

*Uzależnienia od gier i internetu – nie  
przegraj życia*

## Konwersatorium 100

### Uzależnienia od gier i Internetu – nie przegraj życia

#### Cytaty

##### **Jan Paweł II. Encyklika *Centessimus Annus (Rzym, 01.05.1991)*,nr 36:**

Dążenie do coraz lepszych i bardziej zadowalających warunków życia i coraz większej zamożności jest samo w sobie uzasadnione; trudno jednak nie podkreślić związanych z tym etapem rozwoju nowych obowiązków i niebezpieczeństw. W sposobie powstawania i określania nowych potrzeb zawsze się wyraża mniej lub bardziej słuszna koncepcja człowieka i jego prawdziwego dobra. Poprzez decyzje dotyczące produkcji i konsumpcji ujawnia się określona kultura jako ogólna koncepcja życia. To właśnie tutaj powstaje *zjawisko konsumizmu*. Określając nowe potrzeby i nowe sposoby ich zaspokajania, koniecznie należy się kierować integralną wizją człowieka, która ogarnia wszystkie wymiary jego istnienia i która wymiary materialne i instynktowne podporządkowuje wewnętrznym i duchowym. Natomiast odwoływanie się bezpośrednio do jego instynktów i ignorowanie na różne sposoby jego wolnej i świadomej natury osobowej może prowadzić do wytworzenia *nawyków konsumpcyjnych i stylów życia* obiektywnie niegodziwych lub szkodliwych dla fizycznego i duchowego zdrowia. W samym systemie gospodarczym nie ma kryteriów pozwalających na poprawne odróżnienie nowych i doskonalszych form zaspokajania ludzkich potrzeb od potrzeb sztucznie stwarzanych, przeszkadzających kształtowaniu się dojrzałej osobowości. Dlatego pilnie potrzebna jest tu *wielka praca na polu wychowania i kultury*, obejmująca przygotowanie konsumentów do odpowiedzialnego korzystania z prawa wyboru, kształtowanie głębokiego poczucia odpowiedzialności u producentów i przede wszystkim u specjalistów w dziedzinie społecznego przekazu; konieczna jest także interwencja władz publicznych.

##### **Nr 41:**

Należy sprowadzić pojęcie alienacji do wizji chrześcijańskiej, dostrzegając, że alienacja polega na odwróceniu relacji środków i celów: człowiek, nie uznając wartości i wielkości osoby w samym sobie i w bliźnim, pozbawia się możliwości przeżycia w pełni własnego człowieczeństwa i nawiązania tej relacji solidarności i wspólnoty z innymi ludźmi, dla której został stworzony przez Boga. Człowiek bowiem staje się naprawdę sobą poprzez wolny dar z siebie samego; dar ten jest możliwy dzięki podstawowej „zdolności transcendencji” osoby ludzkiej. Człowiek nie może oddać się czemuś, co stanowi projekcję rzeczywistości czysto ludzkiej, abstrakcyjnemu ideałowi lub fałszywej utopii. Będąc osobą, może uczynić z siebie dar dla innej osoby czy innych osób, a w końcu dla Boga, bo Bóg jest sprawcą jego istnienia i tylko On może w pełni ten dar przyjąć. Wyobcowany jest zatem taki człowiek, który nie chce wyjść poza samego siebie, uczynić z siebie daru ani stworzyć autentycznej ludzkiej wspólnoty, dążącej ku swemu ostatecznemu przeznaczeniu, którym jest Bóg. Wyobcowane jest społeczeństwo, które poprzez formy społecznej organizacji, produkcji i konsumpcji utrudnia zarówno realizację tego daru, jak i budowanie tej międzyludzkiej solidarności.

**Jan Paweł II. Orędzie na XXXVI Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu (Rzym, 24.01.2002).**

Internet jest bez wątpienia nowym «forum» w sensie nadanym temu słowu przez starożytnych Rzymian — jako miejsce otwarte dla szerokiego ogółu obywateli, gdzie podejmowano decyzje dotyczące polityki i interesów oraz wypełniano obowiązki religijne; było to miejsce, w którym toczyło się życie społeczne miasta i gdzie na światło dzienne wychodziły najlepsze i najgorsze strony natury ludzkiej. Forum było zatłoczoną i tętniącą życiem przestrzenią w środku miasta, miejscem, które odzwierciedlało kulturę otaczającego środowiska, a jednocześnie tworzyło własną kulturę. W nie mniejszym stopniu dotyczy to również cyberprzestrzeni, która jest niejako nowym horyzontem otwierającym się przed nami u zarania trzeciego tysiąclecia. Podobnie jak wszystkie nowe horyzonty w minionych epokach, również i ten kryje niebezpieczeństwa i obietnice, a także zapowiedź przygody, tak charakterystycznej dla innych wielkich okresów przemian. Nowy świat cyberprzestrzeni pobudza Kościół do uczestnictwa w tej wspaniałej przygodzie, jaką jest wykorzystanie potencjału nowych technologii w dziele głoszenia Dobrej Nowiny. To w tym wyraża się na progu nowego tysiąclecia istota Chrystusowego polecenia: «Wyplń na głębię — *Duc in altum!*» (Łk 5, 4).

## Konwersatorium 100

(10 lutego 2018 r.)

### Uzależnienia od gier i internetu – nie przegraj życia

Prowadzący: **Agnieszka Taper**, Fundacja Bonum Humanum, socjolog, autorka licznych publikacji; **Magdalena Smaś-Myszczyzyn**, psychoterapeutka, certyfikowana psychoterapeutka uzależnień; **Robert** (prezentacja via Skype); **Włodzimierz Wieczorek**, nauczyciel akademicki Szkoła Wyższa Przymierza Rodzin; **Magdalena Lejzerowicz**, moderator, nauczyciel akademicki Szkoła Wyższa Przymierza Rodzin.

#### **Włodzimierz Wieczorek**

Zanim przekażę mikrofon chciałbym powitać całą naszą społeczność akademicką Szkoły Wyższej Przymierza Rodzin w Warszawie na czele z nestorem tych konwersatoriów Rektor SWPR panią prof. Elżbietą Mycielską-Dowgiałło.

Witam serdecznie wszystkich naszych szanownych gości. W sposób szczególny chciałbym przywitać mecenasów naszej uczelni oraz inicjatorów różnych dzieł społecznych w Warszawie państwa Iwonę i Jacka Waksmundzkich.

Przechodzimy od problematyki uzależnień od substancji psychoaktywnych do uzależnień behawioralnych. Moderatorem dzisiejszego konwersatorium będzie pani doktor Magdalena Lejzerowicz, która przywita naszych panelistów i będzie prowadzić dzisiejsze spotkanie.

#### **Magdalena Lejzerowicz**

Witam bardzo serdecznie wszystkich naszych studentów jak również naszych dzisiejszych gości, którzy wypowiedzą się na temat uzależnień. Witam panią Magdalенę Smaś-Myszczyzyn, certyfikowaną psychoterapeutką uzależnień i jednocześnie kierownika studiów podyplomowych na naszej uczelni, na kierunku Specjalista Terapii Uzależnień. Pani Smaś-Myszczyzyn przybliży nam zagadnienie uzależnień behawioralnych i wyników skutecznej terapii. W panelu Konwersatorium weźmie też udział pani Agnieszka Taper, która z wykształcenia jest socjologiem. Jest też przedstawicielem fundacji Bonum Humanum. Pani Agnieszka spróbuje odpowiedzieć na pytanie, czy można uzależnić się od technologii cyfrowych? Specjalnym gościem dzisiejszego spotkania będzie pan Robert, który jest moderatorem grupy siecioholiców.

#### **Magdalena Smaś-Myszczyzyn**

W swojej wypowiedzi chcę państwu powiedzieć czym są i jakie mamy uzależnienia behawioralne, a też powiedzieć parę słów o poszczególnych uzależnieniach behawioralnych. Ogólnie mówiąc mamy dwa podziały uzależnień: substancjonalne, czyli alkohol, narkotyki, dopalacze oraz leki i druga grupa czyli uzależnienia behawioralne, czyli związane z różnego rodzaju zachowaniami. To co zaliczamy do uzależnień behawioralnych to głównie hazard,

który jest jedyną jednostką, która jest w klasyfikacjach. W diagnostyce posługujemy się głównie klasyfikacjami ICD (klasyfikacja europejska chorób i zaburzeń) i DSM (klasyfikacja amerykańska chorób i zaburzeń psychicznych). Hazard jest jedynym uzależnieniem behawioralnym, które jest w klasyfikacji DSM, w grupie zaburzeń uzależnień od substancji i nałogów. Jeżeli chodzi o klasyfikację europejską, na podstawie której my prowadzimy diagnostykę i też na podstawie której nam płacą za leczenie tych pacjentów (NFZ płaci za terapię jeżeli jest diagnoza pacjenta) hazard jest w grupie zaburzeń kontroli impulsów. Były plany, żeby w tym roku na jesieni, kiedy wejdzie nowa rewizja ICD – 11 przenieść hazard do grupy nałogów, natomiast europejscy specjaliści uznali, że jest jeszcze zbyt mało dowodów badawczych, które pozwoliłyby uznać, że hazard jest uzależnieniem, więc na razie pozostanie w grupie zaburzeń kontroli impulsów.

Internet i gry komputerowe, zostaną najprawdopodobniej w drugiej połowie tego roku włączone w klasyfikację ICD – 11 do zaburzeń związanych z nałogami i pojawi tam się również, to co jest głównym obszarem mojej pracy, czyli kompulsywne zachowania seksualne, które będą na razie w grupie zaburzeń kontroli impulsów. To jest krok w dobrym kierunku, bo do tej pory leczylismy i leczymy pacjentów nie mogąc ich zdiagnozować z tym, z czym do nas przychodzą.

Mamy ponadto jeszcze uzależnienie od jedzenia, czyli kompulsywne zaburzenia jedzenia, jak również do uzależnień behawioralnych zaliczamy jeszcze pracoholizm, któremu będę chciała parę minut poświęcić, żebyście państwo umieli rozróżnić czy jesteście w grupie pracoholików, czy też pasjonatów pracy. Pasja pracy to bardzo ładne określenie. Obowiązująca teoria pracoholizmu opracowana została przez Polkę dr Kamilę Wojdyło z Uniwersytetu Gdańskiego.

Jeżeli chodzi o uzależnienia behawioralne to część osób włącza w to wiele różnych czynności takich jak ortoreksja, zdrowe odżywianie, czy opalanie. Ostatnio słyszałam nawet teorię, że przemoc jest częścią uzależnienia behawioralnego, natomiast moje zdanie jest takie, że im więcej rzeczy wrzucimy do tego worka uzależnień behawioralnych, tym bardziej będziemy traktowani niepoważnie przez innych. Już teraz słyszymy różne komentarze na ten temat – od czego się jeszcze można uzależnić. Więc myślę, że lepiej skupić się na głównych czynnościach, które powodują duży dyskomfort w funkcjonowaniu pacjenta, i z którymi pacjenci się do nas zgłaszają, niż poszerzać ten worek i wrzucać do niego wszystko.

W uzależnieniach behawioralnych, czyli w tych czynnościach, bardzo trudno jest nam odróżnić co jest pasją, w którą my się angażujemy, a co jest nałogowym zachowaniem. Na przykład kiedy granie hazardowe jest przyjemnością, a kiedy zaczyna być uzależnieniem i poważnym problemem. Ile razy jak zagramy w totka w ciągu miesiąca to jest jeszcze OK i płacimy za dobrą zabawę i podobnie ile razy możemy wejść do kasyna i zagrać dla przyjemności, a kiedy to już jest przekroczeniem granic i zaczyna być uzależnieniem. Na ile możemy korzystać z nowych technologii, nowych mediów, ile godzin siedzenia przed komputerem, grania w gry, czy używania telefonu komórkowego jest jeszcze normą i znakiem naszych czasów, a kiedy ta norma zaczyna być już przekroczona i zaczyna być uzależnieniem. Na ile to jest tak, że to nam samym i innym osobom z naszego otoczenia zaczyna przeszkadzać. Czy informatyk, który siedzi 10 godzin przed komputerem jest uzależniony od komputera, czy osoba, która gra w gry komputerowe 3 godziny dziennie jest

uzależniona od komputera i od gier komputerowych? Jest mnóstwo pytań, które musimy sobie zadawać i szukać na nie odpowiedzi.

Podobnie jest z tak zwanymi kompulsywnymi zaburzeniami seksualnymi, czy z hiperseksualnością. Kiedy to jest tak, że mamy nadmierny popęd, albo jesteśmy w okresie tworzenia związku, w fazie miodowego miesiąca. Na ile to jest jeszcze norma, a kiedy to przestaje być normą. Czy kierowanie się kryteriami ilościowymi jest zasadne w uzależnieniach behawioralnych, czy nie? Mamy mnóstwo pytań, ale często są one bez odpowiedzi, gdyż brakuje nam jeszcze doświadczenia. Zajmujemy się nimi dopiero od 4-5 lat. Wcześniej to był obszar, który był kompletnie niezagospodarowany. Początkowo zgłaszali się pojedynczy pacjenci. Pierwszy mój pacjent hazardowy przyszedł do mnie 17 stycznia 2005 roku i nie miałam zielonego pojęcia co z nim zrobić. Pracowałam wtedy w poradni leczenia uzależnień i poradni zdrowia psychicznego i zastanawiałam się, w której poradni założyć mu kartę choroby. W końcu wysłałam go na oddział dzienny psychiatryczny. Jest to dziedzina, która dopiero zaczyna się rozwijać i coś, co dopiero badamy. Kryterium ilościowe jest bardzo złudne, bo zastosowanie go na przykład do czasu spędzanego przed komputerem dla gimnazjalisty, dla studenta, albo dla informatyka będą zupełnie różne. Określenie czasu poświęcanego na gry hazardowe dla młodej osoby i dla kogoś, kto na tym zarabia lub pracuje przy tym, też będzie zupełnie inne.

Jeżeli chodzi o hazard, to w Polsce ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych a blisko 200 tys. osób jest narażonych poprzez swoje zachowania na ryzyko uzależnienia. Są to wyniki badań z 2015 roku finansowane z tzw. funduszu rozwiązywania problemów hazardowych. Wynika z nich, że 25% mieszkańców Polski powyżej 15 roku życia grała w gry pieniężne. Wyniki badań pokazują, że im młodsi gracze tym większe prawdopodobieństwo, że będą mieć w przyszłości problemy z uzależnieniem od grania. Największy odsetek dla osób uzależnionych od grania hazardowego lokuje się w grupie wiekowej 15 – 34 lata, gdzie zgodnie z polskim prawem 15-latek nie ma prawa kupić losu, nawet nie ma prawa wejść do zakładu bukmacherskiego. Hazardowe gry on-line w Polsce są nielegalne. Grając on-line w pokera łamiecie państwo prawo. Na przykład kupienie zdrapki - gdy jesteśmy w punkcie, gdzie jest lotto, osoba obsługująca ten punkt nie ma prawa dać dziecku wybrać zdrapki. To jest łamanie prawa. Sprzedawca nie ma prawa tego zrobić, nawet w przypadku, kiedy rodzic mówi „proszę zdrapkę za 2 złote” a potem do dziecka, by wybrało sobie, którą chce. Jak wejście państwo na strony z hazardem on-line, który jest nielegalny w Polsce, poza zakładami bukmacherskimi należącymi do STS, Millenium i Fortuna, to na każdej z niej drobnym druczkiem będzie napisane, że „strona nie jest przeznaczona dla obywateli przebywających na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej”. Operatorem strony jest firma z siedzibą na Gibraltarze, która bardzo dba o mniejszość Polską na Gibraltarze, ponieważ oni mogą nie znać angielskiego, ale żeby mogli grać w pokera to tworzą im strony w języku polskim.

Jeżeli mówimy o hazardzie i uzależnieniu od hazardu, to głównie zwracamy uwagę na to, że po pierwsze ta osoba traci bardzo dużo czasu na to, żeby grać, jest zaabsorbowana hazardem, myśli o graniu, nawet kiedy jest w pracy. Żeby osiągnąć poziom ekscytacji, cieszyć się tym graniem osoba ta musi grać coraz więcej, stawiać coraz wyższe kwoty, bo kwoty, które do tej pory stawiała są dla niej nieatrakcyjne. To co jest najbardziej atrakcyjne w graniu hazardowym, to „prawie wygrana”, kiedy na przykład zabraknie jednego numerka do

wygranej. Jest to bardzo ekscytujące, nakręca do dalszego grania. Sama wygrana nie jest już satysfakcjonująca, bo to oznacza, że trzeba odejść i przestać grać. Mimo wielokrotnie podejmowanych prób zaprzestania grania, albo zakończenia grania (osoby obiecują sobie, że już nigdy nie będą grać, albo, że będą grać tylko za 100 złotych, albo, że będą grać tylko przez godzinę), w efekcie jest często tak, że robią to coraz częściej i nie są w stanie mieć nad tym kontroli. Kiedy prowadzę szkolenia dla terapeutów, gdzie uczę pracy z hazardzistami, w ramach zajęć wchodzimy do kasyna, gdzie pokazuję jak funkcjonuje hazardzista. Siedzą osoby przed maszynami i są całkowicie w swoim własnym świecie. Nic ich nie interesuje co dzieje się wokół.

Kiedy wprowadzaliśmy w Polsce „politykę bezpiecznej gry” i odwiedzałam kasyna w całej Polsce i sprawdzałam czy są przystosowane do polityki bezpiecznej gry, to najbardziej poruszający dla mnie widok był 80-letniej pani, bardzo eleganckiej, ubranej bardzo dystyngowanie, w koronkowych białych rękawiczkach, która głąskała automat i mówiła „no proszę tylko tym razem, tylko tym razem mi daj”. Jak spotykacie się z hazardzistami i rozmawiacie z nimi, zwłaszcza z tymi, którzy grają na maszynach, to te „ich” maszyny mają swoje imiona. One są bardzo spersonalizowane. Kiedy hazardzistę zapytacie o ich maszynę, „która im daje” pokażą zdjęcia „swojej” maszyny, którą mają w swoim telefonie. Oni wam nie pokażą zdjęcia swojej rodziny, albo dzieci, tylko zdjęcia „swojej” maszyny, która jest spersonalizowana.

Jeżeli pracujecie państwo w przedszkolu, albo macie dzieci w przedszkolu, i jest tam organizowana loteria fantowa, to pamiętajcie, że jest to gra hazardowa. Jeżeli za los, który trzeba wylosować płacimy choćby złotówkę, przedszkole, szkoła, czy organizacje charytatywne, które organizują tę loterię łamią prawo, chyba, że mają zgodę izby celnej. Izba celna wydaje licencje na hazard w Polsce. W związku z tym, jeśli gramy w taką grę, lub ją organizujemy, jesteśmy przestępcami. A równocześnie od małego uczymy dzieci, że można ryzykować, i że to budzi emocje. Musimy zdawać sobie sprawę, że kiedy istnieje ryzyko i o wygranej decyduje przypadek, to jeśli wkładamy w to chociażby minimalną kwotę, i możemy coś stracić to, jest to już hazard.

Osoby uzależnione odczuwają bardzo duży niepokój przy próbach ograniczenia, albo zaprzestania grania. Traktują one granie jako ucieczkę od swoich problemów. Na przykład bardzo często kobiety, które są współuzależnione, bo ich partner jest uzależniony od alkoholu, grają w gry hazardowe, na maszynach, czy w totolotka, bo mają taką wizję, że wygrana jest jedyną szansą, żeby one się z tego uwolniły. Przegrawszy pieniądze powracają innego dnia, żeby się odegrać, myślą, że jak tylko się odegrają i wygrają tyle, ile potrzebują na spłatę, na przykład długu, to przestaną grać, ale to nigdy nie następuje. Te osoby bardzo często okłamują terapeutów, członków rodziny, żeby ukryć swój problem i swoje uwikłanie w granie hazardowe. Jeśli się pytamy o granie, to pacjenci, którzy przychodzą się leczyć, a mają często długi od 200 tysięcy w górę, okłamują nas w różny sposób. Kiedy robimy analizę tego zadłużenia i z niezależnego źródła wiemy, że rodzina zaciągnęła kredyt i spłaciła te długi hazardowe, to pacjent mówi, że to nie są jego długi, i że to problem rodziny. Kiedyś mówiono, że te osoby dopuszczają się też łamania prawa, różnych malwersacji, jednak to jest bardziej charakterystyczne dla uzależnionych od zakupów. Hazardziści raczej wdadzą się w jakieś nielegalne pożyczki na 200% dziennie. Te osoby wiedzą, że im bardziej się angażują w hazard, tym większe jest ryzyko utraty kontroli nad nim, ryzyko utraty związku, pracy, relacji

międzyludzkich i tak dalej. Bardzo często liczą na innych, że dadzą im pieniądze, by mogli poprawić swoją sytuację finansową.

Bardzo ważne jest to, że jeśli u kogokolwiek z pacjentów zdiagnozujemy chorobę afektywną dwubiegunową polegającą na naprzemiennych okresach depresji i mani, u tych osób nie można diagnozować zaburzeń behawioralnych, ponieważ nadmiarowe czynności, granie, zakupy, seks, są jednym z objawów klinicznych stanu maniakalnego.

Jeżeli chodzi o jedzenie, mówi się, że około 6,5% populacji ma problem z kompulsywnym objadaniem się, a 25% procent jest dotkniętych otyłością. Objadanie się głównie dotyczy kobiet, jest sposobem rozładowania napięcia. Ktoś, kto dużo je, to nie znaczy, że cierpi na kompulsywne objadanie się. Bo kompulsywne objadanie się to są epizody, które występują raz, dwa razy w tygodniu, trwające najczęściej około dwóch godzin, polegające na tym, że ta osoba w bardzo krótkim czasie przyjmuje bardzo duże ilości jedzenia często rzeczy, które są nie do spożycia. Na przykład je ciasto, zagryza to śledziem, po czym wyciąga zamrożone mięso z zamrażalki i też je pochłania. Ostatnio zgłosił się do mnie mężczyzna w momencie kiedy zorientował się po napadzie jedzenia, że wyjadł pety z popielniczki. Oni w ogóle nie mają kontroli nad tym co robią i co się z nimi dzieje. Są w swoim własnym świecie, w rodzaju transu. Więc to, że ktoś jest otyły, i spożywa dużą ilość posiłków, to nie znaczy, że cierpi na kompulsywne objadanie się.

Przejdę teraz do pracoholizmu. Dla mnie z pracoholizmem jest podobnie. To, że ktoś bardzo dużo pracuje nie oznacza, że jest pracoholikiem. Spędzanie dużej ilości czasu w pracy nie jest objawem pracoholizmu. Pracoholikiem może być osoba, która jest w ogóle nieaktywna zawodowo, w sensie, że nie pracuje zarobkowo. Pracoholizm jest wtedy, kiedy jedyne o czym myślimy, to myślimy o pracy. Wyjeżdżamy na wakacje, nie jesteśmy w stanie wyłączyć komputera, telefonu, tylko cały czas myślimy o naszej pracy. Pracoholicy mają mnóstwo niewykorzystanych dni urlopu, albo jeśli wyjeżdżają na urlopy, to wracają z tego urlopu, tylko po to, żeby zająć się pracą. Kiedy nie myślą o pracy, kiedy nie angażują się w działalność zawodową odczuwają bardzo duży poziom niepokoju, lęku, rozdrażnienia. To są osoby, które nie są w stanie zająć się czymś innym. Nie mają swojej pasji, hobby, często mówią, że hobby jest ich praca i gdy spotykają się z innymi ludźmi to nie są w stanie rozmawiać o niczym innym, jak tylko o swojej pracy. Nawet kiedy ktoś proponuje jakiś inny temat rozmowy, to oni i tak wracają do tematu pracy. Zarówno w domu jak i na spotkaniach towarzyskich, wszędzie pojawia się myślenie o pracy.

Jeżeli jesteśmy zaangażowani w pracę, jesteśmy pasjonatami pracy, to przede wszystkim postrzegamy ją jako wartość i pasję, i jeden z kilku ważnych elementów w życiu, ale nie jedyny. Praca daje nam zadowolenie. Jesteśmy zaangażowani, ale sytuacyjnie. Jeśli nie ma pracy, jeśli jest wolniejszy okres, to cieszymy się, że można odetchnąć. Odczuwamy zmęczenie spowodowane pracą. Natomiast jeżeli jesteśmy pracoholikami, to pomimo zmęczenia i tak pracujemy, bo mamy takie poczucie, że trzeba, a ten przymus pracy jest tak duży, że nie można się od niego oderwać. Jeśli pracoholicy chcą przyjść na terapię, to najczęściej kilka razy przekładają to spotkanie, bo muszą pracować. Bardzo dużo pracoholików, to są osoby, które wyrastały w rodzinie z problemem alkoholowym, albo jeden z rodziców był pracoholikiem, gdzie praca była wartością, bo im więcej przynosi się pieniędzy, tym jest się bardziej wartościowym. To jest taki sposób na dowartościowanie się. Pasjonat pracy określa granice swojej pracy. Kiedy popełnia błąd wyciąga z niego wnioski.



Pracoholik nie akceptuje błędu, ukrywa je przed innymi, robi wszystko, żeby nikt nie zauważył, że te błędy zostały popełnione.

Jeśli chodzi o hiperseksualność, mamy wiele określeń dotyczących tak zwanego uzależnienia od seksu: voyeryzm - nadmierne zachowania seksualne mężczyzn, nimfomania - u kobiet, hiperseksualność, erotomania, seksoholizm. Słowo seks jest trzecim najczęściej wyszukiwanym słowem w wyszukiwarkach anglojęzycznych. Około 2,5 mld wyszukiwań dziennie dotyczy seksu i pornografii. Czym są zaburzenia hiperseksualne? Przede wszystkim nadmiernym zaangażowaniem w fantazje seksualne, aktywność seksualną, która powoduje cierpienie. Kiedy pracuję z osobami uzależnionymi od substancji, od narkotyków a jednocześnie uzależnionych od seksu, one mówią, że dużo łatwiej było im wyjść z narkomanii i z narkotyków niż z uzależnienia od seksu. W głównej mierze uzależnienia od seksu koncentrują się na używaniu nadmiernym pornografii. Te osoby potrafią kilka godzin dziennie spędzić na przeszukiwaniu stron internetowych, wyszukiwaniu odpowiednich filmów, katalogowaniu ich i jednoczesnej masturbacji, która może trwać nawet kilka godzin dziennie, aż dochodzi często do uszkodzenia członka.

Zakupoholizm dotyczy głównie kobiet. Zakupoholizm jest wtedy, kiedy tracimy kontrolę nad zakupami, jeśli zakupy są jedynym sposobem na rozładowanie napięcia. Zakupoholicy mają mnóstwo różnych rzeczy w domu, z których nawet odrywają metek, bo im chodzi o to, żeby kupić, a nie żeby mieć. Główna teoria wyjaśniająca zagadnienie zakupoholizmu wywodzi się z teorii Winnicotta o tak zwanych obiektach przejściowych, mówiąca o tym, że dziecko w okresie 4 – 5 roku życia, kiedy zaczyna się usamodzielniać ma tak zwane obiekty przejściowe, pieluszkę, kocyk, maskotkę. Ci co mają dzieci wiedzą jak trudno czasem jest wyprać ten ukochany kocyk, bo on jest nieodzowny dla zaśnięcia. Jeśli zbyt wcześnie się te rzeczy dzieciom odbierze, jeśli w przedszkolu powie się, że nie wolno mieć pieluszki, albo kocyka, albo swojej ulubionej zabawki, dzieci odczuwają bardzo duży lęk w związku z tym, że nie mają tego obiektu, który daje im poczucie bezpieczeństwa. Kiedy stają się dorosłymi ludźmi zaczynają otaczać się różnymi przedmiotami, bo one im dają substytut poczucia bezpieczeństwa, którego zabrakło im w dzieciństwie przez odebranie im obiektu przejściowego.

### **Magdalena Lejzerowicz**

Bardzo dziękuję pani Magdalenie. Poproszę teraz pana Roberta o wypowiedź dotyczącą gier i internetu w życiu młodzieży.

### **Pan Robert (na skype)**

Witam serdecznie wszystkich państwa. Jestem uzależniony od komputera, internetu, mam też inne uzależnienia i zgodnie z tym co mówiła wcześniej pani Magdalena, uświadomiłem sobie, że kupiłem niedawno przedmiot, który nie był mi niezbędny do funkcjonowania, do pracy, ale kupiłem go, bo był tani, fajny a kupiłem go pomimo, że moja płynność finansowa skłaniałaby mnie by go raczej nie kupować.

Na wstępie chciałem opowiedzieć troszkę o sobie, o swojej historii, o swoich doświadczeniach, jak grałem w gry komputerowe. Kiedy słuchałem pani Magdaleny, to nie wiem czy gry komputerowe i używanie komputera można w ścisłym sensie nazwać nałogiem. Spotkałem się kiedyś z taką definicją nałogu, że jest to „samobójstwo na raty”. W Polsce

jeszcze nie słyszałem o przypadku śmierci spowodowanej przez użytkowanie komputera, natomiast na świecie takie przypadki się zdarzają. W moim odczuciu to co jest najbardziej niekorzystne jeśli chodzi o przesadne korzystanie z komputera, internetu, gier, to nie tyle, że może to prowadzić do śmierci, tylko, że obniża jakość naszego życia już teraz, dzisiaj. Jest to dla mnie elementem najbardziej niekorzystnym. Jeśli chodzi o gry komputerowe, to nie mam z nimi już do czynienia od około 8 lat. Wcześniej potrafiły mi zająć jeden lub dwa miesiące życia. 10 lat temu zostały odinstalowane z moich komputerów. Jeszcze przez kilka następnych lat zdarzało mi się pograć godzinę lub dwie w różne malutkie gierki. Na początku chciałbym ustosunkować się do pytania, czy gry mogą być uzależnieniem? Kiedy myślę o grach i korzystaniu z internetu jako osoba uzależniona to myślę o nich, że są zagrożeniem, ale nie chcę, żeby mi to przysłańało dobre możliwości korzystania z komputera, internetu, a też gier komputerowych. Uważa się, że komputery mają pozytywny wpływ na rozwój umysłu i sam zauważyłem, że wiedza internetowa pozwoliła mi wyjaśnić komuś jakiś problem i pomóc mu go zrozumieć. Drugą rzeczą taką bardziej dla mnie współczesną, to jest to, że doświadczyłem kiedyś spotkania z twórczością pana Damiana Redwera i tam wziąłem udział w jednym z dwóch jego kursów, i była tam bardzo istotna część związana z rywalizacją. Sam serwis służył do tego, żeby pomagać ludziom, żeby osiągali swoje cele. Było podane wiele informacji co zrobić, żeby jakiś cel był konkretny, żeby codziennie starać się obserwować, do których celów jest bliżej, do których dalej. Ale też był tam taki element grywalizacji z tym związany, który sprawiał, że chętnie się z tego korzystało, że te cele były takim elementem jakby pseudo gry i uważam, że to było właśnie pozytywne, to korzystanie z jakiegoś elementu grania w tym serwisie.

Kiedy dzisiaj myślę o swoim zaangażowaniu w gry komputerowe, to w pierwszej kolejności przychodzi mi na myśl ile czasu zmarnowałem na gry i w efekcie na studiach uczyłem się o wiele mniej niż mogłem się nauczyć. Ogromną ilość swojego czasu przeznaczałem na gry komputerowe, uczyłem się tak, żeby te studia jakoś pozaliczać i to mi się częściowo udało, ale myślę sobie dzisiaj, że mogłem o wiele więcej skorzystać i wiedziałbym więcej o rzeczach, którymi zajmuję się w swojej pracy, nie musiałbym się dzisiaj dokształcać. Drugą rzeczą, której myślę w sensie negatywnym, to że straciłem zdrowie przez gry komputerowe. Mam dzisiaj problemy z kręgosłupem i ze wzrokiem. Pamiętam taką dramatyczną noc z graniem przez długi czas, kiedy siedziałem przed grą i myślałem sobie „a to jeszcze tylko jeden poziom” aby dojść do końca gry. Gdy noc się skończyła i wschodziło słońce, które bardzo intensywnie świeciło mi w oczy przez okno, myślałem tylko o tym, żeby skończyć grać, ale nie byłem w stanie przestać. Co robiłem wtedy? Kładłem się na 10-15 minut z zamkniętymi oczami, nie po, to, żeby jak każdy normalny człowiek iść spać i odpocząć, tylko, żeby trochę mniej oczy bolały i tak zrobiłem kilkakrotnie, aż wreszcie tę grę skończyłem. To było najbardziej nieprzyjemne moje doświadczenie związane z grami. W tym czasie zdarzyło mi się, że siedziałem przed komputerem ponad dobę. Wtedy kiedy siedziałem przez noc, to oczy mnie tak bolały, jak gdyby ktoś mi wkładał igiełki w oczy. To było dla mnie najbardziej przełomowe doświadczenie. Wtedy stwierdziłem, że coś trzeba z tym zrobić, bo tracę zdrowie i wzrok. Zacząłem wtedy szukać jakiejś grupy, która mi dawałaby wsparcie, a że żadna taka grupa w Polsce nie istniała, to akurat tak się zdarzyło, że czegoś podobnego szukał też mój kolega z Poznania, później kolega z Krakowa i w 2009 powstała nasza grupa, która początkowo nazywała się Anonimowi Uzależnieni od Gier

Komputerowych, ale żeby zobaczyć szersze zjawisko z tym związane, zmieniliśmy nazwę na Anonimowi Uzależnieni od Komputera. Dzisiaj mogę powiedzieć tyle, że staram się korzystać z komputera, internetu jako narzędzi do konkretnych rzeczy, a nie jako przedmiotów, które mają przejmować kontrolę nad tym co robię. Moim sukcesem związanym z ostatnimi 2-3 latami mojej działalności w grupie Uzależnionych od Komputera jest właściwie całkowita rezygnacja z portali społecznościowych, które kiedyś bardzo dużo czasu i energii mi pochłaniały. Teraz już pod tym względem jest znacznie lepiej. W domu staram się korzystać z komputera w małych ilościach, a najlepiej wcale i coś co mi w tym bardzo pomaga to, kiedy mam do zrobienia ileś tam rzeczy w komputerze, na które potrzebuję więcej czasu, to biorę kartkę, spisuje je sobie w punktach, wyznaczam czas jaki będzie mi do tego potrzebny, nastawiam budzik i dopiero wtedy włączam komputer aby zrobić te rzeczy. W pracy jest to o wiele trudniejsze, gdyż jestem programistą i to czego doświadczam to jest mnóstwo różnych rozproszeń, gdyż internet jest moim narzędziem pracy. Wciąż się uczę tego, żeby te rozproszenia były jak najmniejsze. I zdarzało mi się już takie dni, kiedy nie miałem rozproszenia. Wynikały one z mojego nałogowego korzystania z forów internetowych, poszukiwanie informacji, które nie są mi potrzebne do pracy, tylko, żeby się dowiedzieć jeszcze czegoś, co jest ciekawe. Samo zdefiniowanie tego czym jest dla mnie nałóg, uzależnienie od internetu i od komputera, zajęło mi pół roku. Zrobiłem sobie wtedy listę rzeczy, które są dla mnie nałogowymi zachowaniami.

### **Magdalena Lejzerowicz**

Bardzo dziękuję. Czy jest jakaś średnia wieku osób, które uczestniczą w grupach, w których pan działa i ewentualnie jaka była, czy jest najmłodsza osoba, która się zgłosiła do takiej grupy uzależnionych czy to od gier, czy od komputera?

### **Pan Robert**

Do tej pory większość osób, które się do nas zgłaszają, to są osoby dorosłe, które doświadczają tego, że coś jest nie tak w ich życiu, że ich funkcjonowanie nie jest takie jak być powinno, że sobie nie radzą z różnymi rzeczami, i chcą to zmienić. Chyba tylko dwie osoby były poniżej 30 roku życia, które się do nas zgłosiły i powiedziały, że chciałby spróbować sobie lepiej radzić z funkcjonowaniem tak na co dzień i korzystaniem z internetu i z komputera. Raczej są to w większości osoby dorosłe.

### **Pytania z sali**

Chciałam zapytać o ten moment przełomowy, kiedy zdajemy sobie sprawę z uzależnienia? I kiedy rozpocząć terapię?

### **Pan Robert**

Nie jestem w stanie wskazać jednego takiego bardzo konkretnego momentu. Tak jak wspomniałem jestem uzależniony od komputera, internetu, gier komputerowych, mam też inne uzależnienia i okres, w którym zacząłem pozytywne zmiany trwał około dwóch lat. Wtedy zacząłem się zastanawiać nad programem 12 kroków, żeby coś zmieniać, wybrałem się na mityng grupy SLAA i wiele się tam dowiedziałem. Natomiast takiego jednego bardzo konkretnego momentu, kiedy bym powiedział, że jestem uzależniony od komputera, od gier,

internetu nie byłbym w stanie wskazać. Natomiast takim ważnym wydarzeniem w moim życiu był moment kiedy ktoś mi postawił pytanie, czy ja kiedyś spotkałem Jezusa i czy jestem chrześcijaninem. Wtedy po raz pierwszy w życiu zacząłem nad tym zastanawiać. Teoretycznie wydawało, mi się, że tak, staram się dobrze żyć i tyle. Ale nikt mi nigdy wcześniej nie zadał takiego pytania. Ja to pytanie usłyszałem jak miałem 20 lat i wtedy stwierdziłem, że chcę Jezusa w swoim życiu, że chcę być chrześcijaninem, chcę żeby Jezus był moim Panem. Był to dla mnie moment przełomowy jeśli chodzi o moje podejście do życia. Doświadczyłem wtedy tego, że Jezus daje zbawienie za darmo, choć uwalnianie z konkretnych nałogów zaczęło się u mnie później. Doświadczałem prowadzenia, dzięki któremu różne konkretne zniewolenia w moim życiu się pokazywały. Wcześniej miałem świadomość, że one są, ale nigdy nie myślałem, że mogę coś zrobić, żeby z nich wyjść. Teraz zacząłem nad nimi pracować by się od nich uwalniać. I zacząłem tego doświadczać.

### **Pytanie z sali**

Czy założył Pan jakąś fundację? Czy mógłby Pan podać adres strony internetowej tej grupy wsparcia.

### **Pan Robert**

Nasza grupa jest grupą 12-krokową. Formalnie żadnej fundacji związanej z naszą działalnością jeszcze nie rejestrowaliśmy. Mamy dwie grupy w Warszawie, gdzie odbywają się mitingi. Mitingi pierwszej grupy odbywają się w poniedziałki na ulicy Siennej, drugiej raz na miesiąc w sobotę na ulicy Klasyków. To są grupy 12-krokowe, gdzie przychodzą ludzie, którzy potrzebują pomocy. Nie jest to jeszcze nigdzie formalnie umocowane. Tak jak na przykład Anonimowi Alkoholicy mają swoje struktury, instytucje. Nasza grupa jest dosyć młodą grupą i powolutku nad różnymi takimi rzeczami pracujemy, ale to się dzieje organicznie. A jeśli chodzi o stronę internetową to jest *anonimowi-siecioholicy.org*. Tam można znaleźć informacje o naszej działalności.

### **Pytanie z sali**

Proszę o wyjaśnienie terminu rozproszenia?

### **Pan Robert**

Rozproszenie dla mnie w pracy jest jakimkolwiek używaniem komputera lub internetu nie związanym z zadaniem, którym się zajmuję. Czyli na przykład zajmuję się poszukiwaniem technicznej informacji dotyczącej wykorzystania jakiegoś kawałka kodu, a ktoś mi w tym samym czasie przysyła maila z linkiem do jakiegoś fajnego śmiesznego filmiku. Jeśli od razu skasuję takiego maila, lub kliknę w link ale w ciągu najdłuższej minuty go zamknę – to jest to przeze mnie rozumiane jako rozproszenie. Jeśli bym natomiast zaczął oglądać filmik, i może by mi się jeszcze pojawiła chęć obejrzenia następnego podobnego – to by to było przeze mnie rozumiane jako lekkie nałogowe zachowanie. Kiedyś zdarzały mi się takie nałogowe zachowania, które trwały nawet kilka godzin, i w momencie otrzeźwienia, gdy wstawałem od komputera – często nie byłem w stanie nawet dokładnie sobie przypomnieć, co robiłem i w jakim celu. Takie zachowania określam jako ciężkie zachowania nałogowe.

Zatem rozproszenie jest czymś, czego w pracy z komputerem uniknąć się nie da, natomiast nie musi się rozwinąć i przejść w fazę bycia nałogowym zachowaniem.

### **Magdalena Lejzerowicz**

Bardzo dziękuję. Myślę, że każdy z nas może sobie odpowiedzieć na pytanie czy jego postępowanie z komputerem i internetem jest nałogiem, czy nie?

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Chciałabym dać krótki komentarz naukowy do tego co mówił pan Robert. Użył on dwa terminy, które są mało znane. SLAA, czyli grupa anonimowych osób uzależnionych od seksu oraz grywalizacja, czyli systemem motywacyjny, który pozwala utrzymywać się w grze. Jest to system nagród opracowany w odpowiedni sposób. Te nagrody są raz duże, raz małe, raz ich nie ma a system jest opracowany tak, żeby w tą grę jeszcze bardziej wciągnąć. Grywalizacja jest metodą motywacyjną i używamy jej też w terapii osób uzależnionych jako jedna z metod pracy, ponieważ motywuje ona do osiągnięcia celu poprzez małe kroki.

### **Agnieszka Taper**

Reprezentuję fundację Bonum Humanum. Zajmuję się niemal od dziesięciu lat kwestiami związanymi z profilaktyką zachowań ryzykownych w cyberprzestrzeni. Czyli jednym słowem jestem edukatorką medialną. Uczę dorosłych, rodziców, nauczycieli, a także dzieci jak być bezpiecznym w świecie cyberprzestrzeni i na co zwracać uwagę, między innymi na kwestie związane z pewnymi patologiami, zaburzeniami związanymi z korzystaniem z technologii cyfrowych. Początek lat 90. to jest czas kiedy internet pojawia się na świecie bardziej niż powszechnie, bo został uwolniony, wcześniej był restrykcyjnie ograniczony do wojska i uczelni. W pewnym momencie wszyscy uzyskali do niego dostęp, przede wszystkim business, i jak się to skończyło widzimy w tej chwili. Jeżeli chodzi o ten pęd technologii, który jest wielki, zastanówcie się państwo jak długo macie smartfony. To będzie kilka lat. Ja pamiętam jak byłam na studiach to widziałam pierwszy raz w Teleexpresie telefony, które miały kamerę i kolorowy wyświetlacz i to były prototypy telefonów, z których będziemy korzystać.

Jeżeli chodzi o moje wystąpienie dzisiaj, to chciałabym przede wszystkim zwrócić uwagę jak się to pojęcie uzależnienia od internetu i od wszelkich innych technologii cyfrowych rozwijało, bo warto byłoby mieć tego świadomość. Bo to nie jest wcale tak, że jak się pojawił internet i ludzie zaczęli z niego korzystać, to od razu wszyscy wpadali w nałóg, a przynajmniej część z nich. W 1995 roku Ivan Golldberg, jeden z nowojorskich słynniejszych psychiatrów założył stronę, na której skupiał różnych psychiatrów z całego kraju, ze Stanów Zjednoczonych, ta strona dalej istnieje, to jest strona psycom.net. Opisał w ścisły sposób jak powinna wyglądać charakterystyka uzależnienia od internetu. Nazwał to twardo Internet Addiction Disorder, czyli zaburzenie związane z uzależnieniem od internetu. Ale jego wystąpienie miało charakter prześmiewczy. Jednak okazało się, że jego koledzy i koleżanki po fachu, jak zaczęli to czytać, zaczęli wysyłać mu maile zwrotne, że wiedzą o czym on pisze, bo oni mają dokładnie tak jak on napisał o tych kryteriach diagnostycznych. I co się okazało. Pojawiły się już wtedy, w 1995 roku pierwsze badania na studentach na temat tego jak korzystają z internetu. Jeden z badających psychiatrów podał, że jeden z jego

studentów potrafił korzystać z internetu nawet 11 godzin dziennie. Wtedy w badanej grupie były jeszcze osoby, które z internetu nie korzystały w ogóle. Od czasu tych pierwszych badań upłynęło 23 lata, niby niewiele, a z drugiej jednak strony jaka przepaść w porównaniu z dzisiejszymi czasami. W 1996 roku pojawia się Kimberly Youkg, podjęła się przeanalizować temat. Zrobiła badania, też na studentach, badania w internecie, bo tak było najłatwiej to uzależnienie od internetu zbadać. Wyszło wtedy na jaw, że są osoby, które wykazują skłonność do korzystania z internetu przez wiele godzin dziennie. Czyli właśnie wracamy do tego kryterium diagnostycznego pod tytułem „ile godzin”. Ale zauważyła również, że te osoby wykazują konkretne zachowania. Takimi kryteriami diagnostycznymi dla Kimberly Young, poza tym silnym pochłonięciem, było na przykład to, że rzutuje ono na życie społeczne, zawodowe, edukacyjne i rodzinne. Kimberly Young położyła podwaliny pod to wszystko, co się dzieje w tej chwili, czyli analizowanie kwestii związanych z zaburzeniami związanymi z technologiami cyfrowymi. Jest to utrata kontroli nad czasem, są to też kłamstwa na temat ilości czasu spędzanego w sieci. Kimberly Young zajmowała się uzależnieniem od hazardu i na podstawie tego stworzyła wspomniane kryteria. Ale stworzyła też kwestionariusz. Pozytywna odpowiedź na 5 pytań oznaczała, że pojawił się problem. Te pytania można znaleźć w sieci. Czy jesteście zaabsorbowani internetem, czy czujecie potrzebę coraz częstszego korzystania z internetu, czy podejmowaliście próby ograniczenia czasu, albo zaprzestania korzystania z internetu i to się nie udawało, czy czuliście się źle, mieliście stany depresyjne, poirytowanie, jeżeli próbowaliście przestać korzystać z internetu, czy dla internetu ryzykowaliście utratę pracy, albo zawalenie roku? To są konkretne pytania i pięć odpowiedzi pozytywnych wskazywało, że pojawił się problem. Kimberly Young pracowała nad całym procesem wchodzenia w uzależnienie od internetu., czyli najpierw to zaangażowanie, fascynacja, moment, w którym internet zaczyna zastępować różnego rodzaju sytuacje w życiu codziennym i w końcu ucieczka do świata internetu, który zastępuje świat realny w wielu aspektach, przede wszystkim w aspekcie emocjonalnym. Jeżeli chodzi o rodzaje wchodzenia w uzależnienie, to ich było dużo. Na przykład związane z wyszukiwaniem informacji, czyli tak jak pan Robert wspominał, jeden artykuł, szukam dalej, znów coś przeczytam, bo coś mnie zainteresuje i okazuje się, że mieliśmy przeczytać tylko jedną informację, a dwie godziny później jesteśmy prawie jak Wikipedia, czyli jesteśmy ekspertami na temat jednego pojęcia. Gdy wczoraj przeglądałam różnego rodzaju artykuły i sprawdzałam czy coś nowego się nie pojawiło, to też spędziłam godzinę na skakaniu między jedną stroną, a drugą, żeby zebrać różnego rodzaju informacje dotyczące uzależnienia od gier i uzależnienia od internetu w ogóle.

Badania zapoczątkowane przez Kimber Young wywołało szeroką dyskusję. Na przykład Richard A. Davis zwrócił uwagę, że nie powinniśmy tego nazywać uzależnieniem, ponieważ w przeciwieństwie do uzależnień związanych z substancjami nie ma tutaj zależności i zjawisko jest mało zbadane. Zwrócił również uwagę, że powinniśmy przede wszystkim pamiętać, że występuje tutaj kwestia procesu poznawczego, że są to kwestie pamięciowe i myślowe. Podzielił on te zaburzenia na dwa typy. Po pierwsze specyficzne, patologiczne korzystanie z Internetu i zaznacza się tu związek z wcześniej występującym uzależnieniem. Na przykład alkoholizmem, hazardem, narkotykami. Ten typ zaburzenia jest określany jako wtórny i zastępujący to poprzednie. I drugi rodzaj to związane przede wszystkim z obecnością innych ludzi w sieci, czyli zaburzenie związane z kontaktami z

ludźmi, którzy w tej sieci są, którzy z nami rozmawiają, grają i po prostu odpowiadają na nasze potrzeby. Pojawił się na przykład podział Blocka na trzy grupy: nałogowe uczestniczenie w grach komputerowych, zaabsorbowanie seksualne, czyli na przykład pornografia, seksting, kamerki, oraz komunikacja. Z kolei John Suler zwrócił uwagę na to, że możemy podzielić uzależnienie na dwa typy: społeczne i niespołeczne, czyli takie, które jest skoncentrowane na kontaktach z innymi ludźmi oraz na takie, które jest skoncentrowane przede wszystkim na informacji, czyli tam drugi człowiek tak naprawdę nie jest potrzebny.

W Polsce tematem zajmuje się i zajmowało się również wielu badaczy, m. in. Bohdan Woronowicz, znaczący autorytet w zakresie badań uzależnień, który wskazywał, że jest to zaburzenie, które dotyka specyficznej grupy osób, czyli osób młodych sfrustrowanych, takich, które mają problemy emocjonalne, takich, które już mają jakieś zaburzenie związane z nałogami związanymi z uzależnieniami, takich, które mają niską samoocenę, które mają problemy w związku małżeńskim, które mają dysfunkcje seksualne, czy które są nieśmiałe. Wskazał więc na konkretne źródła, które mogą być przyczyną tego, że człowiek ucieka w świat technologii cyfrowych. Używam pojęcia technologie cyfrowe, a nie internet, ponieważ wraz z pojawieniem się internetu pojawiło się coraz więcej tych technologii, które potrafią nas wciągać. Woronowicz wskazał, podobnie jak Kimberly Young, na pewne etapy, które wiążą się z zaangażowaniem w aktywności związane z internetem, czyli od pewnej fascynacji, przez to, że nagle orientujemy się, że to korzystanie z internetu, granie w różnego rodzaju gry, czy korzystanie z telefonu, pozwala nam pozbyć się poczucia dyskomfortu, że wpływa pozytywnie na nasze stany lękowe, że czujemy się po prostu lepiej, stopniowo zwiększamy ilości czasu poświęcanego internetowi, zrywamy kontakty z otoczeniem zewnętrznym, w efekcie pojawiają się problemy. Jest to stały wzorzec, który wszyscy, którzy zajmują się tym zaburzeniem podkreślają. Jest to taki, może niekoniecznie zamknięty krąg: fascynacja, zaangażowanie i problemy wynikające z nadmiernego zaangażowania.

Jeżeli chodzi o samo pojęcie, to pojęć tego co jest związane z samym internetem, jest dużo, bo wskazują na czynniki składowe związane z internetem (inaczej sieciorholizm, infozależność i internetozależność). A więc: uzależnienie od gier komputerowych, uzależnienie od smartfona. Fundacja Dbam o Zasięg proponuje określenie fonoholizm.

Obecnie WHO zapowiada, że w 2018 roku nastąpi zmiana i powstanie nowe ICD 11, czyli następcza ICD 10 i pojawi się tam pojęcie Gaming disorder. I tu zwracam państwu uwagę, żeby nie nazywać tego uzależnieniem, a nazywać to zaburzeniem związanym z korzystaniem telefonów, z graniem, z korzystaniem z internetu, ponieważ uzależnienie wydaje mi się tutaj za mocnym określeniem. Jak się posłucha specjalistów z WHO, na ich stronie można obejrzyć wywiad z jednym z ich specjalistów związanych z zaburzeniami związanymi z korzystaniem z technologii cyfrowych, to wskazuje on tam jasno, że nie mówimy o nie wiadomo jak szerokim problemie, ale jest na tyle szeroki, że w końcu po dwudziestu kilku latach uznano, że trzeba coś z tym zrobić i że trzeba to rzeczywiście wpisać, bo tak jak pani mówiła praktycy, terapeuci mają problem, bo rzeczywiście zdarza się coraz więcej przypadków i myślę, że pani to potwierdzi, że przychodzą osoby dorosłe i rodzice z dziećmi, którzy mówią, „jestem osobą dorosłą i mam problem z graniem, bo zajmuje mi dużo czasu, zaczynam zawałać różnego rodzaju rzeczy”. Warto sobie uświadomić, że średnia wieku graczy w Polsce to jest około 30 lat. Jak dzieciom mówię, że dłużej gram w gry niż one żyją, to zaczynają liczyć ile ja lat żyję, bo wychodzi im, że około 100 lat. Teraz zaburzenie to

ma być zdiagnozowane przede wszystkim na podstawie zachowania. Oni nie wymyślają tutaj niczego nowego, wskazują, że granie powoduje zaburzenia przede wszystkim w życiu społecznym człowieka, w jego rodzinie, w jego pracy zawodowej, generalnie w całym jego dniu codziennym. Granie w gry staje się priorytetowe, ważniejsze niż świat realny i ma to trwać przynajmniej 12 miesięcy taki stan. Mój mąż jest obecnie chory i siedząc w domu przez tydzień, gra w gry. Kiedy go diagnozuję fachowym okiem jeszcze się nie boję o niego, bo chodzi do pracy, nie zaniedbuje obowiązków domowych i małżeńskich. W sytuacji, że musi przebywać w domu, bo jest chory, może siedzieć i grać. Natomiast jeżeli widziałabym taką sytuację, że gra za dużo na zasadzie „nie idę do pracy, bo wyszła nowa gra”, a takich znajomych mam, którzy jak wychodzi premiera gry biorą L-4 na trzy dni, bo muszą sobie pograć, muszą być tą pierwszą osobą, która przejdzie grę do końca, to jednoznacznie są to zachowania zaburzone. Ale to nie jest tak, że uzależnienie od gier jest nowością na rynku terapeutycznym. Mark Griffiths analizował ludzi, którzy grali na automatach do gier, i sprawdzał jak się zachowują i wyróżnił kilka kryteriów, które mówią, kiedy pojawia się problem z graniem, czyli na przykład czas dłuższy niż zaplanowany, kłopoty z życiem towarzyskim, ze szkołą, z pracą zawodową, zaniedbywaniem obowiązków domowych itp. Wskazywał też na kradzież pieniędzy na gry i to jest widoczne szczególnie u młodszych graczy. Często grają na urządzeniach mobilnych podłączonych do kont rodziców, którzy swoje urządzenia mają podłączone do kart kredytowych, i nie zauważają często, że od czasu, do czasu znikają im drobne kwoty. Griffiths zwrócił też uwagę na wzrost agresji przede wszystkim w momentach kiedy młody człowiek został oderwany od źródła swojej przyjemności, od źródła swojej ucieczki od świata realnego. Była kiedyś taka słynna sprawa, opisana w gazetach, że syn uderzył matkę krzesłem, bo wyłączyła mu komputer jak grał.

Griffiths wykazuje podobieństwo wspomnianych zaburzeń z zaburzeniami związanymi z uzależnieniami chemicznymi. W momencie przerwania gry, dostępu do komputera itp. pojawiają się objawy abstynencyjne, czyli rozdrażnienie, problemy ze snem, problemy w kontaktach między ludzkich, poirytowanie i może dojść do pewnych zaburzonych zachowań. Mówił o tym pan Robert, że mimo tego, że pracuje nad sobą zauważa, że jednak te zachowania zaburzone się pojawiają.

Kolejne pytanie, dlaczego dzieci uciekają w gry. Na to pytanie szukało odpowiedzi wielu badaczy. Nie chodzi tylko o kwestie związane z chemią mózgu, ale zwrócono uwagę na to, że rodzice mają obecnie coraz mniej czasu dla dzieci. Coraz częściej spotyka się rodziców uciekających od obowiązku wychowania swojego potomstwa na zasadzie wykorzystania mediów elektronicznych jako niani. Gry są świetną nianią, bo potrafią zaangażować dzieci na długie godziny, a rodzice mają spokój i są spokojni, bo dziecko siedzi w swoim pokoju, jest w miarę cicho i nie przeszkadza im kiedy chcą odpocząć po ośmiu, dziesięciu godzinach pracy poza domem. Uważają, że mogą być spokojni, bo ich dziecko nie chodzi po podwórkach, nie pije piwa, nie zadaje się z podejrzanym towarzystwem, czyli nie dzieje się nic złego. Oczywiście jest to złudne. Kiedy pojawiają się problemy w domu, to dziecku najłatwiej uciec w ten świat, który jest na wyciągnięcie ręki, jest fajny, kolorowy i w którym ono samo decyduje. Podobnie kiedy pojawiają się problemy w szkole, złe oceny, czy jakieś problemy w środowisku rówieśniczym, w grach można znacznie łatwiej odnieść sukcesy i one kosztują mniej energii, niż to co się dzieje w świecie rzeczywistym. To co podkreśla się przy zaburzeniach związanych z korzystaniem z technologii cyfrowych, to jest to, że pojawiają się



one wtedy, kiedy już coś się dzieje źle z psychiką człowieka, czyli na przykład jakieś zaburzenia pojawiły się wcześniej. Ostatni raport o zdrowiu Polaków wykazał, że u młodych ludzi, między 15, a 18 rokiem życia wzrosła liczba osób, które są objęte opieką psychologów i psychiatrów ze względu na stany depresyjne, na stany lekowe. Brakuje u nich zaspokojenia potrzeb psychicznych, a także potrzeby wolności. Rodzice stale kontrolują życie swoich dzieci, chociażby przez to, że dzieci mają cały czas telefony komórkowe przy sobie i mają obowiązek cały czas odpowiadać na każde wezwanie rodzica. Poczucie wolności jest potrzebne młodemu człowiekowi, żeby popełniał błędy, bo jak nie popełni błędów, to się niczego nie nauczy. Potrzebne jest również po to, żeby mógł być za siebie odpowiedzialnym. 13-15-latek potrzebuje tego, żeby się zdrowo rozwijać, żeby być bardziej samodzielnym. Obecnie przesuwana nam się granica dojrzewania. Człowiek zaczyna dojrzywać dopiero około 24-26 roku życia. Ta granica dorosłości nam się strasznie rozciągnęła. Oraz zaspokajanie potrzeby przynależności, bo „rozmawiam z innymi ludźmi”, nagrody, oraz kompetencje, „może jestem słaba z matematyki, ale za to świetnie czaruję i mój mag jest najlepszy na serwerze”. I to jest takie potwierdzenie, że w czymś jest się dobrym. Każdemu z nas jest to potrzebne. Jedni będą świetnie siekać cebulę, inni będą rozwiązywać krzyżówki z New York Timesa w pięć minut, a jeszcze inni będą świetni w grach komputerowych i będzie im to wystarczać.

Naukowcy badający różnego rodzaju wpływy gier na młodych ludzi wskazują na przykład na brak konsekwencji czynu w świecie wirtualnym w stosunku do świata rzeczywistego, szczególnie w grach, w których jest przemoc, możliwość powtarzania jednej czynności wiele razy w grach oraz to, że silnie się koncentrujemy.

Było tu powiedziane, że nikt nie umarł od grania, natomiast przykłady azjatyckie nam pokazują, że jednak dzieją się takie rzeczy. W Korei gracz umarł w kafejce i kiedy leżał, obsługa kafejki stwierdziła, że on pewnie śpi, bo wcześniej czasami przysypiał przed komputerem. Obecnie Korea zaczyna szkolić psychiatrów, psychologów, terapeutów. W Chinach, 2005 rok młoda dziewczyna umarła w trakcie grania. Od 2008 roku oficjalnie uznaje się w Chinach uzależnienie od gier i internetu za chorobę.

Co jest bardzo istotne? Odpowiedzieć na pytanie czy to zaburzenie, czy uzależnienie. Odpowiedziałabym „i tak i nie”. Sama jestem zwolenniczką określenia zaburzenie, natomiast najnowsze badania pokazują, że jeżeli chodzi o aktywność dopaminy w mózgu człowieka w trakcie grania, w trakcie korzystania z technologii cyfrowych, jest ono na takim samym poziomie jak w przypadku uzależnień od substancji chemicznych. Układ nagrody jest tak silnie atakowany i dopamina jest tak niezmiernie potrzebna naszemu mózgowi, że jednak odpowiedź mózgu jest bardziej po stronie uzależnień, niż po stronie zaburzeń. Mottem internetu jest „ma człowiek rozum i rękę” czyli odpowiedzialne korzystanie z internetu. Jednak jest z tym różnie. Uważam, że zaburzeń byłoby mniej, gdyby edukacja medialna dzieci i rodziców w tej kwestii stała na wyższym poziomie. Jesteśmy fatalnym pokoleniem, jeżeli chodzi o uczenie młodych ludzi jak mają korzystać z internetu i komputera, bo nas nikt tego nie nauczył. W efekcie nie nadążamy za naszymi dziećmi. My mówimy nowoczesne technologie cyfrowe, a dla dzieci to one nowoczesne będzie to co się pojawi jak one będą miały lat 18. Na przykład technologie poruszania się Ziemia – Mars. Dlatego zostawiam państwa z dużym znakiem zapytania czy powinniśmy mówić o

zaburzeniach czy powinniśmy mówić o uzależnieniach i jak powinniśmy je leczyć i im zapobiegać.

## **Dyskusja**

### **Joanna Karaś**

Mam pytanie do pani Magdaleny. Jaki powinien być pierwszy krok, jeżeli rodzic stwierdzi, że jego dziecko najprawdopodobniej jest uzależnione od elektroniki?

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Kiedy pracuję z osobami uzależnionymi od nowych mediów, to tak naprawdę pracuję z rodzicami, a nie z dziećmi, ponieważ jestem systemowcem i wychodzę z założenia, że jeżeli nauczę ich odpowiednich sposobów komunikacji, jeżeli nauczę ich bycia z dzieckiem, stawiania zasad, bycia konsekwentnym i takiego organizowania czasu, żeby był dla dziecka ciekawy, dobry i żeby to dziecko potrafiło się zainteresować tym czasem i chciało go spędzać, to okazuje się, że ich dzieci nie potrzebują mojej pomocy, bo oni sobie sami z tym radzą. Więc tak naprawdę terapia powinna objąć w pierwszej kolejności rodziców, którzy nauczą się rozmawiać z dzieckiem, zauważać go, nauczą się spędzać z nim czas, stawiać mu granice i często to całkowicie wystarcza. Potrzebna jest edukacja rodziców, aby wiedzieli, że dzieci na skutek niekontrolowanego korzystania z komputera bywają agresywne, mają kłopoty ze snem, kłopoty z jedzeniem, z koncentracją. Trzeba powiedzieć rodzicom, co zrobić z takim dzieckiem. W takiej sytuacji najlepiej udać się do terapeuty, a być może na warsztaty dla rodziców, żeby rodzice potrafili spędzać z dzieckiem czas, potrafili z nim rozmawiać, okazywać zainteresowanie, a jednocześnie aby potrafili być konsekwentni. Gdy rodzice spędzają bardzo dużo czasu w pracy, to często mają poczucie winy w stosunku do dziecka i chcą mu to wynagrodzić i czasami to nadmierowe wynagradzanie powoduje dużo większe kłopoty niż brak tego wynagradzania. Dają mu wszystko co zechce, bo czują się winni i gdzieś tam umyka to, co jest najważniejsze, czyli kontakt z dzieckiem, spędzanie z nim czasu i okazywanie mu miłości. Poczucie bezpieczeństwa i poczucie miłości w domu, w którym są zasady, są granice i kiedy rodzic jest rodzicem, a nie tylko przyjacielem jest nie do zastąpienia.

Zachęcam rodziców, żeby ustalili, że na przykład niedziela jest dniem bez komputera. I jest takim dniem, który spędzamy wspólnie. Możemy grać w planszówki, jeżeli to wszyscy lubimy, ale możemy zaproponować pogranie w Paintballa, pójdzie do parku liniowego, na ściankę wspinaczkową, pójdzie razem na basen, na spacer, zorganizować sobie grę miejską. Jest mnóstwo rzeczy, które możemy robić nawet jak dziecko ma 15, 18 i 30 lat. Bo dzieckiem jesteśmy do końca naszego życia, a nie tylko do końca życia rodziców.

### **Joanna Karaś**

Jeszcze jedno pytanie. Jaki jest bezpieczny czas gry dla dziecka w wieku 7-13 lat?

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Dzieci do 6 roku życia nie powinny w ogóle grać. Później nie więcej niż do jednej godziny dziennie. W soboty, kiedy czas jest wolny, to mogą być na przykład 2 godziny, albo proszę rodziców, żeby umawiali się z dzieckiem niekoniecznie na czas, ale na przykład na jedną planszę. Trzeba zrozumieć dzieci. Nikt nie lubi aby mu przerywać w połowie układania planszy. Więc lepiej umówić się na przykład na przejście planszy lub na przejście jakiegoś etapu gry i to kontrolować. A jeżeli na czas to nastawić budzik i przypominać dziecku umowę. I być konsekwentnym.

### **Agnieszka Taper**

Chciałabym tylko coś podpowiedzieć odnośnie gier, bo jestem fanką włączania gier zarówno do edukacji, jak i do wychowania. Zawsze zachęcam rodziców, żeby chociaż na pół godziny usiedli z dzieckiem i zobaczyli w co dziecko gra. Jeżeli gra w grę wieloosobową, bo teraz takie są najpopularniejsze w tym przedziale wiekowym, które są grami meczowymi, na zasadzie dwóch drużyn naprzeciwko siebie to trudno sobie wyobrazić, że kiedy zaczyna się druga połowa meczu to trzeba przerwać, bo mama woła bramkarza na obiad. Tak się nie da. Dlatego warto usiąść i popatrzeć w co dziecko gra i wtedy dopiero omówić warunki końca gry. Dlatego tak ważne jest zaangażowanie rodzica w rozrywki dziecka.

### **Magdalena Lejzerowicz**

Bardzo dziękuję. Ja muszę się przyznać, że jestem bardzo surowa. Pozwalam tylko w weekend do godziny. Natomiast zgodnie z instrukcją i świadomie zagrałam w minecraft, żeby wiedzieć o co chodzi. Ostatnio byłam świadkiem rozmowy młodych ludzi. Jeden z chłopców powiedział, że w jakąś grę grał około 2000 godzin. Tyle życia przegrał – pomyślałam.

### **Ewa Walczak**

Ja się chciałam zapytać o zdanie na temat programów typu „opiekun”.

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Ja tylko odpowiem z punktu widzenia terapii, ponieważ główny obszar mojej pracy to są pacjenci uzależnieni od seksu i od pornografii. Korzystają oni z programu Benjamin, z programu K-9. Są to programy, które zabezpieczają przed dostępem do treści pornograficznych. Moi pacjenci korzystają też ze specjalnych kart dla dzieci, do tabletów, smartfonów, które mają wbudowaną blokadę do treści pornograficznych. Ja to wszystko wykorzystuję z moimi pacjentami i korzystam na bieżąco i na stałe z tych programów.

### **Agnieszka Taper**

Na spotkaniach z rodzicami w szkołach zawsze proponuję, szczególnie w młodszych klasach, by nauczyć swoje dzieci, kontroli nad tym co robią, dlatego, że rodzice są odpowiedzialni prawnie za to co dziecko robi, a jak nabroi i będzie na przykład sprawcą cyberprzemocy, to rodzic stanie przed sądem rodzinnym dla nieletnich. Dopiero wtedy rodzicom otwierają się oczy, że niby to rzeczywistość wirtualna, ale jednak ta odpowiedzialność prawna za zachowanie dziecka jest. Co na przykład radzę. U młodszych

dzieci jeśli korzystają z naszych sprzętów, to żeby miały swoje konto i nawet na naszym sprzęcie, z którego dziecko korzysta, czy to będzie tablet, telefon, czy komputer, żeby takie konto dziecka z ograniczonymi możliwościami było, zainstalować program rodzicielski. Szkołom radzę by robiły rodzicom szkolenie prowadzone przez informatyka, bo w każdej szkole taki program musi być zainstalowany na komputerach, do których mają dostęp dzieci. To jest prosta obsługa i prosta instalacja. Do 14-15 roku życia te programy mają różne opcje, albo blokują dostęp do danych stron, albo meldują co dziecko robi. W tym drugim przypadku niczego dziecku nie blokujemy, ale widzimy, i jeżeli nasze dziecko zaczyna wchodzić na strony pornograficzne, to już jest informacja, że trzeba się zająć rozwojem seksualnym dziecka, a chociaż powiedzieć co pornografia wypacza i dlaczego jest zła. Jak zaczyna wchodzić na jakieś strony, które nam się nie podobają, to też jest dla nas rodziców informacja, że warto jakimś problemem w życiu naszego dziecka bardziej się zainteresować.

Zwracam też uwagę na nadążanie za technologiami. Na przykład Facebook wydał teraz wersję Messengera Kids, gdzie rodzic zakłada dziecku konto i ma dostęp do tego z kim dziecko rozmawia, nie do treści, ale ma kontrolę nad tym z kim dziecko się porozumiewa przez internet. A dzieci z Messengera zaczynają już korzystać w 4 klasie szkoły podstawowej. Więc warto o tym pamiętać.

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Jeszcze tak anegdotycznie *a'propos* odpowiedzialności rodzica. Gdy nasza córka miała 3 lata mój mąż oglądał coś na *allegro*, ona chciała pić, więc odszedł od komputera. W tym czasie ona podeszła i coś kliknęła. Okazało się, że kupiła traktorek za 10 tysięcy złotych i że tej transakcji nie można było odwołać i musieliśmy pożyczyć pieniądze i ten traktorek kupić.

### **Magdalena Lejzerowicz**

Bardzo dziękuję. Podsumowując wypowiedzi państwa, warto kontrolować to co robimy ze swoim życiem, a też to co robią nasze dzieci. A to czego nam najbardziej brakuje to czas, który powinniśmy spędzać ze swoimi dziećmi. Myślę że warto i trzeba przejąć odpowiedzialność za to, że jesteśmy rodzicami. Bardzo dziękuję wszystkim studentom i gościom. Dziękuję paniom prelegentkom i panu Robertowi.

