



UZALEŻNIENIA

**część II - Uzależnienia od mediów:
komputer, internet, hazard i inne...**

Marek Kośmicki
Warszawa

Warszawskie Spotkania Bioetyczne – Część druga
IX Spotkanie – 2 czerwca 2011 r.

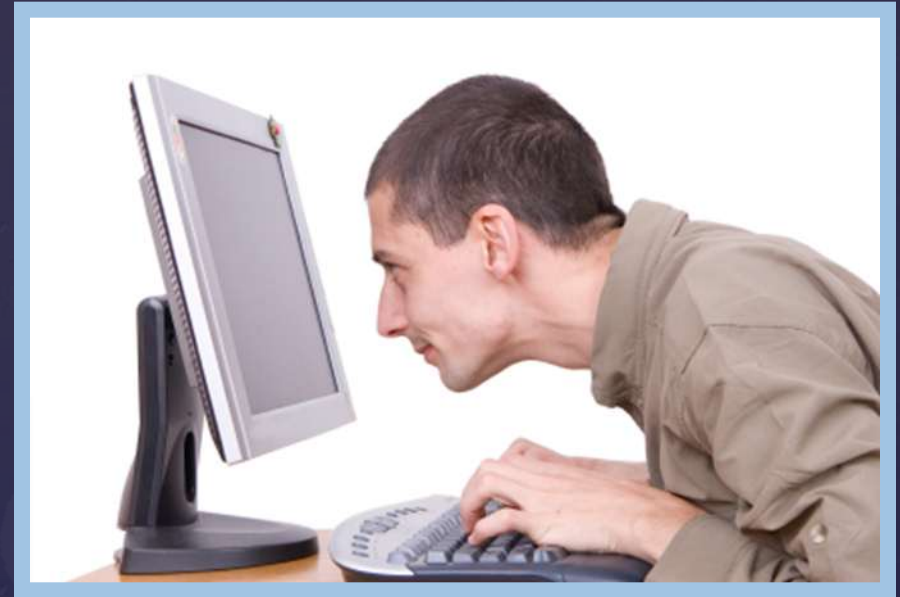
Uzależnienie od Internetu

Jak każdy nałóg, Internet może niszczyć zdrowie człowieka, nie tylko fizyczne, ale przede wszystkim psychiczne.

Uzależnienie Internetowe

(ang. *Internet addiction disorder*)

Rodzaj nałogu polegającego na spędzaniu długiego czasu przy komputerze przyłączonym do internetu.



Ulega temu ponad 20% użytkowników.
Nie należy tego mylić z użytkowaniem Internetu w codziennej pracy zawodowej.



Uzależnienie od internetu jest specyficznym uzależnieniem wywołanym przez komputer z dostępem do internetu.

Jest to coraz bardziej widoczne uzależnienie, szczególnie u osób młodych, które mają zbyt dużo wolnego czasu i przesiadują przed komputerem cały dzień.

Również zwiększony dostęp do internetu powoduje, że jest to uzależnienie coraz częściej spotykane.

Uzależnienie od internetu jest bardzo specyficzne i często prowadzi do wielogodzinnych sesji na komputerze.

Uzależnienie takie może wpłynąć tak, jak w przypadku uzależnienia od gier komputerowych do słabych relacji międzyludzkich (mimo, że nadal się pisze z kimś, jest to jednak słabsza relacja w świecie rzeczywistym) oraz osłabienia ciała osoby uzależnionej, ponieważ oczy stają się coraz słabsze od ciągłej pracy, a nasze ciało nie ma odpowiedniej ilości ruchu.





Problemy zdrowotne

zależne od długotrwałego
siedzenia przed komputerem:



1. Przeciążenie kręgosłupa
2. Przeciążenia określonych grup mięśniowych
3. Otyłość - niekontrolowane przejadanie się
4. Niedowaga - zapominanie o jedzeniu
5. Brak ruchu → choroby związane z miażdżycą
6. Brak snu – zmęczenie w ciągu dnia, gorsza sprawność intelektualna
7. Problemy psychiczne – zaburzenia koncentracji, słabsze relacje z innymi (żywymi) ludźmi, niewidcznymi na monitorze komputera



Uzależnienia od komputera

Próby terapii

Od samego początku użytkowania komputera: nie pozwolenie na długotrwałe siedzenia przed komputerem

U już uzależnionych: próby zmniejszanie ilości czasu siedzenia przed komputerem

Dzieci
i młodzież
wykazują większą
podatność na
większość uzależnień
- również na
uzależnienia od
komputera i internetu





**Do odpowiedzialnego korzystania z internetu zachęca
Benedykt XVI chrześcijan całego świata w Orędziu
na 45 Dzień Środków Społecznego Przekazu**

...pragnę podzielić się niektórymi przemyśleniami, wynikającymi ze zjawiska charakterystycznego dla naszych czasów: upowszechniania się komunikacji przez internet. Coraz bardziej powszechne jest przekonanie, że tak jak rewolucja przemysłowa spowodowała głębokie przemiany społeczne poprzez nowości wprowadzone do cyklu produkcyjnego i w życie pracujących, tak zachodząca dziś głęboka przemiana w dziedzinie komunikacji kieruje nurtem wielkich przemian kulturowych i społecznych. Nowe technologie zmieniają nie tylko sposób komunikowania się, ale także komunikację samą w sobie, i można z tego powodu stwierdzić, że stajemy w obliczu szerokiej transformacji kulturowej. Wraz z takim sposobem rozpowszechniania informacji i wiedzy rodzi się nowy sposób uczenia się i myślenia, z bezprecedensową możliwością nawiązania kontaktów i budowania wspólnoty.

Benedykt XVI, Watykan, 24 stycznia 2011, Święto św. Franciszka Salezego



*Ojciec Święty Benedykt XVI podkreśla, że sieć
może być doskonałym środkiem ewangelizacji.*

*Wymaga jednak krytycyzmu, konsekwentnego świadectwa wiary i
rozbudzania pytań, które tkwią w naturze człowieka.*

*Postuluje chrześcijański styl obecności w świecie cyfrowym, który
przyjmuje formę komunikacji szczerzej i otwartej, odpowiedzialnej i
szanującej innych.*

Prawda, przepowiadanie i autentyczność życia w erze cyfrowej

Do odpowiedzialnego korzystania z internetu zachęca Benedykt XVI chrześcijan całego świata w Orędziu na 45 Dzień Środków Społecznego Przekazu.

Watykan, 24 stycznia 2011, Święto św. Franciszka Salezego



**HAZARD - Chęć gry ze szczęściem
jest objawem neurotycznym, który powstaje z kompleksu niższości**

**Osoby uzależnione pozostawiają ogromne sumy pieniędzy
na wyścigach konnych, w kasynach i w automatach gier hazardowych**

Zyski właścicieli kasyn sięgają milionów dolarów

**Nie ma dokładnych danych, ponieważ większość tego typu gier jest nielegalna
i nie odprowadza się od nich podatku**



Lawinowo rośnie w Polsce liczba osób uzależnionych od hazardu, a najwięcej jest wśród nich ludzi grających na automatach o niskich wygranych.

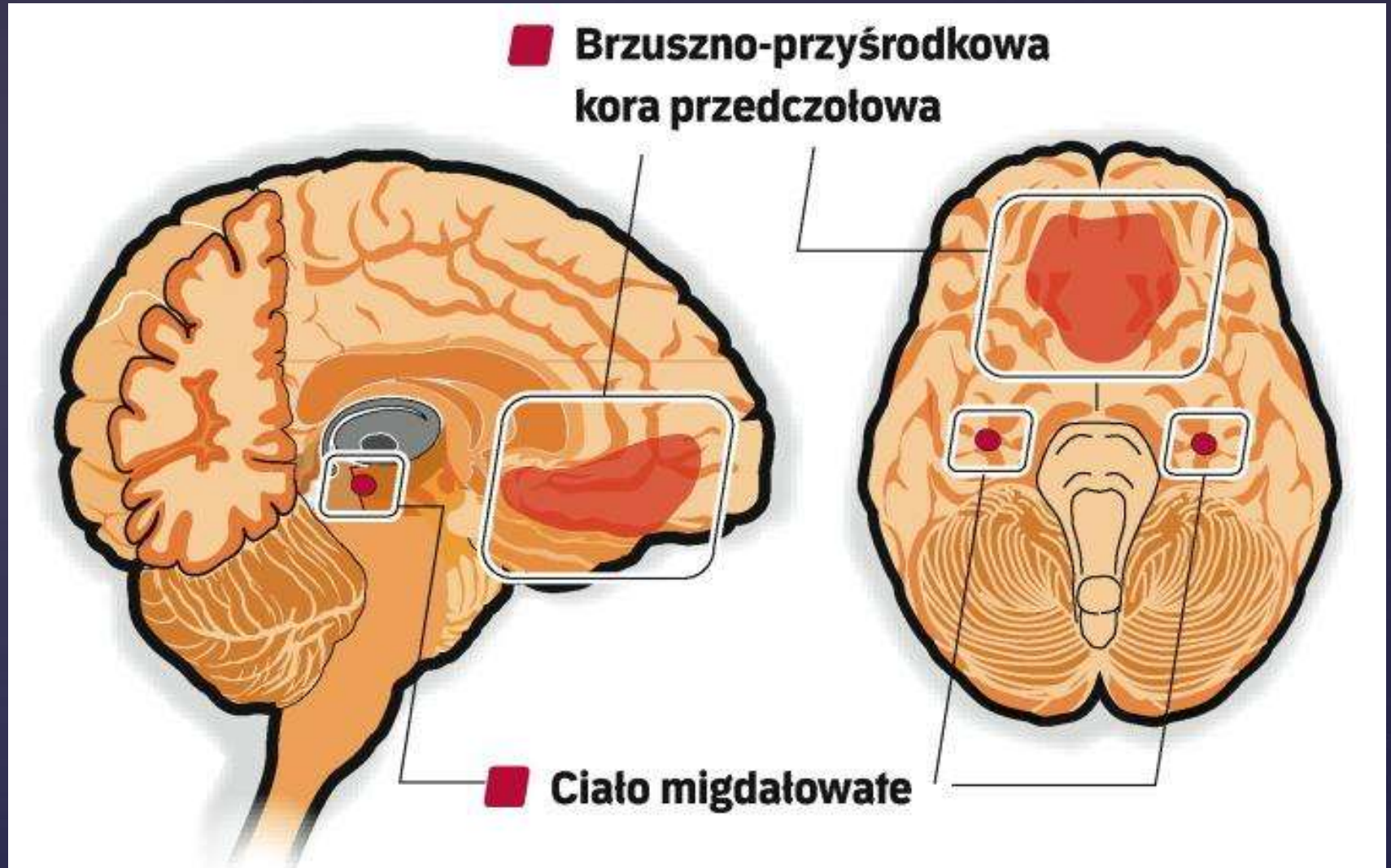


Ofiary jednoręcznych bandytów

Hipoteza biologiczna - Za uzależnienie od hazardu mogą odpowiadać geny



Za skłonność do podejmowanie ryzyka finansowego może odpowiadać budowa mózgu



Ciało migdałowe i **brzusznopryśrodkowa kora przedczołowa** to prawdopodobnie dwie najważniejsze struktury w mózgu człowieka odpowiedzialne za **skłonność do podejmowania ryzyka finansowego**

Pierwsza odpowiada za reakcje emocjonalne oraz pamięć.

Druga również za emocje, ale także hamowanie zachowań nieakceptowanych społecznie.

Cztery fazy uzależnienia od gier hazardowych

Faza I – Zwycięstwa (Granie towarzyskie)

Pierwszy etap uzależnienia rozpoczyna się od okazjonalnego grania – początki mogą być różne – automaty losowe, zdrapki, totalizator sportowy, wizyta w kasynie.

Im częściej udaje się wygrać, tym szybciej pojawia się przekonanie o własnej wielkości i odkryciu sposobu na wygranę.

Osoba, która powoli zaczyna wchodzić w świat uzależnienia, doznaje poczucia mocy i zaczyna snuć fantazje o wielkich wygranych.

Granie staje się coraz częstsze, zwiększają się też kwoty, które uzależniony przeznaczają na hazard.



Cztery fazy uzależnienia od gier hazardowych

Faza II – Straty (Faza ostrzegawcza)

Coraz wyższe stawki, to również coraz wyższe przegrane.



Uzależniony, aby kontynuować swoje uzależnienie, zaczyna pożyczać pieniądze, czy wyprzedawać dobra.

Coraz częściej, ewentualne wygrane pochłaniane są przez rosnące długi.

Uzależniony, zaczyna ukrywać kwestię hazardu przed rodziną czy przed współpracownikami, jednocześnie ma cały czas poczucie tego, że uda mu się odegrać.

Cztery fazy uzależnienia od gier hazardowych

Faza III – Desperacja (Faza krytyczna)

Możliwość wyjścia ze spirali długów jest coraz mniejsza.

Pojawiają się lęki przed brakiem możliwości spłaty zadłużeń. One powodują z kolei odczuwanie przykrego napięcia, które łagodzone jest poprzez granie.

Do tego dochodzi zawężenie świadomości – hazard jest dla chorego jedynym sposobem na odegranie się.

Na tym etapie często dochodzi do zerwania więzi z rodziną i znajomymi. Objawy depresyjne i poczucie winy prowadzą do stanu psychicznego wyczerpania.



Cztery fazy uzależnienia od gier hazardowych

Faza IV – Utrata nadziei (Faza chroniczna)

Zawężenie świadomości zaczyna przypominać stan presuicydalny (poprzedzający samobójstwo).

Uzależniony nie widzi wyjścia z sytuacji.

Zaczyna mieć myśli samobójcze, boi się wierzycieli.

Często na tym etapie chory może uciec w inne uzależnienie – alkohol i/lub narkotyki.

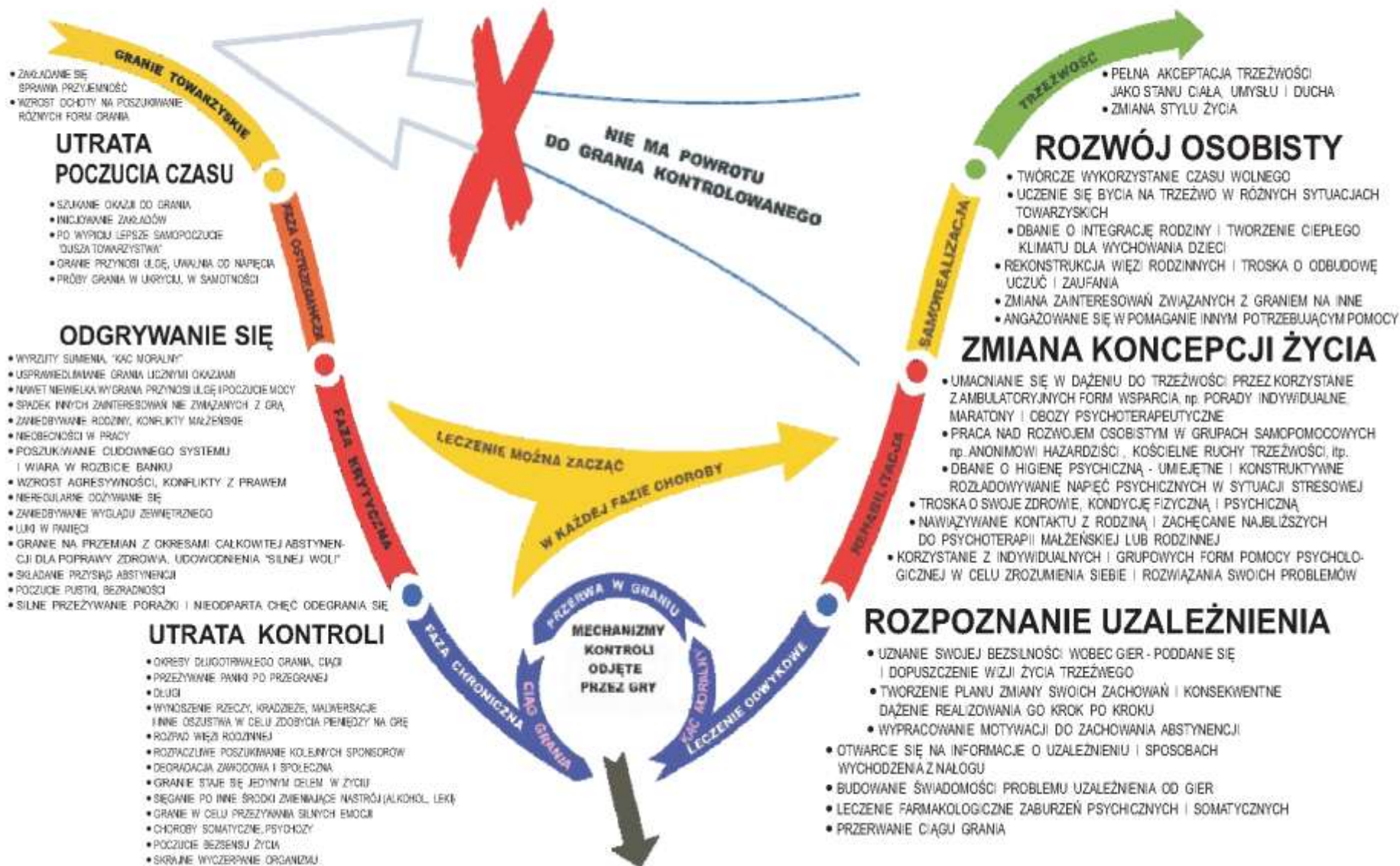
Jeśli chory nie zwróci się po pomoc, uzależnienie od hazardu może skończyć się samobójstwem, zabójstwem (za długi) bądź więzieniem.

Źródło: http://www.hazardzisci.org/index.php?option=com_content&task=view&id=149&Itemid=56

zabroniona reklama hazardu (2008 r.) – ulotka rozdawana w domach



Fazy rozwijania się uzależnienia od gier i postęp zdrowienia z procesem terapeutycznym



Komputer – Internet – Podsumowanie

Korzystanie z Internetu
jest w dzisiejszych czasach koniecznością

Internet jest największym medium informacyjnym

Przez Internet można się uczyć, podróżować, poznawać nowych ludzi,
a nawet ... ewangelizować

Niestety, wielu użytkowników Internetu nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo
trzeba być ostrożnym w korzystaniu z niego

W Internecie czyhają na nas nie tylko takie niebezpieczeństwa jak wirusy i hakerzy, ale
przede wszystkim zagrożenia głębsze, socjologiczne i psychologiczne



Uzależnienia od Hazardu – Podsumowanie-1

1. W Polsce regulacje prawne dotyczące przeciwdziałania uzależnieniom praktycznie dotyczą jedynie alkoholu, narkotyków i przemocy.
2. Uprawianie gry przez hazardzistę (osoba uzależniona od hazardu) może wiązać się z poważniejszymi skutkami (ekonomicznymi, prawnymi) w porównaniu z rezultatami alkoholizmu lub narkomanii.

Uzależnienia od Hazardu – Podsumowanie-2

3. Niekorzystne społecznie rezultaty uzależnienia od hazardu:
 - A. Wpływ na rodzinę: rozwody, upadek ekonomiczny całych rodzin i ich pokoleniowego dorobku
 - B. Przesłępstwa gospodarcze i upadek firm: kradzieże, wyłudzenia, malwersacje finansowe, afery finansowe związane z koniecznością uzyskania przez hazardzistę środków na grę, podatność na korupcję, bankructwa firm prowadzonych przez hazardzistów i w efekcie utrata pracy przez zatrudnione w nich osoby
 - C. Akty bandytyzmu, napady rabunkowe (także ze strony pożyczkodawców usiłujących wymusić spłatę długów zaciągniętych na hazard), wyroki skazujące na kary więzienia.

Uzależnienia od Hazardu – Podsumowanie-3

4. Uzależnienie od gier hazardowych nie rodzi się w jeden wieczór spędzony w kasynie czy przy jednoręcznych bandytach.
5. W procesie powstawania uzależnienia od hazardu wyróżnia się 4 etapy rozwoju choroby*, przy czym każda z nich może trwać różną długość czasu a leczenie uzależnienia może rozpocząć się w każdej fazie choroby, jeśli tylko problem zostanie rozpoznany.
6. W pierwszej fazie, która niesie ze sobą najmniejsze koszty emocjonalne uzależnienie od hazardu jest niestety najrzadziej rozpoznawane.

* Faza I – Zwycięstwa (Granie towarzyskie); Faza II – Straty (Faza ostrzegawcza); Faza III – Desperacja (Faza krytyczna); Faza IV – Utrata nadziei (Faza chroniczna)

Prezentacje z bioetyki są obecnie dostępne na stronie internetowej

www.bioetyka.pl

1. Strona startowa
2. Zagadnienia ogólne
3. Prezentacje



Tematy z bioetyki dostępne w internecie

1. Nowe spojrzenie na antykoncepcję
2. Co wiemy o eutanazji?
3. Współczesna debata o *in vitro*
4. Komórki macierzyste
5. Transplantacje, czyli przeszczepianie narządów i tkanek
6. Małżeństwo i seksualność
7. Aborcja
8. Uzależnienia I – Uzależnienia od środków uzależniających: alkoholizm, narkomania, palenie tytoniu, uzależnienia lekowe (leki nasenne, p/bólowe) i inne
9. Uzależnienia II - Uzależnienia od mediów: komputer, internet, hazard (*obecnie prezentowany temat*)
10. Pornografia (7.07.2011. - w przygotowaniu)

Następnie spotkania:

Spotkanie XI (4.08.2011): Nadmierna dbałość o wygląd zewnętrzny – u kobiet i u mężczyzn: anoreksja, bulimia, opalanie się, rozbudowa mięśni i inne.

Spotkanie XII (15.09.2011): Stabilność małżeństwa i rodziny – szanse i zagrożenia.

Spotkanie XIII (6.10.2011): Fazy w życiu człowieka - I: Okres prenatalny, narodziny, noworodek i niemowlę.

Spotkanie XIV (3.11.2011): Fazy w życiu człowieka – II: Małe dziecko i wczesny okres szkolny.

Spotkanie XV (1.12.2011): Fazy w życiu człowieka – III: Szkoła – nastolatek.