



### Internet uzależnia?

25-letni student informatyki Artur H\* kończy 12 semestr, jednak większość czasu spędza w Internecie.



„W grudniu 1994 odkryłem serwer, na którym można było zagrać w Backgammona. W lutym ubiegłego roku zauważyłem, że moja namiętność do gier komputerowych przestała być niewinnym hobby. Doszło do tego, że przynajmniej 6 godzin dziennie (40 do 50 tygodniowo) krążę po Sieci. Codziennie około 11 w południe przychodzę na Uniwersytet i zaczynam „giercować” na jednym z tamtejszych terminali. To absorbuje mnie to tego stopnia, że nie myślę o jedzeniu ani śnie; nie czuję się też zmęczony. Nagle okazuje się, że jest piąta rano. Jako student mogę praktycznie całą dobę korzystać z komputera. Wciąż sobie obiecuję, że będę mniej grał, ale jak na razie nic z tego nie wyszło.

Ponieważ na serwerze Backgammon prowadzone są statystyki graczy, wiem, że od lutego 1995 roku grałem tam 4700 razy. Chciałbym zakwalifikować się do czołówki 20 najlepszych graczy na świecie. Bycie coraz lepszym, stałe podnoszenie swoich umiejętności i pokonywanie innych jest tak podniecające, że chciałoby się to robić wciąż od nowa.

Zdaję sobie sprawę, że coś jest nie tak, ale nie wiem, co z tym zrobić. Wtedy, gdy nie gram, najczęściej „ircuję”. Znam masę graczy, których – jeśli nie surfują – można spotkać w kanale IRC. Tak jak ja uwielbiają być online.

Od momentu, gdy odkryłem serwer Backgammona trochę zaniedbałem się w nauce. Mam wyrzuty sumienia, bo, prawdę mówiąc, gdybym się postarał, już dawno mógłbym skończyć studia. Już nie raz przyrzekałem, że dam sobie spokój z Internetem! W ciągu dwóch pierwszych tygodni udało mi się zredukować sesje z komputerem do czterech godzin dziennie. Później wszystko wróciło do „normy”. Wiem, że wiele osób jest w podobnej sytuacji. Może trudno w to uwierzyć, ale namiętność do Internetu to poważny problem i niełatwo się z nim uporać. Przyznaję, że myślałem już o zwróceniu się o pomoc do psychologa. Niedługo uniwersytet zapewni także internetowe również mojemu akademikowi. Muszę więc uważać, by nie zacząć się logować do sieci już od śniadania.”

# Odmienne stany świadomości

W USA hospitalizowano pierwsze ofiary Internetu. W Europie problem ten jeszcze nie istnieje, choć nie trudno się domyślić, że i u nas nieznaną „chorobą” zbiera zniwo wśród nałogowych surferów.



**M**ark\* nie sprawia wrażenia osoby chorej, a tym bardziej uzależnionej. Nikomu, kto spotkałby go w pubie czy na ulicy nie przyszłoby nawet do głowy, że coś mu dolega. A jednak chłopak nie jest zdrow: cierpi na silne uzależnienie od komputera. Nie sypia, niewiele je, zaniedbuje rodzinę i znajomych. Właściwie zależy mu tylko na tym, by sięść przed monitorem i grać. Nie ma dziewczyny, od dawna nie spotyka się z przyjaciółmi: przyjaźń i miłość wymagają czasu, a on ma go tak niewiele. Mark spóźnia się na spotkania, „zawala” wszystkie terminy: każdą wolną chwilę poświęca na tropienie nowych gier. Godzinami krąży po sieci przeszukując niezliczone zasoby danych kolejnych serwerów. Jeśli będzie robił to nadal, wkrótce straci pracę.

Artur\* studiuje informatykę. W światku, w którym się obraca, wszystko kręci się wokół komputerów: o nich się mówi, czyta, śni... On jednak nie jest typowym freakiem. Prawdę powiedziawszy problemy, którymi pasjonują się koledzy z uczelni, niewiele go obchodzą. Jego namiętnością jest Internet. Większą część życia spędza nawigując po sieci, najczęściej zaś krąży po labiryncie amerykańskiego serwera Backgammon. Zaniedbał studia, jego życie osobiste jest zagrożone.

Zaden z nich nie odpowiada wizerunkowi typowego komputerowca o nieco autystycznej osobowości: błędnie, o nie-obecnym spojrzeniu, nieśmiałego w kontaktach z otoczeniem, spędzającego każdą chwilę w „kryjówce” naszpikowanej sprzętem. Mark i Artur funkcjonują na pierwszy rzut oka normalnie. Gdy przyznają się do swej słabości, wywołują rozbawienie. Uzależnienie od komputera? Nałóg krążenia po Sieci? „Coś takiego nie istnieje” – twierdzą zgodnie wszyscy wokół.

Skażeni komputeryzacją żyją w ukryciu. Ich „defekt” jest w kształtującym się wciąż społeczeństwie informacyjnym tematem tabu. Trudno oszacować następstwa tak niecodziennych skłonności. Jak każde uzależnienie mogą one w znacznym stopniu zakłócić funkcjonowanie dotkniętych nimi osób. Dlatego „zarażeni” chcą pozostać bezimienni. Psychologowie są bezsilni: dla wielu z nich Internet to nic nie znaczący, obcy termin. Żadnych skojarzeń. Pustka.

Artur i Mark boją się śmieszności. Dlatego zdecydowali się na anonimowość: chociaż ich przypadek nie jest odosobniony, żaden nie chciał pokazać nam swojej twarzy. Tysiące ludzi na całym świecie nie może obejść się bez codziennego zastrzyku WWW. Pod koniec lipca niemiecka redakcja CHIP-a umieściła w kilku grupach dyskusyjnych (Newsgroup) ankietę na temat uzależnienia od komputera. Odpowiedziały na nią setki internautów. „Nie mogę nic na to poradzić. Przynajmniej 8 godzin dziennie krążę po sieci. W dni wolne i święta nie robię nic innego; mało sypiam. To jest jak narkotyk. Wiem, że muszę wstać, sięść do komputera i szukać... I robię to, chociaż mnie nie stać...” – pisze użytkownik AOL-a. „Za ostatni miesiąc przyszło mi zapłacić 649 DEM. Dla mnie to bankructwo.”

Ingo Reese – rzecznik prasowy America OnLine, wzrusza ramionami. „Nie sądzę, by mogła tu być mowa o chorobie w klasycznym rozumieniu tego słowa. Zresztą jako provider, nie mamy prawa kontrolować korzystających z naszych usług.” „Czuję, że to prawdziwy nałóg” – pisze w swym e-mailu jeden ze studentów. „Nigdy nie mam dosyć: chciałbym robić tylko to i nigdy nie kończyć. Jakaś wewnętrzna siła każe mi przeglądać wiadomości

## Nałóg komputerowy?

**33-letni Mark K\*, listonosz, wynajmuje 16-metrowy pokój. Jedynymi rzeczami, które posiada jest komputer i prawie 200 gier.**



„Gdy przychodzę po południu z pracy, siadam przy komputerze i zapominam o wszystkim. Gram 5 do 10 godzin dziennie, w weekendy również całymi nocami. Moimi ulubionymi grami są Civilization, Colonoization i Panzergeneral.

Wszystko co mam, wydaję na gry. Co miesiąc przeznaczam na nie przynajmniej 500 DEM. Czasami znacznie więcej: nawet do 1000 marek. Mam dług; spłacam miesięcznie 600 DEM pożyczki.

Przed pięciu laty kupiłem sobie pierwszy komputer i wówczas wszystko się zaczęło. Od tego czasu mam bzika na punkcie gier komputerowych. Prawdę mówiąc nie interesuje mnie nic innego.

Ponieważ zaniedbywałem swoją dziewczynę, kilka lat temu rozstaliśmy się. Czuję się samotny i opuszczony. Nie mam pieniędzy, boję się, że wkrótce stracę pracę. Nie mam też zbyt wielu przyjaciół. Właściwie znam tylko tych, których bawią gry.

Mój szef przez długi czas sądził, że jestem narkomanem. Posunął się nawet do tego, że sprawdzał mi ręce, szukając śladów po igle. Miałem stale podkrążone oczy i byłem nieprzytomny, więc był pewien, że ćpam. Nie chciałem wierzyć, że jestem nałogowym komputerowcem: uważałem to za bzdurną wymówkę. Jestem notorycznie zmęczony. Ponieważ zdarzyło mi się nie przyjść do pracy, jestem na wypowiedzeniu.

Nagle zdałem sobie sprawę, że takie życie nie ma sensu. Próbuję nad tym zapanować, jednak boję się, że moje uzależnienie jeszcze się pogłębi. Wiem, że ta obawa jest bezsensowna, ale gdyby tak się stało, nie dałbym sobie rady. Gdy stracę pracę, zmiażdżą mnie długi.

Nie potrafię myśleć o niczym innym, tylko o grach. By z tym skończyć, próbowałem już wszystkiego; a jednak gdy przestaję grać, czegoś mi brakuje.

Od czerwca mam również dostęp do Internetu. Znajomi namawiają mnie, by spróbować gierk sieciowych. Twierdzą, że dopiero w Sieci zaczyna się prawdziwa zabawa. Ja jednak bronię się przed tym. Wiem, że jeśli zacznę z Internetem, będę skończony.”

\* imiona bohaterów artykułu zostały zmienione

## ZA

**Bernard Batinic jest pracownikiem naukowym na Wydziale Psychologii Uniwersytetu w Giesen, wydawcą książki „Internet dla psychologów” i badaczem zjawiska uzależnienia od Internetu.**

W 1984 Roxanne Hiltz wspominała w swojej książce „Online Communities”, że spośród użytkowników sieci wykrystalizuje się grupa osób, które wkrótce uzależnią się od Internetu. Do tej wizji idealnie pasował stereotyp samotnego, nieśmiałego freaka, siedzącego do późnej nocy przed komputerem z butelką coli i niedojedzoną pizzą w ręce, nieustraszenie nawigującego po Sieci. Jeśli tak jednoznacznie przełożenie wydaje nam się zbyt uproszczeniem, musimy przyjąć kryterium (np. liczbę godzin spędzonych online), pozwalające ocenić, którzy internauci są już uzależnieni, a którzy oddają Sieci nieco więcej czasu niż przeciętni użytkownicy.

Postawienie poprawnej diagnozy nie jest łatwe. Nie każdy namiętny użytkownik jest „weboholikiem”. Co oczywiście nie oznacza, że powinniśmy wątpić w istnienie tego rodzaju uzależnień. Namiętność do krążeń po Sieci należy, podobnie jak skłonność do gier hazardowych, do tzw. nałogów nie związanych z konkretną używką. Uzależnienie od Internetu na pewno nie wynika z powszechnego zachwyty nad jego możliwościami. Podniecającą stroną bycia online jest szansa ucieczki od codzienności. Surfujący przeżywają kontrolowaną utratę świadomości: nie wiedzą gdzie są, dokąd dotrą i co jeszcze się zdarzy. I to ich „napędza”, w przeciwieństwie do narastających ataków duszności, pojawiających się w chwilach nieobecności w Sieci. Jednocześnie ich kontakty towarzyskie w świecie realnym zanikają.

O uzależnieniu decyduje również sposób myślenia „chorego”. Niektórzy internauci nie są w stanie normalnie funkcjonować i świadomie realizować się w życiu. Odczuwają silny przymus koncentrowania się wyłącznie na sprawach dotyczących Sieci, mimo iż cierpią z tego powodu. Oto-

czenie przyjmuje ten rodzaj uzależnienia z sarkazmem i ironią: „Uzależnienie od komputera? To jakiś bezsens!”.

Wiele osób po prostu nie rozumie, jak można nie panować nad skłonnością do krążeń po WWW. Zresztą samym uzależnionym ciężko przyznać się do swej słabości. W dużym stopniu utrudnia to profilaktykę i leczenie. „Internet society” hołduje zasadzie: „korzystam, ściagam ile się da i dobrze się bawię”, zaś wobec dotkniętych manią przebywania w cyberprzestrzeni stosuje się najczęściej zasadę: „Nie przesadzaj i weź się w garść!”

Uważam, że wyjątkowo niebezpieczne są pokłady Internetu oddziałujące na zasadzie wirtualnej rzeczywistości (IRC, MUD itp.). Odwiedzający znajdujący w nich szczególny rodzaj zamkniętej, odizolowanej od świata przestrzeni, kuszącej tajemnicą. Człowieka obcującego jedynie z komputerem, czyli pozostawionego na dobrą sprawę samemu sobie, łatwo zwabić w taką „pułapkę”. Z pewnością będzie chciał wniknąć do środka w poszukiwaniu lepszego dziś.

Psychiczna zależność powstaje latami, a większość internautów korzysta z Sieci od niedawna.

### **„Unikanie tematu nie zmniejsza zagrożenia”**

Każdy z nich nosi w sobie mniejszy lub większy potencjał skłonności do uzależnień, jednak samo przeżywanie uniesień w wyimaginowanej rzeczywistości nie może być kryterium decydującym o nałogu. Podobnie kontakty towarzyskie zawierane za pośrednictwem komputera nie muszą być „gorsze” od przyjaźni z „realnego” świata.

Usługi oferowane przez Internet nie muszą automatycznie doprowadzać do psychicznych uzależnień. Większość pijących alkohol również nie staje się od razu alkoholikami. Niebezpieczeństwo grozi tym, którzy wykorzystują Sieć do celów, do których nie została ona stworzona. Ludzie powinni zawczasu zastanowić się nad swoimi odczuciami i rozmawiać z bliskimi o tym, co ich trapi. Tylko w ten sposób mogą ustrzec się przed przekroczeniem płynnej granicy, która dzieli ich od ulegnięcia trudnej do okiełznania namiętności.

pojawiające się w Newsgroupach do późnej nocy, a często aż do rana.” Skutek? Problemy na uczelni i ciągłe przemęczenie.

Czy komputer rzeczywiście uzależnia? Wolfgang Schmidt kierujący komórką odpowiedzialną za koordynację akcji zapobiegania uzależnieniom w Hesji (RFN) potwierdza: „każdy normalny rodzaj aktywności człowieka może w pewnych określo-

nych warunkach nabrać cech nałogu.” W jednym przypadku będzie to skłonność do alkoholu, w innym – namiętność do gier. Czynniki uzależniające i sposób zachowania się mają wówczas charakter drugorzędny. „Myślę, że już wkrótce Internet stanie się jednym z czynników nałogogen-nych: świetnie sprawdza się on w roli odskoczni, pozwalającej uciec od problemów

dnia codziennego. Jednak to nie nowoczesna technologia doprowadza do uzależnień. Decydującą rolę odgrywa tu przyczyna, która popycha ludzi do spędzania wielu godzin przed monitorem.”

Lekarze i psychologowie zajmujący się terapią uzależnień znają jak dotąd jeden opisany przypadek nałogu komputerowego. W centrum leczenia alkoholizmu i narkomanii w Bredzie (Holandia) poddano kuracji pierwszego internautę. „Ten człowiek nie zajmował się niczym innym poza krążeniem po sieci. Porzucił pracę, zredukował czynności życiowe do minimum, gdyż – jak twierdził – musiał być stale obecny w Internecie” – wspomina kierownik oddziału prewencji tamtejszej placówki – Toon de Vos.

Koledzy po fachu stale donoszą mu o nowych przypadkach. „Obecnie jest



**Wolfgang Schmidt:**

**„Narkotykiem przyszłości będzie wirtualna rzeczywistość”**

to jeszcze problem elity najzagorzalszych fanów Internetu” – twierdzi Vos. „Niestety, liczebność tej grupy stale wzrasta.” Sceptykom twierdzącym, że problem uzależnień od komputera jest przesadnie rozdmuchiwany, przypomina: „W 1984 roku sztydono, że tracimy czas na leczenie nałogowych hazardzistów. Dziś w naszym centrum przebywa 400 pacjentów nie mogących poradzić sobie z tego rodzaju skłonnościami.”

Sympatycy Internetu reagują na te doniesienia niemal alergicznie. Internauci zbyt długo postrzegani byli przez otoczenie jako niereformowalni, technicyzowani dziwacy. Jak krzywdzący i powierzchowny był to osąd dowodzą wyniki badań dotyczących sposobów spędzania przez nich wolnego czasu „Większość komputerowych freaków uprawia dwa razy więcej sportu niż przeciętny obywatel; częściej jeździ na rowerze, prowadzi samochód, chodzi do kina i na basen.”

O tym, że przeważająca część użytkowników komputerów nie jest zagrożona, przekonany jest również Schmidt. „Ostatecznie większość ludzi jest w stanie rozsądnie postępować ze środkami powodującymi uzależnienia, między innymi alkoholem.” Nie znaczy to jednak, że problem nie istnieje. A można odnieść takie wrażenie: „Politycy





biją na alarm, przekonując o szkodliwości haszyszu i innych miękkich narkotyków, gdy tymczasem zagrożenie nadchodzi z zupełnie innej strony.” Dlatego eksperci ds. uzależnień twierdzą, że szkodliwość Internetu jest w Europie tematem tabu. „Według mnie wirtualna rzeczywistość może stać się jednym z najniebezpieczniejszych narkotyków przyszłości” – dodaje Schmidt. Jednak mimo euforii, jaką wywołują możliwości drżące w Internecie, „kręgi gospodarcze i zafascynowani najnowszymi zdobyczami techniki politycy unikają tego tematu, zaś dla socjologów wpływ Sieci na człowieka jest wciąż wielką niewiadomą.”

Trudno powiedzieć, ilu użytkowników cierpi na chorobę internetową. Statystyki są w tym względzie niejednoznaczne: od jednego promila do ponad 10 procent korzystających z sieci. Oznacza to między innymi, że uzależnionych są już dziś, gdy Internet dopiero rozpowszechnia się w Europie i nie do końca zdomowił się u prywatnych użytkowników, tysiące. Świadczy to również o tym, że odsetek „zarażonych” będzie się dramatycznie zwiększał wraz ze wzrostem popularności Sieci.

Co najmniej osiem procent spośród 450 respondentów umieszczonej w Internecie ankiety CHIP-a przyznało, że czuje „pociąg” do Internetu bądź niemożliwą do przezwyciężenia chęć odwiedzania wciąż nowych miejsc w sieci. „Korzystanie z Internetu może doprowadzić do nałogu, podobnie jak spożywanie nadmiernej ilości alkoholu” – konkluduje szef grupy badawczej przy Instytucie Psychologii Pracy Uni-



**Toon de Vos:**

**„uzależnienie od Sieci nie jest wyłącznie problemem internetowej elity”**

wersytetu Technicznego w Zurychu. Po chwili jednak dodaje: „Wiarygodność ankiety umieszczonej w Sieci jest dyskusyjna. To tak, jakbyśmy chcieli rozmawiać z alkoholikami w knajpie, na dodatek przy piwie, na temat pijaństwa.”

Przed ofensywą uzależnienia od Internetu przestrzega również dr Kimberly Young – psycholog kliniczny, wykładowca na Uniwersytecie w Bradford, członkini Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego

## PRZECIW

**Lutz.Donnerhacke@Jena.Thur.De** – moderator grupy dyskusyjnej (Newsgroup) **de.admin.news.announce**, guru niemieckojęzycznego Internetu

Rozważania na temat szkodliwości Internetu są rozdmuchanymi przez dziennikarzy dywagacjami sezonu ogórkowego. Zanim znajdziemy odpowiedź na pytanie, czy ludzie mogą stać się uzależnieni od Sieci, powinno się jednoznacznie określić, co należy rozumieć pod pojęciem „uzależnienie”. Poza tym mówiąc o Internecie powinniśmy zawsze dokładnie precyzować, o jakiego rodzaju usługę nam chodzi. Sieć daje wiele możliwości i, być może, niebezpieczeństw. Mówiąc o niej należy jednak wystrzegać się uogólnień.

Jednym z elementów Sieci są tzw. unidirectional services, czyli między innymi audycje podobne do znanych z radia czy telewizji: z jednym nadawcą i wieloma odbiorcami. Wciąż słyszy się o nałogu oglądania telewizji. Zresztą „moda” na sprowadzanie czynności, którym oddajemy się z oddaniem, do roli „nałogu” trwa od dawna. Kiedy około 1900 roku rozpowszechniła się tzw. literatura trywialna, namiętnym czytelnikom zaczęło przypisywać nieznana „chorobę”. Dziś nikt już nie bierze tego serio.

Unidirectional services to w Internecie również prognoza pogody i serwis informacyjny. Trudno jednak przypuszczać, by to właśnie one doprowadzały do nałogu. Jakość radia i telewizji w Internecie jest tak kiepska, że każdy normalny człowiek będzie szukał tego typu rozrywek w stworzonych specjalnie do tego celu mediach, a nie męczył się w Sieci.

W przypadku tzw. bidirectional services klienci mogą wpływać na treść odbieranych informacji. Klasycznym przykładem tego typu usług jest WWW. Mimo przytłaczającego ogromu danych ukrytych w Internecie jakoś i różnorodność pojedynczej informacji jest często tak niska, że mak-

symalnie po trzech miesiącach zainteresowanie Siecią słabnie. Później odwołujemy się do niej jedynie dla zabicia czasu lub z powodów zawodowych. Rzekome uzależnienie od Internetu jest więc w dużej mierze wypadkową nudy panującej w biurach.

Dzięki usługom polydirectional services, takim jak Multi User Dungeons, Usenet czy IRC użytkownicy o identycznych uprawnieniach mogą się ze sobą bez przeszkód komunikować. Oczywiście usługi te przyciągają również ludzi mających problemy z codziennymi kontaktami z otoczeniem. Gdy za pośrednictwem sieci uda im się zaspokoić wrodzoną potrzebę komunikowania się, będzie to jedynie objaw „ciągot społecznych”; czyli czegoś, na co my – ludzie jesteśmy skazani od zawsze, podobnie jak na jedzenie czy picie.

Twierdzenie, że Sieć pogłębia izolację od świata zewnętrznego, uważam za nieprawdziwe. Podczas powtarzających się co pół roku spotkań użytkowników Internetu w Niemczech, zaobserwowałem zdumiewający efekt: z natury nieśmiali ludzie, znający dzięki kontaktom „sieciowym” swoje wady i zalety, świetnie się rozumieją i bawili, nie zwracając uwagi na fizyczne ułomności czy animozje.

W prawdziwym niebezpieczeństwie są natomiast tzw. net.gods – administratorzy Internetu i pracownicy Sieci. Wydaje im się, że są niezastąpieni; że sieć bez nich nie mogłaby istnieć. Ludzie ci cierpią na typowy syndrom menedżera. Godzinami dyskutują z politykami, starając się zlikwidować przejawy cenzury w Internecie i od ręki doprowadzić do integracji użytkowników sieci. Zaanagażowanie społeczne jako rodzaj uzależnienia? To nie nowość. Sieć jest lustrem, w którym przegląda się społeczeństwo. Nie powoduje ona uzależnień. Intensywne korzystanie z Internetu nie musi również obciążać finansowo. Prawdziwy sieciowy „nałogowiec” zawsze dotrze do najszybszego providera w okolicy. Internet groźbą dla psychiki i portfela? Demagogia.

**„Sensacja rozdmuchana przez prasę”**

i „Society for Computers in Psychology”. Young, uznawana za międzynarodowego eksperta w dziedzinie uzależnień od Internetu, publikowała w wielu prestiżowych periodykach, m. in. w The Wall Street Journal, Newsweek, The Canadian i The New England Medical Journal itp.

Wyniki przeprowadzonych przez nią badań (między innymi ankiety dostępnej pod adresem <http://www.pit.edu/ksy/Welcome.html>) są alarmujące. Nałogowi internauci będąc offline czują się jak na głodzie: są po-

budzeni, nie mogą spać, cierpią z powodu depresji. Często zasłaniają się zwolnieniami lekarskimi, w rzeczywistości zaś chcą wygospodarować więcej czasu na penetrację sieci. Z powodu niemożliwej do opanowania żądzy zagłębienia się w labiryncie stron WWW ryzykują utratę pracy i zerwanie kontaktów z otoczeniem. Kimberly Young dotarła do ponad 500 przypadków poważnego uzależnienia od Internetu. Jej konkluzje są jednoznaczne: Internet podobnie wyniszczająco oddziałuje na psychikę człowie-



## Zapobiegać czy leczyć



**Maressa Hecht-Orzack – psycholog, koordynator pomocy dla uzależnionych od komputera przy Boston MacLean Hospital**

CHIP: Czy prowadzony przez państwo „Computer Addiction Service” jest pierwszą tego typu usługą w USA?

Orzack: Na pewno jest to jedyne przedsięwzięcie tego typu w Nowej Anglii. Do tej pory nie dotarły do nas również żadne pogłoski o istnieniu podobnych instytucji w USA.

CHIP: Czym się zajmujecie?

Orzack: Staramy się pomóc ludziom, których życie legło w gruzach w skutek ekstensywnego korzystania z komputera. Doradzamy członkom ich rodzin, krewnym i współpracownikom. Opracowujemy programy terapeutyczne i szkolenia dla szkół, uniwersytetów i przedsiębiorstw.

CHIP: Jaki sens ma terapia problemów natury psychologicznej o podłożu komputerowym?

Orzack: Stale wzrastająca zależność od komputerów wynikająca z konieczności korzystania z efektywnych metod zdobywania informacji, szukania nowych źródeł rozrywki i pasjonujących sposobów spędzania wolnego czasu urasta stopniowo do rangi problemu. Komputer zaczął odgrywać ogromną rolę w życiu każdego z nas. Stał się niezbędny w każdej sytuacji: począwszy od gier komputerowych dla dzieci, poprzez edukację i pracę, na poczcie elektronicznej, IRC i Sieci skończywszy. Pojawia się jednak pytanie, czy powinniśmy pozwolić maszynom na panowanie nad naszym życiem, czy raczej będą nam one – jak inne użyteczne urządzenia – po prostu służyć. Chcemy uświadomić pacjentom, że służna jest jedynie ta druga możliwość.

CHIP: W jakich okolicznościach zainteresowała się pani problemem uzależnień od komputera?

Orzack: Zaobserwowałam niezwykle intensywną „eksploatację” komputera u byłych alkoholików i cierpiących na depresje. Wówczas po raz pierwszy pomyślałam o notorycznym „ślęczeniu” przed monitorem jak o pewnego rodzaju nałogu. Jeden z seksuologów podsunął mi myśl o silnym wpływie cyberprzestrzeni na jego pacjentów. Twierdził, iż zaobserwował u nich ostre uzależnienie od pornografii obecnej w Internecie.

CHIP: Które obszary Internetu są najbardziej nałogogenne?

Orzack: Najbardziej zagrożeni są fani gier i IRC. Narażeni są również ci, którzy trawią godziny na bezsensowne i doprowadzające do skrajnego wyczerpania wyszukiwanie zupełnie nie przydatnych im informacji.

ka jak alkoholizm, narkomania, nałogowe obżarstwo czy skłonność do hazardu.

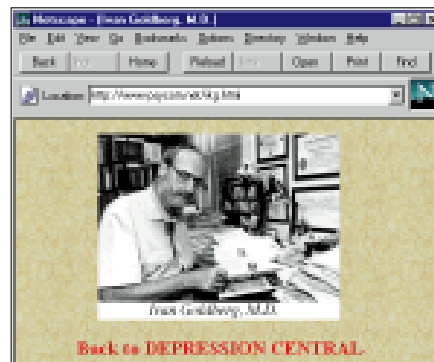
Gorąca atmosfera wokół wyników badań dotyczących psychologicznych następstw korzystania z Internetu wywołała w USA eksplozję popularności metod terapeutycznych. Liczba internautów z przyszłości zarejestrowanych w Medical & Sexuality Center w San Jose zwiększyła się w ostatnim czasie dziesięciokrotnie. W sierpniu br. bostoński szpital MacLeana, znany z osiągnięć w dziedzinie psychologii, zareagował na ogólnoamerykański boom ośrodków terapeutycznych utworzeniem własnego centrum doradczego dla uzależnionych od komputera.

Strach padł również na amerykańskie uniwersytety. Dziekan masowo donoszą o internetowych ekscesach swoich studentów. Po licznych konsultacjach psychologicznych władze Uniwersytetu w Maryland zdecydowały się ograniczyć czas korzystania z komputerów do 40 godzin. Jak donosi Washington Post nie jest to przypadek odcosobniony. Niektóre uczelnie zdecydowały się nadzorować aktywność studentów: ci, którzy będą zbyt intensywnie grać lub „oddawać się” IRC zostaną upomnieni lub „odcięci” od sieci.

Chęć zapobieżenia chorobie internetowej okazała się świetnym pretekstem do ograniczania i cenzurowania danych ściąganych przez studentów. David Nowicki – dziekan Uniwersytetu w Michigan nie ukrywa: „pytamy, co robili nocą na komputerze: pracowali czy oglądali porno?”

Użytkownicy sieci obawiają się, że temat, po którym przeszukiwana jest sieć będzie nadużywany do reglamentowania dostępu do Internetu. „Uważam, że przyznanie się do istnienia czegoś takiego, jak uzależnienie od Internetu było błędem” – twierdzi jeden z uczestników dyskusji w ramach grupy *alt.soc.recht*. Powód? W przyszłości władze będą mogły ograniczyć wolność w Sieci z tzw. przyczyn zdrowotnych.

Kimberly Young walczy o to, by *Internet Addiction Disorder* (IAD) został oficjalnie uznany za jednostkę chorobową. Literatura pomocna podczas diagnozowania wspomnianej dolegliwości znajduje się od jakiegoś czasu w Internecie. American Psychiatric Association wydało coś w rodzaju biblii psychiatrów (DSM), niezastąpionej podczas rozpoznawania symptomów uzależnienia od Internetu. Autorem kryteriów diagnostycznych dla IAD jest Ivan Goldberg – psychiatra, dyrektor Instytutu Psychofarmako-



**Ironia losu: środowisko medyczne było dumne z kryteriów diagnozowania IAD zaproponowanych przez Goldberga. Ten jednak opracował je dla żartu**

logii w Nowym Jorku. Według niego o uzależnieniu może być mowa wówczas, gdy pacjent odczuwa stale wzrastający przymus zwiększania swej obecności w Sieci. Jeśli nie zaspokaja tego pragnienia, doznaje uczucia niespełnienia i swoistego głodu.

Amerykańskie środowisko medyczne jest poruszone. W „Canadian Medical Association Journal” ukazał się katalog symptomów „zaburzeń” o podłożu komputerowym, zaś naukowcy z ośrodków akademickich prowadzą własne badania nad IAD.

Problem jednak w tym, że Goldberg wymyślił to wszystko dla żartu. Co prawda on również dostrzega niebezpieczeństwo spustoszenia psychiki ludzkiej przez Internet, jednak nie traktuje IAD jako niezależnej (a tym bardziej poważnej) jednostki chorobowej. Opracowany przez niego zestaw symptomów nie jest więc niczym innym, jak tylko parodią pojęć znanych z psychiatrii.

Gdy jednak renomowani psychologowie zapewnili Goldberga, że jego „żart” jest w rzeczywistości trafny i niezwykle precyzyjnym opisem zjawiska uzależnienia od Internetu, ten (tym razem na serio) rozpoczął ogólnosiową akcję uświadamiającą. Czy to jednak nie paradoks, że do informacji o szkodliwości Internetu i dyskusji na temat powodowanych przezeń uzależnień można dotrzeć jedynie błądząc po WWW?

oprac. Ewa Dziekańska (pd)