Ty musisz się z nim uporać.

Po drugie, przyjmij odpowiedzialność za jego rozwiązanie. Jak już wspomniałem, tylko Ty możesz zdecydować o zerwaniu z nałogiem. Inni mogą Ci w tym pomóc, ale tylko Ty możesz się zmienić.

Twój osobisty remanent.

Aby lepiej ocenić swoją sytuację i uświadomić sobie skutki nadmiernego przesiadywania „w internecie” udziel szczerzej odpowiedzi (najlepiej pisemnie) na poniższe pytania:

1. Ile czasu spędzasz średnio w internecie codziennie/ tygodniowo/ miesięcznie?
2. Jak mógłbyś ten czas lepiej wykorzystać? Może warto więcej spotykać się ze znajomymi i rodziną, poznać kogoś w rzeczywistości a nie tylko w internecie.
3. Z jakich usług dostępnych w sieci korzystasz najczęściej: www, pogawędek internetowych, ściągania plików czy jeszcze innych?
4. Czy treści których poszukujesz w sieci wzbogacają twoją wiedzę, umiejętności czy twoim celem jest tylko rozrywka?
5. Ile procent twojego czasu spędzonego w internecie dotyczy wyłącznie rozrywki? Jakiego typu jest ta rozrywka?
6. W jakim stopniu korzystasz ze ściągniętych programów i innego stuffu? Może ściągnięcie większości z nich było tylko stratą czasu i pieniędzy? Czy przeznaczenie tej samej kwoty, którą wydałeś za telefon w celu ściągnięcia 20 MB aplikacji, na np.: zakup pisma komputerowego z CD, nie byłoby korzystniejsze?
7. Co mógłbyś kupić za kwotę wydaną na przeciętny miesięczny rachunek telefoniczny za internet? Skaner, o którym od dawna myślisz, tuner TV, nagrywarke, rower, roczną prenumeratę ulubionego czasopisma, bilety do teatru, 70 litrów paliwa, 10 książek czy może 20 kg cukierków? Czy wydając

te pieniądze na korzystanie z internetu otrzymałeś porównywalne korzyści, czy może były to pieniądze wyrzucone w błoto?

8. Co tak naprawdę jest przyczyną twojego nałogu? Może masz problemy osobiste, w szkole, pracy, domu? Czy ciągłe czatowanie nie wynika z twoich trudności w kontaktach z innymi ludźmi?

9. W jakim stopniu rodzina/osoby z twojego otoczenia wpływają na twój nawyk? W jakim stopniu twój nawyk utrudnia im życie?

10. Jeżeli używasz internetu w pracy czy wykonujesz swoje obowiązki? A może bawisz się w sieci i cierpi na tym jakoś Twojej pracy? Wiele firm wprowadza oprogramowanie, które umożliwia śledzenie poczynań pracowników w sieci. W najlepszym przypadku, jeśli Twój szef odkryje “internetowe” nadużycia może wezwać Cię na pogadankę lub częściowo zablokować internet. W najgorszym razie możesz pożegnać się z posadą.

Takich pytań można mnożyć w nieskończoność. Nie to jest jednak moim celem, lecz wzbudzenie w Tobie niechęci do obecnego sposobu korzystania z sieci i umocnienia twojego pragnienia zmiany obecnej sytuacji na lepsze.

Gdy uzależnimy się od kogoś lub czegoś, zerwanie z tym wydaje się niemożliwe, a nawet niepożądane. Dzieje się tak, nawet, jeśli nawyk ewidentnie nas krępuje i wpływa w negatywny sposób na nasze życie. Uważamy, że ominie nas jakaś przyjemność, że coś stracimy. To jednak nie jest prawda.

Mogę podać przykład ze swojego życia a być może i z twojego. Otóż już kilka razy wciągnął mnie serial tv (tudzież jeden z innych interesujących programów). Namiętnie go oglądałem, jednak okazało się, że koliduje z moimi innymi obowiązkami. Mimo to ciągle starałem się nie opuścić żadnego odcinka. Nie mogłem sobie przecież na to pozwolić. Aż w końcu zdarzyło się opuścić po raz pierwszy, potem po raz drugi i trzeci. Wkrótce uświadomiłem sobie, że samoistnie straciłem zainteresowanie serialem i było mi obojętne czy go oglądnę czy nie. Miałem inne, ważniejsze i ciekawsze rzeczy do roboty.

Najtrudniej zrobić pierwszy krok. Potem będzie już łatwiej.

Zobowiązanie i działanie!

Podjąłeś już wyzwanie. Nadeszła pora na podjęcie zobowiązania. Weź kartkę papieru i u góry napisz swój cel w walce z nałogiem np. Zmniejszenie liczby godzin korzystania z internetu z 60 do 20 miesięcznie.

Oczywiście w przypadku uzależnień związanych z internetem, w grę chodzi raczej zredukowanie ilości czasu spędzanego w sieci do minimum, lub wstrzymanie się od niektórych form jego eksploatacji, od których się uzależniliśmy jak np: czatowanie, udział w aukcjach internetowych, gry on-line, surfowanie po niektórych stronach. Trudno bowiem sobie wyobrazić całkowite zaprzestanie korzystania z internetu, chyba że tylko na pewien okres. Przyjmij realistyczne założenia.

Następnie wypisz :

- korzyści z osiągnięcia założonego celu (zerwania z nałogiem),
- przewidywane przeszkody w jego osiągnięciu,
- osoby, rzeczy i inne zasoby pomocne w dążeniu do celu,
- plan działań ukierunkowanych na osiągnięcie celu
- na końcu nie zapomnij się podpisać. W końcu to twój „kontrakt”..

Poniżej przykład. Nie zawiera on wszystkich korzyści, przeszkód, pomocnych działań itp. Ma on jedynie za zadanie pomóc Ci w opracowaniu twojej własnej kampanii walki z nałogiem.

Mój cel w walce z nałogiem:
Zmniejszenie liczby godzin korzystania z internetu z 60 do 20 miesięcznie Data osiągnięcia:(jeśli możesz to ustal przewidywaną datę)
Korzyści zerwania z nałogiem:
<ul style="list-style-type: none"> - zmniejszenie rachunku telefonicznego, - więcej czasu na inne rzeczy, - wzrost wytrwałości w dążeniu do innych celów, - zwiększenie poczucia własnej wartości, - zmniejszenie zużycia prądu (o ile ten czas nie będzie spędzony przy komputerze), - polepszenie wzroku
Przewidywane trudności w zerwaniu z nałogiem:
<ul style="list-style-type: none"> - słaba wola, - udział w aukcjach internetowych, - częsty kontakt z internetem w szkole, pracy, - brak cierpliwości/wytrwałości
Co mi pomoże w walce z nałogiem:
<ul style="list-style-type: none"> - rodzina (wsparcie psychiczne), - "impulsiaki" (programy - liczniki internetowe), - wiedza o sposobach przezwycięzania innych nałogów, - książki motywacyjne, o kierowaniu swoim życiem.
Plan działań:
<ul style="list-style-type: none"> - cotygodniowe zmniejszanie liczby godzin spędzanych w sieci, - ustalenie dni "wolnych od internetu", - czytanie książek motywacyjnych, - narada z rodziną, jak może Ci pomóc, - zliczanie czasu i kosztów połączenia z netem, - codzienny trening fizyczny.

Zastąp zły nawyk dobrym nawykiem.

Ważna uwaga. Życie nie znosi próżni. Od złych nawyków (nałogów) tak po prostu się nie odchodzi. Zastępuje się je innymi pozytywnymi nawykami. Może to być nawyk czytania książek czy ćwiczenia fizyczne. Zawsze jednak nowy nawyk musi być pozytywny i w żadnym wypadku nie może prowadzić do nowego nałogu.

Pracując nad dobrym nawykiem i nad eliminacją złego, sprawisz, że pozytywny nawyk zastąpi twój nałóg. Narkomani na przykład wychodzą z narkotykowego uzależnienia mieszkając razem w domach dla „odwykowców” i zastępując swój nałóg pracą domową i ćwiczeniami.

Rozwiąż swoje problemy.

Musisz mieć również na względzie to, iż nałogi są zazwyczaj skutkiem innych problemów. Może jesteś nieśmiały, masz problemy w domu, szkole, pracy lub jakieś inne. Zastanów się, czy nie uciekasz od nich właśnie do internetu. Jeżeli tak jest, aby uporać się z e-nałogiem, musisz uporać się także z problemami, które Cię w niego wpędziły. W przeciwnym wypadku zerwanie z nałogiem może okazać się nietrwale.

Może się również okazać, że twoje kłopoty jak i internetowe uzależnienie są tak silne, że nie będziesz potrafił się sam z nimi uporać. Jeżeli czujesz iż to przekracza twoje siły, zwróć się o pomoc do specjalisty np. psychologa (w większości miast jest co najmniej jedna darmowa poradnia, w której można skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologa, seksuologa a nawet osoby

duchowej, która również najczęściej jest psychologiem). Ten ebook ma być dla Ciebie pomocą w wyjściu z e-nałogu, nie jest jednak lekarstwem na wszystkie problemy.

Przydatne techniki walki z nałogiem

Podejmując zobowiązanie zdecydowałeś się na zerwanie z nałogowym korzystaniem z internetu. Postawiłeś wielki krok do przodu. Żeby jednak dojść do celu, czeka Cię jeszcze długa droga złożona z wielu małych kroczków na co dzień.

Twój nawyk będzie się upominał o swoje. Będzie Cię kusił i nęcił na wszelkie sposoby, abyś z niego skorzystał. Bądź jednak twardy! Poniżej znajdziesz spis przydatnych technik walki z internetowym nałogiem (złym nawykiem):

1. Ustaliłeś już średnią liczbę godzin spędzanych miesięcznie w internecie. Teraz zdecyduj również do ilu zamierzasz zmniejszyć ich liczbę. Podziel to przez 4 a wyjdzie planowana tygodniowa liczba godzin spędzanych w sieci. Trzymaj się jej!
2. Zanim zalogujesz się do sieci, ustal najpierw co zamierzasz zrobić i jakie konkretnie witryny odwiedzić. Może tylko chcesz ściągnąć pocztę. Zapisz to na kartce i przez cały czas połączenia miej ją przed oczami.
3. Zerwanie z nałogiem wymaga wyrzeczeń. Ustal z jakich usług internetowych zrezygnujesz. Może nie będziesz już ściągać programów,

filmików i mp3. A może koniec z czatami lub odwiedzinami witryn, na których spędzałeś większość czasu?

4. Zrezygnuj z subskrypcji tych newsletterów i e-zinów, którymi i tak się nie interesujesz. Jeżeli to konieczne, zrezygnuj ze wszystkich. Skróci to czas potrzebny na ściągnięcie poczty a newslettery przestaną nęcić Cię odwiedzinami on-line.

5. Odbieraj pocztę tylko raz lub dwa razy na dzień. Nic się nie stanie, jeśli nie odpowiesz na emaile w kilka minut po tym jak trafią do Twojej skrzynki.

6. Za każdym razem, gdy się łączysz, ustal górny limit czasu, jaki zamierzasz spędzić w sieci. Ustal go co do minuty i pod żadnym pozorem nie wydłużaj. Najlepiej skończ jak najwcześniej. Jeśli masz z tym problemy, nastaw budzik i postaw go przy monitorze.

7. Skorzystaj z programów zliczających czas i wydatki na połączenie z internetem. Gdy zobaczysz jak pieniądze przeciekają Ci przez palce, podziała to na Ciebie ożywiająco jak kubek zimnej wody!

8. Planuj swój czas i zawsze wypełnij każdy dzień działaniem. Ludzie dużo łatwiej popadają w nałogi mając zbyt wiele wolnego czasu niż wtedy, gdy są zajęci. Będąc zajęтым nie będziesz miał czasu ani siły aby myśleć o zwodniczych przyjemnościach.

9. Unikaj rozmów, programów telewizyjnych i czytania pism związanych z internetem oraz wszystkim co przypomina Ci twój e-nałóg. Oczywiście jeśli

to możliwe, bo taka lektura może to być częścią Twojej pracy.

10. Trzymaj się z daleka od kawiarenek internetowych i innych darmowych możliwości korzystania z sieci np. na uczelni czy w pracy.

11. Cały czas noś przy sobie kartkę z wypisanym Twoim celem w walce z nałogiem, korzyściami, stratami i zadaniami jakie zamierzasz podjąć. Za każdym razem, gdy zaczynasz tracić silną wolę, przeczytaj ją tyle razy, aż chwila słabości przejdzie.

12. Módl się o wytrwanie w walce z nałogiem. Pomódl się w myślach także wtedy, gdy najdzie Cię ochota na niepotrzebne skorzystanie z sieci. Nie wgłębiając się w kwestię wiary, modlitwa skieruje twoje myśli w inną stronę.

13. Poproś znajomych i współdomowników, aby wspierali Cię w twojej batalii o osobistą wolność. Jak będziesz łączyć się z siecią, za każdym razem niech przypomną Ci o twoim zobowiązaniu.

14. Zaplanuj co kupisz za zaoszczędzone pieniądze. Na koniec miesiąca porównaj rachunek telefoniczny ze średnią jego wysokością z poprzednich miesięcy. Różnicę odłóż na zaplanowane zakupy.

15. Użyj wyobraźni do walki z nałogiem. Jeżeli np. jesteś fanatykiem chatów, wyobraź sobie siebie czatującego. Popatrz na siebie z boku i wymaż kolory z tego obrazu. Niech obraz stanie się czarno-biały. Następnie oddal go od siebie. Niech staje się coraz mniejszy aż w końcu zniknie. Przez to ćwiczenie osłabiasz swoje psychiczne powiązanie z czatowaniem.

Potem z kolei wyobraź sobie jak idziesz na spotkanie z przyjaciółmi i jak świetnie się bawicie. Ten obraz z kolei powinien być jak najbardziej kolorowy, poczuj zapachy, dźwięki, poczuj jak coś dotykasz... Możesz również wizualizować siebie wykonującego dobry nawyk, który chcesz wykształcić. To ćwiczenie jest odwrotne do poprzedniego. Jego celem jest wzmocnienie pozytywnych zachowań.

16. Spędzaj więcej czasu w rzeczywistym świecie. Umawiaj się ze znajomymi, zapisz się na jakiś kurs, urządź sobie przejażdżki rowerem, spaceruj, kup sobie model samolotu do sklepania... zrób cokolwiek innego nie związanego z internetem i komputerami.

17. Noś przy sobie karteczki z Afirmacjami (pozytywnymi stwierdzeniami) np.: „Jestem opanowanym człowiekiem. Zawsze kontroluję swój czas przebywania w sieci i z rozsądkiem korzystam z zasobów internetu.” Czytaj je jak najczęściej, zwłaszcza, gdy dopadnie Cię chwila słabości.

18. Ustal, w jakich sytuacjach jesteś narażony na „uaktywnienie” się złych nawyków. Może uciekasz w nałóg, gdy jesteś zmartwiony, smutny, zestresowany itp. Zastanów się nad sposobami unikania takich sytuacji. Jak napisałem w poprzednim rozdziale, kłopoty życiowe sprzyjają powstawaniu a potem podsycaniu niepożądanych wzorców zachowań. Rozwiązując swoje problemy gasisz płomień nałogu.

19. Podczas wojny z nałogiem prawdopodobnie zdarzą Ci się porażki. Ani Ty, ani nikt inny nie jest doskonały. Uświadom to sobie i nie rozczulaj się nad sobą ani nie obwiniaj, jeśli stary nawyk da o sobie znać. Zamiast tego przeanalizuj sytuację. Może za długo zwlekałeś w podjęciu jakiejś techniki obronnej. Pomyśl, jak w przyszłości do tego nie dopuścić.

Nie poprzestaj na tych technikach. Wymyśl swoje własne. Kto wie, może będą bardziej skuteczne? Każdy z nas jest inny. Mój i twój cel, spojrzenie na problem mogą się od siebie różnić. Te same działania będą więc mieć inną skuteczność w przypadku kilku osób. Wybierz te, które są najlepsze dla Ciebie i stosuj je.

Zbliżamy się już do końca ebooka. Pozostała jeszcze jedna sprawa, która zapewne Cię nurtuje. Kiedy będziesz wyleczony?

Niestety nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Jeśli tylko lekko nadużywasz internetu już jedno lub dwa z powyższych działań mogą Ci skutecznie pomóc. Jeżeli natomiast jesteś zatwardziałym nałogowcem, z pewnością potrwa to znacznie dłużej i będzie znacznie trudniejsze. W każdym bądź razie, jeśli zerwiesz z nałogiem i tak będziesz musiał się kontrolować, bowiem „uzależnionym” zostaje się już „na zawsze”...

Powodzenia!

Na koniec zróbmy jeszcze podsumowanie wszystkich etapów wychodzenia z nałogu:

1. Przyjmij odpowiedzialność za swój nałóg i za jego rozwiązanie. Tylko Ty możesz zdecydować o zerwaniu z nałogiem.
2. Wzbudź w sobie niechęć do nałogu i nieodparte pragnienie jego przezwyciężenia. Dokonaj osobistego remanentu. Co tracisz przez swoje złe nawyki? Co zyskasz, gdy się od nich uwolnisz?
3. Opracuj plan walki z nałogiem. Rozpoznaj możliwe przeszkody i pomyśl nad sposobami ich unikania. Złe nawyki zastępuj dobrymi nawykami.
4. Obserwuj, jakie sposoby wychodzenia z nałogu sprawdzają się w twoim przypadku, a jakie nie. Stosuj te najlepsze.
5. Pamiętaj, że po wyjściu z nałogu, nadal jesteś nałogowcem, ale w „uśpieniu”. Trzymaj wszystko pod kontrolą żeby historia się nie powtórzyła.

Mam nadzieję, że ten ebook wsparł Cię w walce ze swoimi słabościami i złymi nawykami, że pomógł (lub dopiero pomoże) Ci w wyrwaniu się z sieci nałogu i wypracowaniu pozytywnych nawyków.

Droga ku lepszemu nigdy nie jest łatwa. Zwłaszcza, jeśli musimy zmagać się z sobą samym.

W nałóg łatwo wpaść. Znacznie trudniej z niego się wyzwolić. Jednak nagroda dla wytrwałych jest wspaniała. To życie bez nałogu, życie z przekonaniem o własnej wartości i uczuciem zwycięstwa nad najtrudniejszym przeciwnikiem samym sobą. To uczucie, kiedy możesz stanąć przed lustrem i z uśmiechem na twarzy powiedzieć sobie „Udało mi się! Jestem wolny! I tego Ci życzę.

A jeśli wygrałeś walkę o siebie, napisz do mnie. Może zechcesz podzielić się swoim sukcesem z innymi.

Powodzenia!

Konrad Dudek

kdudek26@o2.pl

www.akademiawiedzy.com



Internet uzależnia!

Z Wojmirem Strzałkowskim, psychologiem Ośrodka Psychologiczno-Pedagogicznego RAZEM w Gdyni (www.razem.pl), rozmawia Patrycja Kierzkowska.

Patrycja Kierzkowska: Na początek wyjaśnijmy wątpliwości związane z terminologią. Jak fachowo nazywa się uzależnienie od internetu?

Wojmir Strzałkowski: Wciąż nie ma oficjalnie przyjętej nazwy określającej to uzależnienie. Spotkać można określenia: Siecioholizm, Infoholizm, Internetoholizm, Uzależnienie od komputera, Zespół uzależnienia od Internetu.

Pojęcie infoholizmu może wydawać się zbyt szerokie (brzmi, jakby oznaczało uzależnienie od informacji w ogóle), a uzależnienie od komputera jest zbyt mało precyzyjne. Coraz częściej, jednak do określenia uzależnienia od Internetu stosuje się skrót IAD – „Internet Addiction Disorder”, czyli „Zespół uzależnienia od Internetu” (ZUI).

Czy wobec tego można dokonać szczegółowego podziału uzależnienia?

Znana badaczka tego problemu Kimberly Young proponuje następującą klasyfikację osób uzależnionych od Internetu:

- erotomania internetowa - nałogowe poszukiwanie materiałów o treści pornograficznej i nawiązywanie rozmów o tematyce seksualnej na tzw. chat-roomach,
- socjomania internetowa - uzależnienie od kontaktów z ludźmi przez Internet (zerwanie kontaktów bezpośrednich),
- uzależnienie od sieci - obsesja śledzenia, tego, co dzieje się w sieci,
- przeciążenie informacyjne - gorączkowe przerzucanie informacji, udział w kilku listach/forach dyskusyjnych jednocześnie (obniżenie sprawności psychicznej),
- uzależnienie od komputera - przymus spędzania czasu przy włączonym komputerze.

Opiszmy różnicę między zdrowym człowiekiem, który długo pracuje przy komputerze, a uzależnionym?

Podstawowa różnica między tzw. zdrowym człowiekiem, a człowiekiem uzależnionym, od Internetu może wynikać choćby z definicji samego uzależnienia. Zespół uzależnienia, zgodnie z kryteriami zawartymi w 10 edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD 10), należy definiować jako wystąpienie przynajmniej trzech z następujących objawów, w okresie przynajmniej jednego miesiąca lub w ciągu ostatniego roku w kilkakrotnych okresach krótszych niż miesiąc:

1. Bardzo silne pragnienie włączenia komputera i połączenia się z siecią.
2. Przeżywanie dyskomfortu, gdy uniemożliwiony jest dostęp do komputera.
3. Problemy z kontrolą czasu spędzanego w Internecie.
4. Koncentracja i podporządkowanie swojego trybu życia na Internecie i wszystkim, co z nim się wiąże.
5. Coraz większa potrzeba spędzania dłuższego czasu w sieci dla osiągnięcia pożądanego poziomu satysfakcji.
6. Korzystanie z Internetu lub komputera, mimo wiedzy o szkodliwości tej czynności dla zdrowia.

To oczywiście definicja niejako przystosowana do potrzeb problemu, zbudowana na podstawie definicji innych uzależnień.

Jakie zna Pan najdrastyczniejsze skutki uzależnienia od internetu?

Nic tak nie wstrząsa człowiekiem, jak sytuacja, która mogłaby zdarzyć się obok nas. Wydział Rodzinny Krakowskiego Sądu nakazał poddanie się terapii rodzinnej uzależnionej od Internetu matce czwórki dzieci. Sprawa dotyczyła trzydziestotrzyletniej mieszkanki Krakowa, której sąd ograniczył prawa rodzicielskie i z powodu uzależnienia od komputera, a czwórkę jej dzieci skierował do placówki opiekuńczej. Kobieta utrzymywała się z alimentów, nie płaciła rachunków, jedynie abonament internetowy. Po rozstaniu z partnerem kobieta wpadła w depresję, z której - jak twierdziła - pomagali jej wyjść internetowi znajomi. Informację o uzależnieniu matki od komputera przekazał sądowi kurator. Takich przypadków jednak jest więcej. Kilka miesięcy wcześniej Sąd w Jeleniej Górze, skierował na leczenie kobietę z trójką dzieci. Cała czwórka była uzależniona od Internetu. Matka, jej dwaj nastoletni synowie

i córka tak zatracili się w „surfowaniu” w sieci, że zapominali o realnym świecie. Dzieci przestały chodzić do szkoły, nie zdały do następnej klasy, jedno trafiło do placówki opiekuńczo-wychowawczej. Kobieta zaniedbywała obowiązki domowe. Gdy zdesperowany mąż zaczął wyłączać prąd w mieszkaniu, kobieta wniosła o rozwód. Sąd oddalił wniosek, zlecając leczenie matki i dzieci. Jak pisała w tym samym czasie Gazeta Wyborcza: wcześniej pedagog szkolny wystąpił do sądu o ograniczenie władzy rodzicielskiej matki i ojca. Sąd Rejonowy z miejscowości, w której mieszka rodzina, wydał taką decyzję i nakazał umieścić dzieci w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.

Jak wygląda leczenie?

Terapia zespołu uzależnienia od Internetu przypomina programy leczenia uzależnienia od alkoholu czy hazardu. Elementem terapii jest także przygotowanie drobiazgowego planu dnia, a w nim ściśle określenie ram czasowych korzystania z Internetu, ale i innych codziennych aktywności, jak i wypoczynku.

I to wszystko? Może lepiej samemu się wyleczyć?

Wydaje się, iż jest możliwe wyleczenie się samemu, aczkolwiek jest to bardzo trudne, ze względu na brak obiektywizmu, jaki wykazują osoby uzależnione w ocenianiu samych siebie a także na duże braki kontroli własnych zachowań.

Czy w przypadku tego uzależnienia nie ma terapii indywidualnej – sam terapeuta i pacjent?

Tak, jak w przypadku alkoholizmu, tworzone są najczęściej grupy wsparcia, które pomagają osobom uzależnionym dowiedzieć się, że nie tylko one mają problemy. Terapia indywidualna nie zaprzecza terapii grupowej. Mogą one istnieć obok siebie. Terapia indywidualna pomaga dostosować do każdego pacjenta indywidualne rozwiązanie problemu (np. uzgadnia się z pacjentem indywidualny dla niego harmonogram dnia).

Kto może leczyć uzależnionych?

Leczyć uzależnionych od Internetu powinni psychoterapeuci - psychiatry albo psychologowie. Sprawę ułatwia doświadczenie i praktyka nabyta w leczeniu innych uzależnień.

Czyli nie musi mieć doświadczenia w leczeniu uzależnienia od Internetu?

W Polsce specjaliści leczący uzależnienie od Internetu to bardzo wąska grupa. Na uczelniach wyższych nie ma zajęć, które mogłyby dać praktyczne umiejętności leczenia infoholizmu. Problem jest stosunkowo nowy. Grupy specjalistów muszą same (bądź też na dodatkowych kursach dla terapeutów) nauczyć się leczyć to uzależnienie.

Czy w ogóle trzeba ich leczyć? Nie wystarczy po prostu zabrać im komputer?

Zabranie komputera i nie danie nic w zamian spowoduje niestety frustrację u osoby uzależnionej. Zaobserwujemy także wzrost zachowań agresywnych, apatię i zmiany nastroju. Osoba uzależniona i tak znajdzie dostęp do komputera, choćby w kawiarence internetowej i tam będzie przesiadywać. Podobnie, jak nagle zabranie alkoholikowi dostępu do wódki nie daje dobrych efektów, tak i tutaj terapia szokowa nie jest wskazana. Chodzi o to, by to uzależniony sam czuł potrzebę zmiany. Dopiero wtedy można z nim pracować.

Kim są uzależnieni?

Uzależnić od Internetu mogą się nawet matki kilkorga dzieci. Nie ma tu reguły. Chociaż ze względu na dostępność Internetu, najczęściej ofiarami uzależnienia padają dzieci i młodzież (70%). Na początku roku 2000 syndrom IAD wykryto u 20 milionów osób na całym świecie. Dziś będą to liczby kilkukrotnie wyższe. Jeśli chodzi o grupy zawodowe, to przedstawiciele wolnych zawodów, uczniowie, czy studenci, a także inwalidzi. Co, ciekawe, programiści i informatycy według badań wydają się mniej podatni na uzależnienie.

Wspólnym mianownikiem dla osób podatnych na uzależnienie od Internetu może być np. samotność (chęć poznania kogoś w Internecie) przy jednocześnie niskim poczuciu wartości. Wydaje się jednak, że uzależnienie od Internetu będzie ogarniać coraz szersze kręgi społeczne, a to, dlatego, iż sam Internet staje się coraz powszechniejszy.

Ile kosztuje leczenie?

Wszystko zależy od tego, czy jest to terapia indywidualna, czy grupowa. Koszt również zależy od poziomu uzależnienia a, co za tym idzie od długości trwania terapii.

Proszę o przykładowy cennik. Jestem uzależniona od chatów. Całe dni siedzę w domu i chatuję. Potrafię tak 3 noce pod rząd.

Podstawowa konsultacja, od których zawsze zaczynamy rozmowę z pacjentem, to koszt 30PLN za godzinę. W ramach konsultacji przeprowadzany jest szczegółowy wywiad z pacjentem. Jeśli zaistnieje potrzeba podjęcia dalszych kroków, podejmuje się diagnozę i zaczyna się terapię. Jednakże w tym przypadku ustala się stawkę indywidualnie.

Czy NFZ finansuje leczenie?

NFZ niestety nie finansuje leczenia uzależnienia od Internetu. Wynika to z faktu, iż uzależnienie to w dalszym ciągu nie jest oficjalnie uznane za jednostkę chorobową. Konsultacje i terapia w naszym ośrodku są płatne.

Czy pacjenci mogą później normalnie korzystać z komputera podłączonego do internetu?

Każda terapia uzależnień ma na celu przywrócenie jednostki społeczeństwu. Pacjenci po terapii są szczególnie narażeni na powrót do uzależnienia. Mimo wszystko muszą się bardziej kontrolować oraz dokładnie planować czas spędzony w sieci. Określają ściśle ramy czasowe, których przestrzegają.

Ilu ludzi jest chorych?

Podstawowy problem w określeniu precyzyjnych danych liczbowych tego zjawiska wynika z braku jasnej i przez wszystkich zaakceptowanej definicji zjawiska, jakim jest uzależnienie od internetu. Jeśli chodzi o nasz kraj, to ośrodek, który od kilkunastu już lat zajmuje się różnego rodzaju uzależnieniami od maszyn - Stołeczne Centrum Odwykowe - w roku 2001 zarejestrowało 112 nałogowych Internautów, którzy sami zwrócili się o profesjonalną pomoc. Oddzielną grupę stanowiły osoby z uzależnione od samego komputera.

Co uzależnia? Komunikatory, WWW, maile?

Jak twierdzi Kimberly Young, uzależnienie od Internetu może mieć wiele twarzy. Nie ma jednego programu, który by uzależniał. Praktycznie każdy element oprogramowania służącego do szeroko pojętej obsługi Internetu, gdy jest nadużywany, może prowadzić do

zdiagnozowania uzależnienia u użytkownika. Jednakże według badań naukowych przeglądanie stron WWW w mniejszym stopniu może stać się przyczyną uzależnienia, niż używanie tzw. komunikatorów.

Które uzależnienie jest „lepsze” - od Internetu, alkoholu czy nikotyny?

Nie można tutaj mówić o tym, które jest gorsze, a które lepsze. Każde uzależnienie jest czymś niezgodnym z normą. Każde uzależnienie to coś, co przeszkadza nam żyć tak, jak byśmy chcieli. Możemy tutaj co najwyżej porównać skutki fizyczne. W przypadku infoholizmu wydają się one być mniej poważne, niż np. w przypadku alkoholizmu. Jednakże skutki psychologiczne są w każdym uzależnieniu bardzo poważne i prowadzą jednostkę do alienacji społecznej.

Jak będzie wyglądał rozwój uzależnienia od internetu najbliższych latach?

Cieężko to przewidzieć. Z uzależnień tego typu możemy wymienić przymus korzystania z SMSów (odbieranie i wysyłanie). Prawdopodobnie poznamy jeszcze wiele uzależnień, o których teraz nawet byśmy nie pomyśleli. Nie chciałbym bawić się w futurystę, jednakże sądzę, iż Zespół uzależnienia od Internetu będzie niestety coraz powszechniejszym problemem. Tak, więc ośrodki terapeutyczne będą miały nie lada zadanie do wykonania.

Wojmir Strzałkowski jest psychologiem Ośrodka Psychologiczno-Pedagogicznego RAZEM w Gdyni (www.razem.pl). Ośrodek od kilku lat zajmuje się problemem infoholizmu, organizuje konferencje i akcje społeczne związane z tym tematem oraz prowadzi diagnozę i terapię w zakresie infoholizmu.

RAZEM nie jest jedynym ośrodkiem, który zajmuje się leczeniem uzależnienia od Internetu. Uzależniony powinien udać się do poradni psychologicznej lub poradni leczenia uzależnień w swoim miejscu zamieszkania. Tam uzyska pomoc – rozpoznanie problemu, skierowanie na leczenie i adres najbliższej jednostki, która prowadzi terapię (jeśli nie prowadzi tego jednostka do której się zgłosiliśmy)

Warto zajrzeć:

Dla ułatwienia skomplikowane adresy zostały skrócone w skocz.pl:

<http://skocz.pl/opoka>

<http://skocz.pl/uzal-it>

<http://skocz.pl/sieci>

http://www.chip.pl/archiwum/article_14286.html

http://www.chip.pl/archiwum/article_36214.html

http://www.vagla.pl/felietony/felieton_063.htm

Magazyn INTERNET nr 07/ 2005

za zgodą autora

Ebook pochodzi ze strony wydawnictwa

Escape Magazine

<http://www.escapemag.pl>