

13. Uzależnienia behawioralne

NA TEJ LEKCJI DOWIEDZIE SIĘ

- że smartfon „przyklejony” do ręki sptyca i ogranicza komunikację z drugim człowiekiem,
- co zrobić, aby komputer z dostępem do internetu nie stał się panem waszego życia,
- że oglądanie pornografii może prowadzić do uzależnienia.

Uzależnienie od komputera i internetu

Pojawienie się komputera zrewolucjonizowało matematykę. Pojawienie się internetu zrewolucjonizowało relacje międzyludzkie.

Komputer z dostępem do internetu jest jedną z największych zdobyczy techniki, niezwykle ułatwiającą życie. Z pewnością potraficie wymienić tyle zalet komputera, ilu uczniów jest w waszej klasie, albo jeszcze więcej. Czy jednak zdajecie sobie sprawę z tego, że cieniutki notebook z dostępem do sieci może w niekontrolowany sposób stać się panem waszego życia?

Uzależnienia od komputera i internetu przyjmują różne formy. Są to uzależnienia od gier (także interaktywnych), gromadzenia informacji, sprawdzania poczty elektronicznej, hazardu (angażowanie czasu i finansów w zakłady, aukcje i gry na pieniądze) czy pornografii. Najbardziej są na nie narażone osoby lękliwe, nieśmiałe, mające niską samoocenę.

Trudno wyznaczyć granicę: „Jeśli spędzasz w internecie więcej niż X godzin tygodniowo, to jesteś uzależniony”. Są bowiem osoby, dla których komputer jest narzędziem pracy i z tego powodu spędzają przed nim dużo czasu. Zatem kiedy powinniście być szczególnie czujni? Jeśli z powodu braku prądu odczuwacie lęk albo napięcie, bo nie możecie wyłączyć komputera. Jeśli bardzo trudno wam się od niego oderwać i obsesyjnie myślicie, kiedy znowu go włączycie. Jeśli osoby wokół mówią, że korzystacie z niego w sposób nieuporządkowany. Jeśli wolicie klikać, zamiast pójść na mecz albo porozmawiać z bliskimi. Uzależnienie od komputera i internetu upośledza życie rodzinne, pracę oraz naukę.



Fonoholizm, czyli uzależnienie od smartfona

Sprawdźcie, jak będziecie się czuli, jeśli odłożycie wasze smartfony na półkę na jeden dzień. Czy taka perspektywa sprawia, że myślicie: „Przebież to tylko jeden dzień”, a może raczej otwieracie oczy ze zdumienia i przerażeni pytacie: „Na cały dzień?!”

Uzależnienie od smartfonów to narastający problem. Od rana do wieczora sami obserwujecie tego przykłady. Dorośli nagrywają filmik, zamiast cieszyć się chwilą i po prostu oglądać występ swojego dziecka w przedszkolu. Nastolatki nudzą się na długich przerwach i wolą wtedy rozmawiać na komunikatorze, niż porozmawiać z kolegami, którzy stoją obok.

Od smartfonów uzależniają się nawet dzieci – wybierają kolorowe filmiki zamiast gier planszowych z rodzicami.

Uzależniające są między innymi: nieustanne przeglądanie serwisów społecznościowych (by być na bieżąco), granie, robienie zdjęć oraz kręcenie filmów i wrzucanie ich do internetu, odczytywanie powiadomień, wysyłanie SMS-ów, rozmowy telefoniczne.

Podobnie jak w wypadku komputera, szczególnie podatne na uzależnienia są osoby wycofane i lękliwe. Można to łatwo wyjaśnić – w świecie smartfona nie muszą się z nikim konfrontować.

Jakie zachowania świadczą o tym, że możecie popaść w uzależnienie od telefonu? To między innymi funkcjonowanie ze smartfonem niemal „przyklejonym” do ręki, czyli nierozstawianie się z nim, sprawdzanie komórki przed snem i zaraz po przebudzeniu oraz odczuwanie niepokoju, lęku, złości lub gniewu, gdy nie ma jej pod ręką.

Nadużywanie smartfonów jest przedmiotem wielu badań naukowych. Warto mieć świadomość, że nieustanne korzystanie z elektronicznych komunikatorów upośledza zdolność odczytywania emocji u innych, a tym samym doprowadza do spływania komunikacji i relacji z drugim człowiekiem. Ponadto korzystanie z portali społecznościowych, do których smartfon daje wam niezwykle łatwy dostęp, jest bardziej uzależniające niż papierosy czy alkohol (!).

Zakupoholizm

Zakupoholizm to uzależnienie od robienia zakupów, przymus kupowania różnych przedmiotów i artykułów, często niepotrzebnych. Kompulsywne zakupy, czyli wykonywane pod wpływem niedającego się opanować wewnętrznego przymusu, są często reakcją na negatywne wydarzenia lub nieprzyjemne stany emocjonalne. Kupienie nowego przedmiotu sprawia, że napięcie opada, a samopoczucie się poprawia.

Choć zakupoholizm wydaje się uzależnieniem XXI wieku, to pierwsze wzmianki o kompulsywnym kupowaniu pojawiły się już w 1915 roku, a badania naukowe na ten temat prowadzono w latach 80. XX wieku w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie.

Wydaje się, że na zakupoholizm cierpią głównie kobiety, niewykluczone jednak, że dotyczy on także mężczyzn, a kobiety po prostu częściej przyznają się do swego problemu. Uzależnienie nie ma związku ze statusem materialnym. Popadają w nie zarówno osoby zamożne, jak i biedniejsze. Kompulsywne zakupy wiążą się niejednokrotnie ze skłonnością do zadłużania się (dodajmy, że wśród uzależnień behawioralnych znajduje się uzależnienie od brania kredytów i pożyczek). Zakupoholizmowi sprzyjają wszechobecne reklamy oraz dynamiczny rozwój handlu w internecie, między innymi za pośrednictwem portali aukcyjnych.

Wśród osób uzależnionych są łowcy okazji, czyli osoby kupujące głównie na wyprzedażach i przecenach, kolekcjonerzy (gromadzą ubrania, gadżety, biżuterię, kosmetyki), zbieracze nowości (lubią się otaczać modnymi przedmiotami) oraz osoby, które zaspokajają swoje potrzeby, oglądając sklepowe wystawy.

Po czym poznać, że zakupy mają charakter kompulsywny? Osoba spędza dużo czasu w centrach handlowych, twierdząc, że zakupy poprawiają jej nastrój, pożyczka pieniędzy, aby kupować, ma „tajne” konto bankowe i karty kredytowe. Gdy kupuje – czuje euforię, natomiast gdy wraca do domu z kolejnymi torbami – odczuwa wstyd i chowa nowe nabytki przed otoczeniem, bo obawia się krytyki.



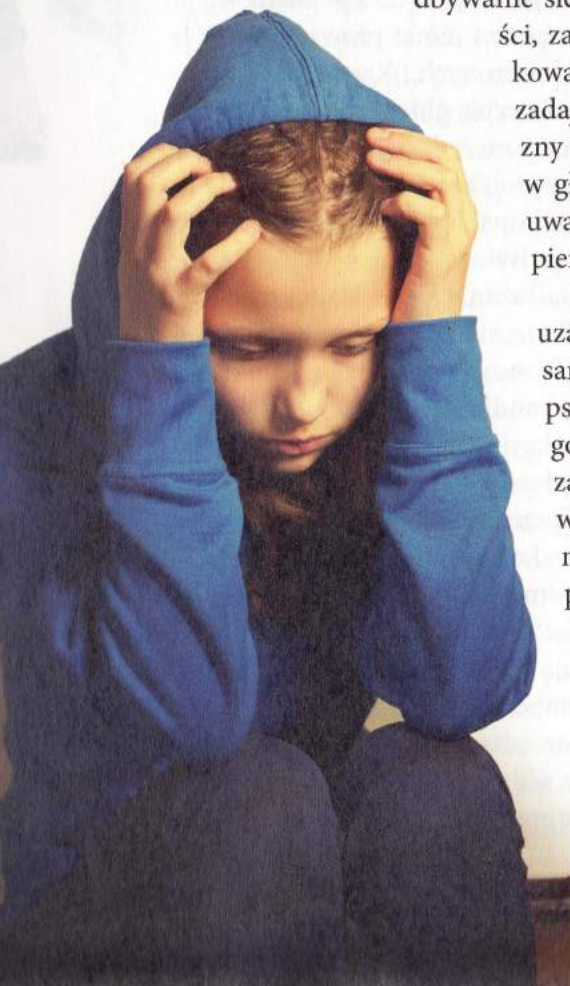
Autoagresja

Samookaleczenia są zjawiskiem stosunkowo nowym. To trwała ingerencja w ciało, a jej przyczyny są bardzo skomplikowane. Autoagresja, czyli agresywny stosunek do własnego ciała, jest często objawem innych trudności, których doświadczają nastolatki, a nie problemem samym w sobie. Na przykład ktoś zadaje sobie rany, bo nie radzi sobie z trudną sytuacją w domu, problemami w nauce, odrzuceniem przez rówieśników, kryzysem w przyjaźni.

Przez samookaleczenia rozumiemy nie tylko zadawanie sobie ran za pomocą żyłek, szkła lub cyrkla. To również przypalanie ciała papierosem, parą wodną, wrywanie włosów czy połykanie ostrych przedmiotów. Pośrednią formą autoagresji jest też zanie-

dbywanie siebie, pozbawianie się przyjemności, zaburzenia odżywiania czy prowokowanie agresji innych. Osoby, które zadają sobie rany, często ukrywają blizny pod grubymi swetrami. Jednak w głębi serca pragną, aby ktoś je zauważył i zwrócił uwagę na ich cierpienie.

Jak to możliwe, że można się uzależnić od cięcia żyłką? Istotą samookaleczeń jest zamiana bólu psychicznego na fizyczny. Jeśli kogoś przygniata psychiczny ciężar, zadanie sobie fizycznego bólu sprawia, że dana osoba odrywa się od myślenia o swoich emocjach i skupia się na przeżywaniu bólu ciała. Ponadto łatwiej można pokazać konkretne miejsce, które boli (ręka, noga), niż dookreślić to, co przeżywa się w środku. Gdy cierpi ciało, rana psychiczna albo duchowa przestaje krwawić, ale tylko na chwilę.



Pornografia

Nastolatki wchodzące w okres dojrzewania cechuje ogromna ciekawość zjawisk związanych z seksualnością człowieka. Ciekawość ta szczególnie silnie występuje u chłopców, u których wcześniej pojawia się napięcie seksualne powodowane wysokim poziomem testosteronu (pisaliśmy o tym w rozdziale dotyczącym dojrzewania). To zupełnie naturalne zjawisko – i naturalne jest, że młody człowiek szuka informacji na temat seksualności, lecz szukając, często natrafia na publikacje lub filmy, które z rzetelną wiedzą nie mają wiele wspólnego, natomiast przyciągają uwagę czytelnika i widza mocno seksualną tematyką z posmakiem sensacji. Chodzi oczywiście o pornografię.

Zgodnie z definicją encyklopedyczną* pornografia to takie przedstawianie ludzkich zachowań seksualnych i nagości, którego celem jest wywołanie u odbiorcy podniecenia seksualnego. Ważna jest więc intencja autora zdjęcia, filmu czy rysunku. Niemniej zdarza się często, że rozróżnienie, czy coś jest pornografią, czy nie, jest trudne i nawet eksperci mają z tym kłopot: nie zawsze znane są intencje twórcy. Zazwyczaj jednak, gdy w czasopiśmie lub w internecie natykamy się na zdjęcia lub filmy pornograficzne, doskonale się orientujemy, że to pornografia – intuicja na ogół pozwala ocenić, czy obraz ma walory artystyczne, czy też ma jedynie wzbudzić u odbiorcy podniecenie seksualne. Materiały pornograficzne najczęściej pokazują sferę seksualną w sposób wulgarny, prezentują instrumentalne traktowanie kobiety, często także przemoc, okrucieństwo i dewiacje, a ukazywane zachowania seksualne nie mają nic wspólnego z uczciwością czy szacunkiem do drugiego człowieka i jego ciała.

Mówiliśmy już o tym, że emocje związane ze sferą seksualną są niezwykle silne, a tym samym – bardzo podatne na manipulację. Pornografia jest przejawem takiej manipulacji – to produkcja materiałów wywołujących silne emocje w celach komercyjnych, a więc jest wykorzystywaniem ludzkich emocji do zrobienia biznesu. Adresuje się ją głównie do mężczyzn, gdyż reagują oni silnie na erotyczne bodźce wzrokowe, których dostarcza pornografia.



* Encyklopedia podreżna. Wydawnictwo Rydzard Kłuszczyński. Kraków 2001, s. 762



Materiały pornograficzne publikowane są w postaci zdjęć, filmów, rysunków, animacji, dźwięków, rzeźb, tekstów itp. Istnieją także wydawnictwa pornograficzne: kolorowe magazyny czy albumy. Wraz ze wzrostem popularności internetu i dostępności do niego materiały pornograficzne masowo pojawiły się w sieci.

Są one agresywnie rozpowszechniane i nieraz się zdarza, że narzucają się nam nieproszone w postaci spamu w skrzynkach pocztowych lub na stronach internetowych otwierających się przypadkowo w czasie surfowania po internecie. Nie zawsze jednak takie spotkanie jest przypadkowe – czasem nastolatki poszukują pornografii, czyli są jej świadomymi konsumentami. I tu nasuwają się pytania: Czy korzystanie z pornografii jest bezpieczne? Czy niesie ze sobą jakieś zagrożenia?

Niektórzy twierdzą, że nie ma dowodów na szkodliwość pornografii oglądanej okazjonalnie przez dorosłych. Inni przytaczają przykłady świadczące o jej destrukcyjnym wpływie na psychikę i zachowania ludzi. Wszyscy jednak są zgodni, że kontakt z pornografią jest absolutnie niewskazany dla dzieci i młodzieży przed osiągnięciem dojrzałości. Szkodliwość pornografii polega przede wszystkim na tym, że prezentuje ona nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności.

Młody człowiek, traktując pornografię jako źródło wiedzy o współżyciu seksualnym, kształtuje w sobie absolutnie błędny obraz zachowań seksualnych, bierze patologię za normę, a zjawiska zdarzające się sporadycznie za naturalne i częste.

Przyjmuje też za naturalne przedmiotowe traktowanie drugiego człowieka w akcie seksualnym, obecność brutalności i przemocy, całkowite odarcie aktu seksualnego z miłości, czułości i bogactwa uczuć, których przecież na obrazach pornograficznych nie ma.

Tak więc nastolatek, który ma kontakt z pornografią, przestaje pracować nad integrowaniem sfery przeżyć seksualnych z budowaniem więzi osobowej (integracja ciało–duch), wydaje mu się bowiem, że możliwe jest oderwanie seksualności od miłości.



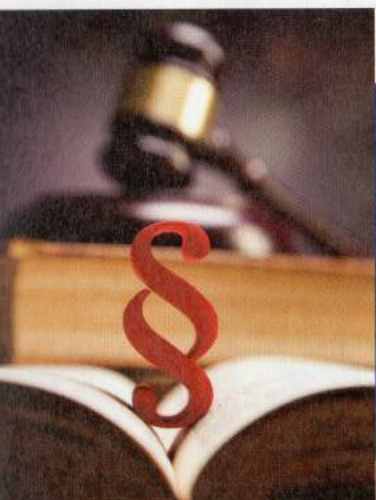
Pornografia jest bardzo poważnym zagrożeniem, ponieważ utrwalenie się nieprawidłowego obrazu ludzkiej seksualności może utrudnić lub wręcz uniemożliwić tworzenie prawidłowej więzi i szczęśliwego związku w życiu dorosłym.

Próby wcielania w życie zaobserwowanych w materiałach pornograficznych zachowań mogą być źródłem krzywdy wyrządzonej drugiemu człowiekowi i sobie samemu.

Trzeba wspomnieć o jeszcze jednym zagrożeniu: częste oglądanie treści pornograficznych może prowadzić do uzależnienia. Zdarza się, że wyobraźnia młodego człowieka zostaje opanowana przez oglądane obrazy i nie jest on w stanie zdystansować się od pornograficznych treści, czuje niejako przymus powracania do nich stale. Wyjście z takiego nałogu jest czasem bardzo trudne.

Pornografia wulgaryzuje i brutalizuje sferę seksualną, ukazuje jej ciemne strony, czasem wiąże się z przestępczością: stosowaniem przemocy, wykorzystaniem seksualnym kobiet lub dzieci przy jej produkcji.

Prawo w Polsce zabrania publicznego prezentowania treści pornograficznych osobie, która sobie tego nie życzy. W szczególnie sposób prawo polskie chroni przed pornografią dzieci i młodzież.



Zabronione jest prezentowanie treści pornograficznych małoletnim. Bardzo wysokie kary (do 10 lat pozbawienia wolności) grożą za rozpowszechnianie i produkcję, a nawet samo posiadanie materiałów pornograficznych z udziałem małoletnich.

Jest rzeczą naturalną i właściwą, że poszukujecie informacji o sferze seksualnej. Ale szukajcie tam, gdzie znajdziecie rzetelną wiedzę – w książkach pisanych przez godnych zaufania autorów, encyklopediach, w rozmowach z życzliwymi i kompetentnymi dorosłymi, także w internecie, ale na mądrych, poważnych stronach, na przykład naukowych: psychologicznych, medycznych, pedagogicznych. Warto odciąć się od taniej sensacji, wulgaryzacji i płytkiego traktowania sfery seksualnej. Jak każda sfera życia człowieka, tak i sfera seksualna ma swoje jasne i ciemne strony, od nas samych jednak zależy, na czym skupimy uwagę i jakie wartości zechcemy wcielać w życie.

Nie daj się!

Na początku poprzedniego rozdziału przyjrzelśmy się czynnikom sprzyjającym uzależnieniom, czyli uświadomiliśmy sobie, co zwiększa prawdopodobieństwo zniewolenia. Pamiętajcie jednak, że jeśli nawet znajdujecie się w grupie ryzyka, to nie jesteście automatycznie skazani na uzależnienie i nadal możecie wybrać życie w wolności.

Jest jeszcze jedna dobra wiadomość – oprócz czynników ryzyka istnieją także czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do wpadania w nałogi.

Nie daj się!

Wybrane czynniki chroniące przed nałogami:

- silna więź z rodzicami lub innymi dorosłymi opiekunami,
- sukcesy w nauce, zaangażowanie we własny rozwój,
- przynależność do konstruktywnej grupy rówieśniczej,
- asertywność, czyli umiejętność powiedzenia „nie” i zadbania o własne granice,
- odporność na stres,
- czynne życie religijne, rozwój duchowy.



POLECENIA I PYTANIA

1. Informacje podane na tej lekcji nie napawają optymizmem. To jednak wiedza konieczna – nie po to, by straszyć, ale by zapobiegać młodzieńczym dramatom. Korzystasz z internetu sześć godzin dziennie – spodziewaj się konsekwencji. Oglądasz pornografię – znaj skutki. A mając świadomość następstw swoich wyborów, podejmuj odpowiedzialne decyzje. Jakie? Pracując w parach, sporządźcie katalog odpowiedzialnych wyborów i decyzji. Zaprezentujcie go i dołączcie do klasowego zestawienia.
2. Uzasadnijcie tezę, że pornografia krzywdzi człowieka. Zgromadźcie argumenty, pracując metodą burzy mózgów.