

# NOWOCZESNE UZALEŻNIENIA –FONOHOLIZM I INTERNETOHILIZM

## Uzależnienie od nowoczesnych technologii

### Pojęcie uzależnienia

Definicja uzależnienia nie jest jednorodna, bowiem zależy indywidualnie od człowieka, poszczególnych jego zachowań, środka, substancji od jakiej jest uzależniony. Jednocześnie można stwierdzić, iż osoba uzależniona to człowiek, który nie może obejść się bez danej czynności czy przedmiotu. Jest tak nią pochłonięty, że zaniedbuje rodzinę, pracę i inne ważne sprawy<sup>1</sup>. Pojęcie uzależnienia z medycznego punktu widzenia to nieodparta potrzeba używania określonych środków, które poprawiają samopoczucie oraz wywołują stan euforii<sup>2</sup>. Definicja ta jednak zdecydowanie mówi o środkach uzależniających chemicznych, wdychanych przez człowieka lub przyjmowanych doustnie. Należy też mieć na uwadze proces, który rozpoczął się w drugiej połowie XX wieku i spowodował pojawienie się nowych form uzależnień mających inny charakter. Ten wspomniany przeze mnie proces zapoczątkował nowe formy uzależnień już nie tylko od określonych środków chemicznych ale mających naturę uzależnienia psychicznego<sup>3</sup>. Bardzo słusznie w swojej książce zauważa C. Guerreschi, iż uzależnienie to swego rodzaju proces, który rozpoczyna się zazwyczaj kiedy osoba w kontakcie z danym przedmiotem zaczyna lepiej odbierać siebie. W ten sposób funkcjonując jest przekonana o ciągłej potrzebie kontaktu z danym przedmiotem w celu zaspokojenia swoich potrzeb i pragnień<sup>4</sup>. O uzależnieniu, jako procesie mówi też Stanton Peele- autorytet w sferze uzależnień. Określa on uzależnienie jako psychiczną przyjemność bez względu na korzyści z niej płynące<sup>5</sup>. Dlatego też pojęcie uzależnienia nie jest tak oczywiste i jednorodne. Obecnie próbuje się redefiniować pojęcie uzależniania, tak by w jego definicji znalazły się również pojęcia związane z uzależnieniem psychicznym od danego przedmiotu, czy zachowania. Słusznym jest więc stwierdzenie, że uzależnienie to każde nawykowe zachowanie, które ogranicza ludzką wolność. Ograniczenie to sprawia, iż człowiek

---

<sup>1</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006, s. 19

<sup>2</sup> *Podręczny leksykon medycyny*, pod red. N. Boss, R. Jackle, Wrocław 1996, s. 738

<sup>3</sup> J. Pawłowicz, *Fonoholizm- problem moralny*, [w:] *Collectanea Theologica* 2010/4, s. 164

<sup>4</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006, s. 21-22

<sup>5</sup> K. Young, P. Klausning, *Uwolnić się z sieci- uzależnienie od internetu*, Katowice 2009, s. 13-14

traci kontrolę nad własnym życiem. Cała jego egzystencja skupiona jest na danym nawykowym zachowaniu, co sprawia, że żyje on dla danej czynności lub przedmiotu, jest jego więźniem<sup>6</sup>. Istotną rzeczą jest fakt, iż człowiek uzależniony mimo wszelkich przeszkód i często realnych konsekwencji wynikających z nadużywania danego przedmiotu (np. wysokie rachunki za nadużywanie telefonu komórkowego) nie jest w stanie przerwać wykonywania danej czynności.

Inną ważną rzeczą, która pojawia się podczas omawiania pojęcia uzależnienia jest fakt osób współuzależnionych. Osoby te, które bardzo często funkcjonują w życiu wraz z osobą uzależnioną stają się często współuzależnione, ponieważ to również one doświadczają pośrednio, bądź bezpośrednio przykrych konsekwencji nałogu. Jest to więc forma zaburzonych relacji interpersonalnych między partnerami<sup>7</sup>.

### **Nowe rodzaje uzależnień**

Współcześnie mało kto wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego i internetu. Postęp technologiczny sprawiał, iż większość ludzi na świecie w krajach cywilizowanych jest posiadaczami co najmniej jednego telefonu oraz ma dostęp do internetu. Jednakże te dobrodziejstwa pomimo, iż są w wielu sytuacjach życia niezbędne coraz częściej stają się też swego rodzaju przekleństwem, smyczą dla człowieka.

Jak już pisałam wcześniej uzależnienie od telefonu komórkowego, które określa się mianem fonoholizmu, jak i uzależnienie od internetu jest czymś nowym i jak dotychczas nie zostały te pojęcia sklasyfikowane przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (ICD) ani przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (DSM). W Polsce tego rodzaju kryteria diagnostyczne zostały sklasyfikowane przez Światową Organizację Zdrowia (ICD), gdzie również nie zawarto pojęcia fonoholizmu ani internetoholizmu jako uzależnienia. Nie mniej jednak coraz częściej spotyka się z opiniami, iż psychologowie uważają, że nadmierne nadużywanie telefonu komórkowego oraz korzystanie z internetu jest poważnym problemem porównywalnym często do narkomani czy alkoholizmu. Zgodnie kryterium DSM-IV o uzależnieniu mówimy, gdy co najmniej trzy z sześciu objawów występują jednocześnie.

---

<sup>6</sup> J. Pawłowicz, Fonoholizm- problem moralny, [w:] *Collectanea Theologica* 2010/4, s. 165

<sup>7</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006, s. 22

Zalicza się do nich przede wszystkim:

- Trudności z samokontrolą od spożywania danego środka lub wykonywania danej czynności.
- Silne pragnienie wykonywania danej czynności lub spożywania danego środka.
- Złe samopoczucie przy braku dostępu do zamierzonych środków (np. internet, telefon, środki chemiczne).
- Zaistnienie sytuacji, coraz częstszego korzystania z danego przedmiotu, przyjmowania coraz to większych dawek środków odurzających.
- Utrata zainteresowań występujących przed uzależnieniem się.
- Przyjmowanie środków lub wykonywanie danej czynności nałogowo mających destrukcyjny wpływ na człowieka lub przynoszący negatywne konsekwencje zachowań<sup>8</sup>.

Opisując zjawisko uzależnień należy również skupić się na tak istotnej rzeczy jaką są fazy uzależnień, gdyż powstanie omawianych przeze mnie rodzajów uzależnień przebiega fazowo.

S. Kozak w swojej pracy wyróżnia trzy fazy rozwoju uzależnienia. Każda z nich trwa określony okres czasowy.

- Faza pierwsza

Wówczas występuje euforia, zaciekawienie nowym przedmiotem, wykonywaniem danej czynności. Korzystanie z danego przedmiotu, lub wykonywanie danej czynności sprawia radość, powoduje oderwanie od codziennych problemów, szarej rzeczywistości.

- Faza druga

W tym miejscu możemy już mówić o uzależnieniu, gdyż człowiek korzystający nałogowo z jakiegoś przedmiotu, wykonujący kompulsywnie daną czynność coraz więcej czasu temu poświęca. Zaczyna ograniczać inne zainteresowania rozrywki na

---

<sup>8</sup> S. Kozak, Patologia fonoholizmu, Warszawa 2013, s.81

rzecz środka uzależniającego. Jego myśli są wciąż pochłonięte daną rzeczą, nie potrafi się od nich uwolnić.

- Faza trzecia

Osoba uzależniona zaczyna zaniedbywać swoje obowiązki i bliskich. Odczuwa bardzo duży dyskomfort spowodowany brakiem dostępu do środka uzależniającego. Pojawiają się negatywne zmiany w zachowaniu. Człowiek w takiej fazie uzależnienia żyje dla danego środka uzależniającego go, nic poza tym się dla niego nie liczy<sup>9</sup>.

Wydaje mi się, że ważne jest aby w tym miejscu zaznaczyć, iż najbardziej narażeni na uzależniania od nowoczesnych technologii są dzieci i młodzież, którzy dopiero uczą się komunikacji z innymi, relacji interpersonalnych.

## Rozdział II

### **Fonoholizm i internetoholizm**

#### **czyli nałogowe korzystanie z nowoczesnych technologii**

#### **Historia powstania telefonu komórkowego**

---

<sup>9</sup> S. Kozak, Patologia fonoholizmu, Warszawa 2013, s.82, 86

Swoje rozważania nad problemem uzależnień od nowoczesnych technologii (fonoholizmu i internetoholizmu) chciałabym rozpocząć od historii powstania telefonów komórkowych.

Historia powstania telefonu komórkowego jest bardzo skomplikowana, gdyż pierwszy prototyp tego urządzenia powstał już w 1940 roku. Jednakże komórki musiały jeszcze poczekać prawie 50 lat, gdy dopiero wtedy Amerykanie skonstruowali prototyp tego urządzenia i rozprzestrzenili go w Skandynawii. Prawdopodobnie wówczas w Szwecji było 20 000 użytkowników telefonów bezprzewodowych. Telefony zwane wówczas komórkowymi wcale ich nie przypominały, jedynie tylko z nazwy. Były duże i bardzo ciężkie a ich akumulatory wymagały częstego ładowania. Początkowo telefony komórkowe służyły tylko biznesmenom, kierowcom ciężarówek i przedsiębiorcom budowlanym z czasem jednak po roku 1987 rozprzestrzeniono je również wśród osób prywatnych. Na początku lat dziewięćdziesiątych centra telefonii komórkowej istniały niemal na całym świecie<sup>10</sup>. Pierwsza wiadomość tekstowa sms nadano w 1992 roku<sup>11</sup>. Nikt wówczas nie podejrzewał, że wiadomości tekstowe staną się tak popularne, że wyprą nawet tradycyjne kartki z życzeniami- bo kto z nas nie dostał kiedykolwiek smsa z życzeniami świątecznymi? Od tamtego czasu system telefonii komórkowej urósł do potężnej rangi, a same aparaty są tak nowoczesne, że posiadają niemal każdą z możliwych funkcji, od rozmów poczynając na kamerze i aparacie kończąc. Liczba użytkowników aparatów również zdecydowanie wzrosła, ponieważ dziś posiadaczem telefonu komórkowego jest niemal każdy, bez względu na wiek. Bardzo często spotyka się już kilkuletnie dzieci posiadające własne „smartfony”, a i osoby starsze są nierzadko posiadaczami telefonów komórkowych.

### **Kim jest fonoholik? – charakterystyka**

Pierwszym krajem w którym zdiagnozowano nową formę uzależnienia- fonoholizm były Chiny. Psychologowie zajmujący się tym zjawiskiem scharakteryzowali cechy osób uzależnionych od telefonów. Jaki jest więc fonoholik?

- Zdecydowanie przywiązuje ogromną wagę do posiadanego modelu telefonu komórkowego.

---

<sup>10</sup> J. Pawłowicz, Fonoholizm- problem moralny, [w:] Collectanea Theologica 2010/4, s. 163

<sup>11</sup> S. Kozak, Patologia fonoholizmu, Warszawa 2013, s.76

- Nigdy nie odkłada go nawet na chwile (nawet kiedy śpi ma go blisko siebie).
- Telefon służy mu do codziennego kontaktu z innymi, często komunikuje się tylko i wyłącznie za jego pośrednictwem.
- Odczuwa wysoki niepokój, lek, wpada w panikę, gdy ma do dyspozycji nie naładowany telefon.
- Telefon jest niezbędny do ciągłego i nieustającego kontrolowania innych, szczególnie obiektów uczuć.
- Odczuwa ciągłą potrzebę kontaktowania się z innymi za pomocą telefonu.
- Potrafi swoje zachowanie usprawiedliwić np. względami bezpieczeństwa.
- Podąża za modą, stara się mieć najnowszy model telefonu.
- Często są to osoby cierpiące na fobię społeczną, bądź obawiające się samotności<sup>12</sup>.

Odwołując się do powyższych stwierdzeń łatwo wykreować sobie obraz fonoholika. Zatem powstaje pytanie czy fonoholizm jest uzależnieniem? W mojej ocenie tak gdyż zdecydowanie takie nałogowe korzystanie z telefonu, bezwarunkowe uzależnienie psychiczne od niego sprawia, że staje się on niezbędnym atrybutem życiowym niczym powietrze dla naszych płuc.

Jak już pisałam wcześniej najbardziej narażone na uzależnienie od telefonów komórkowych są dzieci i młodzież. Telefon komórkowy jest dla nich czymś normalnym, elementem codzienności, bez którego świat by nie istniał.

Pośród uzależnień od telefonu komórkowego można wyróżnić jeszcze jego rodzaje. Osoby uzależnione od telefonu komórkowego dzielą się bowiem na:

- Uzależnieni od sms-ów

Są to osoby, dla których dzień bez wiadomości tekstowej sms jest dniem straconym. Potrafią pisać i wysyłać smsy z zamkniętymi oczami. Czynność tą wykonują tak nałogowo, iż potrafią wysyłać wiadomości do osób znajdujących się obok.

---

<sup>12</sup> Tamże, s. 80, 90

- Uzależnieni od nowych modeli telefonów

Osoby te wydają mnóstwo pieniędzy na udoskonalanie swoich aparatów, nabywanie innych. Bezustannie śledzą nowości pojawiające się na rynku. Często zdarza się, że nie korzystają z funkcji jakie posiadają w telefonie.

Do tej grupy zaliczyć też należy tzw. „komórkowych ekshibicjonistów”. Oni zdecydowanie po nabyciu nowego modelu chwala się nim, eksponując go np. n szyi. Ostentacyjnie, głośno słuchają muzyki np. w autobusach, na przystankach. Bardzo ważną rolę dla nich odgrywają wszelkie dodatkowe funkcje, aplikacje w telefonie<sup>13</sup>.

- Gracze

To osoby, którym zdecydowanie zależy na rozrywce w telefonie tzn. grach. Często wykupują, ściągają gry na telefon i to zajmuje im mnóstwo czasu. Aparat telefoniczny wówczas staje się przenośną konsolą do gry. Szczególnie mowa tu o osobach uzależnionych również od gier komputerowych.

- SWT

- Czyli syndrom wyłączanego telefonu. Osoby te czują lęk i niepokój podczas gdy miałyby choć na chwilę wyłączony telefon. Np. w samolocie. By zapobiec rozładowaniu telefonu noszą zawsze przy sobie ładowarkę lub zapasową baterie<sup>14</sup>.

### **Fonoholizm konsekwencje i zagrożenia**

Czym tak naprawdę grozi fonoholizm? Czy możemy mówić o jakichkolwiek skutkach tego uzależnienia? Myślę, że tak ponieważ nie zadajemy sobie sprawy z sytuacji z jaką mamy do czynienia. Dziś codziennością stało się używanie telefonów komórkowych- nawet w miejscach gdzie kultura wymaga tego by telefon wyłączyć (jak kino, teatr, kościół). Coraz częściej zdarzają się sytuacje gdzie przed seansem w kinie czy przed spektaklem w teatrze lektor przypomina o wyłączaniu telefonów, bądź nie korzystaniu z nich podczas trwania przedstawienia. Jednak myślę, że istnieje jeszcze wiele innych przykrych konsekwencji tego uzależnienia, pozostawiając już na

---

<sup>13</sup> J. Pawłowicz, Fonoholizm- problem moralny, [w:] Collectanea Theologica 2010/4, s. 168

<sup>14</sup> S. Kozak, Patologia fonoholizmu, Warszawa 2013, s.94

uboczu te, które wymagają od nas kultury osobistej. Bezwzględnie do takich skutków należy izolacja społeczna osoby uzależnionej, która nie potrafi komunikować się z innymi bez telefonu. Ma ogromne trudności w nawiązywaniu nowych znajomości, relacji towarzyskich. Młodzieży czy dzieciom dotkniętych tym problemem trudno skoncentrować się na zajęciach, mają problem ze skupieniem uwagi, poza kontrolowaniem telefonu. Popołniają błędy językowe a ich dotychczasowe zainteresowania ulegają całkowitej degradacji<sup>15</sup>. Przestają również kontrolować własne emocje i zachowanie. Ważną rolę powinni tu odegrać rodzice, którzy świadomi zagrożeń jakie niesie za sobą korzystanie z telefonu komórkowego powinni ograniczyć go swoim dzieciom, uczyć ich kultury obsługi komórki.

Już od dawna naukowcy, którzy zajmują się aspektem zagrożeń wynikających z fonoholizmu bija na alarm. Często telefony komórkowe pomimo konsekwencji zdrowotnych o których kilka słów za chwilę, zagrażają przede wszystkim psychice człowieka. Fobia związana z brakiem telefonu komórkowego doczekała się swojej nazwy określanej mianem nomofobii (no mobile phobia)<sup>16</sup>. Zagrożenia zdrowotne, o których już wspomniałam wynikające z nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych o których mówią najnowsze badania naukowe (telefony wytwarzają pole elektromagnetyczne podobnie jak kuchenka mikrofalowa) to przede wszystkim guzy mózgu, choroba Alzheimera czy niepłodność u mężczyzn<sup>17</sup>. Zagrożenie dla życia i zdrowia stwarza też rozmawianie przez telefon komórkowy podczas jazdy samochodem. Powoduje to dużą dekoncentrację kierującego, który może spowodować wypadek. Nowelizacja ustawy z 2005 roku o prawie w ruchu drogowym bardzo jasno określa zakaz korzystania z telefonów komórkowych podczas jazdy samochodem, za co grozi kara grzywna<sup>18</sup>. Oczywiście jesteśmy również nierzadko świadkami sytuacji odwrotnych gdy osoba zaabsorbowana pisaniem smsów lub rozmowy przez telefon wybiega wprost pod pędzące auto. Takich sytuacji zdarza się w Polsce mnóstwo każdego dnia.

### **Internetoholizm- uzależnienie od internetu**

---

<sup>15</sup> Tamże, s. 96

<sup>16</sup> Tamże, s. 78

<sup>17</sup> J. Pawłowicz, Fonoholizm- problem moralny, [w:] Collectanea Theologica 2010/4, s. 171

<sup>18</sup> Zob, DU z 2005 r. NR 108 poz. 908, Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r., Prawo o ruchu drogowym



Współcześnie obok powszechności telefonów komórkowych mamy także szeroki dostęp do internetu. Internet jest dziś prawie wszędzie a jego występowanie nie budzi zdziwienia a raczej jego brak jest źródłem rozczarowania wielu osób. Tak jak w przypadku telefonów komórkowych internet również uzależnia i obok jego ogromnych możliwości dostrzegamy też negatywne strony. Problem pojawia się gdy tracimy kontrolę nad czasem spędzonym w wirtualnej rzeczywistości.

Historia powstania internetu jest jeszcze młoda, gdyż zamysł powstania urodził się w 1969 roku, to dopiero w latach dziewięćdziesiątych XX wieku zaczął się upowszechniać. Obecnie mamy do czynienia z lawinowym wręcz rozwojem tej nowoczesnej technologii. Zmiany jakie zaszły w zamysle twórców są niebywałe, gdyż początkowo internet miał służyć tylko i wyłącznie do celów wojskowych i dyplomatycznych, dziś jest bardzo rozpowszechniony, gdyż dostęp do niego ma każdy człowiek, można w nim znaleźć informacje dotyczące prawie wszystkich dziedzin<sup>19</sup>, jest swoistą kopalnią wiedzy bez której rzadko kto wyobraża sobie współczesny świat.

Powstaje pytanie dlaczego internet uzależnia? Pierwszą osobą, która zwróciła uwagę na problem „patologicznego nadużywania internetu” był amerykański badacz Goldberg w 1996 roku. Zauważył on bardzo słusznie, że w osobach nadużywających internetu zachodzą zmiany w osobowości co niekorzystnie wpływa na ich funkcjonowanie w różnych dziedzinach i sferach życia (psychicznej, fizycznej, społecznej, ekonomicznej). Za Goldbergiem poszło wielu innych naukowców, którzy dochodzili do podobnych wniosków<sup>20</sup>. Na wyróżnienie zasługuje tu Kimberly Young z University of Pittsburgh w Bradford, która prócz tego, że potwierdziła negatywny wpływ internetu na różne sfery życia człowieka, dokonała także podziału na pięć rodzajów uzależnienia od internetu.

Oto one:

- Uzależnienie od związków internetowych.

Osoby te nadużywają internetu w celu nawiązywania nowych znajomości, nadmiernie korzystają z czatów, poczty elektronicznej. Inicjują spotkania tylko i wyłącznie w wirtualnej rzeczywistości. Young zauważa też, że bardzo często te osoby mają

---

<sup>19</sup> C. Guerreschi, Nowe uzależnienia, Kraków 2006, s. 30-31

<sup>20</sup> Internet w psychologii, psychologia w internecie, pod red. B. Aouil, K. Czerwiński, D. Wosik-Kawala, Toruń 2011, s. 104

ogromny problem w nawiązywaniu tradycyjnych relacji oraz mają kłopot z odczytywaniem sygnałów niewerbalnych.

- Uzależnienie od przeglądania materiałów pornograficznych

Nadużywający internetu w tym celu notorycznie przeglądają zdjęcia, filmy erotyczne, podejmują rozmowy o tematyce seksualnej na czatach.

- Uzależnienie od komputera

Tu zdecydowanie mamy problem z zjawiskiem częstego korzystania z komputera, zbyt dużym przywiązaniem do przedmiotu, który z reguły wykorzystywany jest do grania w gry komputerowe.

- Uzależnienie od sieci

W tym przypadku osoba nadużywająca internetu wykorzystuje go do dowolnych celów tzn. przegląda strony www, gra w gry online, czatuje.

- Uzależnienie od zdobywania informacji

Tutaj mamy do czynienia z nałogowym poszukiwaniem informacji z różnych dziedzin, gdy obserwujemy bardzo dużą intensywność tych zachowań<sup>21</sup>.

Należy pamiętać, że internet to inny świat – cyberprzestrzeń w której każdy może zamieszkać. W tej nierealnej przestrzeni możesz być anonimowy lub sam wykreować sobie tożsamość, osobowość, stworzyć nowego siebie, takiego jakim chcesz być. Największe zagrożenie stwarza on według badań wśród dzieci i młodzieży, ponieważ to oni bardzo często wkraczając w wiek dojrzewania poszukują nowego siebie i wpadają w sieci internetowej rzeczywistości.

Należy również zwrócić uwagę na bardzo ważny aspekt mianowicie podczas diagnozowania jakiegokolwiek uzależnienia zarówno psychicznego jak i fizycznego należy stworzyć kryterium diagnostyczne, które w sposób uniwersalny pozwoli dokonać diagnozy. Jako pierwsza takiej próby dokonała K. Young, która stworzyła takie kryterium na zasadzie analogii w oparciu o kryterium DSM IV uzależniania od hazardu. Wielu innych badaczy również próbowało stworzyć własne kryteria uzależniania od internetu. Jednak według mnie

---

<sup>21</sup> Tamże, s. 104-105

na uwagę zasługują szczególnie dwa. Mianowicie opracowanie stworzone przez Griffiths, które ściśle jest powiązane z jej teorią na temat uzależnienia od internetu. Twierdzi ona, iż jest to „...zachowanie polegające na pozostawaniu w nadmiernej interakcji z komputerem (oraz internetem). Interakcje mogą być bierne (przeglądanie stron WWW) oraz czynne (poszukiwanie informacji, gra w gry online)...”<sup>22</sup>. Wyróżnia też ona symptomy uzależnienia do których zaliczamy:

- Całkowite podporządkowanie emocjonalne uzależnionego w stosunku do internetu
- Huśtawki nastrojów
- Poświęcanie coraz więcej czasu na korzystanie z internetu
- Syndrom odstawienia
- Pojawiające się konflikty osoby uzależnionej z rodziną, znajomymi
- Nawroty uzależnienia<sup>23</sup>.

Innym godnym zwrócenia uwagi kryterium diagnostycznym (dość szczegółowym) jest to opracowanie przez polskiego psychiatrę Woronowicza, który w głównej mierze bazował na DSM IV i ICD – 10. Słusznie stwierdził on, iż muszą być zaobserwowane przynajmniej trzy symptomy z wymienionych poniżej:

1. „Tolerancja, rozumiana jako:

- potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z Internetu celem uzyskania zadowolenia i/lub
- wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiągananej przez tę samą ilość czasu przebywania w Sieci.

2. 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,

---

<sup>22</sup> Cyt. za: tamże s. 106

<sup>23</sup> Tamże, 106-107

- 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.

3. Częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z Internetu.
4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu.
5. 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.).
6. Zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz Internetu.
7. 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)<sup>24</sup>.

Warunkiem prawidłowej diagnozy opracowanej przez T. Woronowca jest występowanie przynajmniej trzech kryteriów w ciągu ostatniego roku.

Ważny jest tu fakt, że pomimo wielu doskonale opracowanych kryteriów diagnostycznych przez światowej sławy badaczy, żaden nie został ujęty w oficjalnej klasyfikacji, co sprawiło, że nadal nie można jednoznacznie określić, że osoba jest uzależniona od internetu.

---

<sup>24</sup> Cyt. za: strona internetowa: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=52b> [data dostępu 20.01.2014]

Osoby uzależnione od internetu bardzo dużo czasu spędzają na korzystaniu z niego, tak jak w przypadku fonoholizmu przechodzą trzy fazy uzależnienia, które charakteryzują się: zaburzeniami snu, zmianami w zachowaniu, zaniedbywaniem obowiązków i rodziny itd. Nadmierne, nałogowe używanie internetu prowadzi często do zmiany zachowań i powstawania wielu nieprzyjemnych reakcji, nad którymi osoba uzależniona nie panuje<sup>25</sup>. Bardzo istotnym elementem jest tutaj fakt, iż w tym miejscu pojawia się czynnik, który nie występował w przypadku fonoholizmu tzn. zbyt długie korzystanie z internetu, komputera może powodować występowanie psychozy, zespołu maniakalnego, depresji, nerwic czy zaburzeń osobowości<sup>26</sup>. Oczywisty jest również fakt, że do tych objawów dołączają inne zaburzenia zdrowia jak bóle pleców, karku, pogarszający się wzrok, zaburzenia koncentracji i uwagi, nadpobudliwość oraz pojawiająca się tzw. padaczka ekranowa<sup>27</sup>. Skrajnym przypadkiem była śmierć 28- latka (Koreańczyka), spowodowana niewydolnością serca z powodu nadmiernego grania w gry online (50 godzin)<sup>28</sup>. Czynniki psychospołeczne, które w tym wypadku występują to przede wszystkim:

- Problemy z nawiązaniem tradycyjnych relacji
- Lęk przed innymi ludźmi tzw. fobia społeczna
- Popadanie w depresję
- Brak jakichkolwiek zainteresowań w innych sferach życia
- Rozregulowanie cyklu dobowego
- Zaburzenia snu
- Zanik więzi emocjonalnych z rodziną i znajomymi
- Pojawiające się kłopoty w szkole w pracy z powodu zaniedbywania obowiązków<sup>29</sup>.

Jak sugerują badania, podejmowane przez wielu badaczy, autorytetów w dziedzinie psychologii i psychiatrii na świecie nadmierne korzystanie z internetu ma znaczny wpływ na

---

<sup>25</sup> K. Kaliszewska, Nadmierne używanie internetu. Charakterystyka psychologiczna, Poznań 2007, s. 14

<sup>26</sup> A. Augustynek, Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnianie, terapia, Warszawa 2010, s. 39

<sup>27</sup> Tamże, s. 43

<sup>28</sup> Internet w psychologii, psychologia w internecie, pod red. B. Aouil, K. Czerwiński, D. Wosik-Kawala, Toruń 2011, s. 112

<sup>29</sup> Tamże, s. 113

negatywne wyniki w nauce, zaniechanie obowiązków i brak higieny osobistej wśród dzieci i młodzieży<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> Tamże, s. 113