Nadużywanie e-mediów jako zagrożenie uzależnienia behawioralnego

Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób

F63 Zaburzenia nawyków i popędów

Kategoria ta obejmuje pewne zaburzenia zachowania, charakteryzujące się je powtarzającymi się działania bez jasnej, racjonalnej motywacji, które nie mogą być kontrolowane i zazwyczaj szkodzą interesom pacjenta i innych ludzi.

Nadużywanie mediów elektronicznych przez dzieci i młodzież

Badanie Fundacji Badań Społecznych wśród 936 uczniów w wieku od 7 do 14 roku życia

Tabela 2. Charakterystyka badanych uczniów pod względem częstości (%) korzystania z wybranych e-mediów.

Urządzenia	wcale	co kilka dni	Codziennie:			
			do 1 h.	1-2h	2-3h	powyżej 3h
Smartfon	4,6%	9,1%	17,7%	27,0%	23,0%	18,6%
Laptop	44,1%	33,8%	8,7%	8,2%	3,6%	1,6%
Komputer stacjonarny	78,3%	10,3%	2,9%	5,0%	1,8%	1,6%
Konsola do gier	59,7%	28,5%	4,8%	4,7%	1,7%	0,6%
Tablet	75,4%	16,8%	3,7%	3,2%	1,0%	0,0%
Smartwatch	86,2%	6,5%	3,2%	0,9%	1,7%	1,5%
TV	84,9%	4,1%	4,6%	4,6%	1,5%	0,5%

Tabela 3. Charakterystyka badanych uczniów pod względem częstości (%) korzystania z wybranych e-mediów.

Czynności	Jak często dziecko podejmuje następujące e-aktywności:					
	wcale	rzadko	od czasu do czasu	często	codziennie, ale krótko	codziennie i długo
Kontaktowanie się ze znajomymi	8,8%	10,9%	22,8%	27,0%	20,0%	10,6%
Oglądanie krótkich filmików	4,1%	12,3%	21,0%	33,4%	15,3%	13,9%
Słuchanie muzyki online	14,3%	20,9%	27,4%	22,2%	8,3%	6,9%
Przeglądanie portali społecznościowych	41,9%	19,4%	17,7%	12,4%	5,0%	3,7%
Oglądanie filmów, seriali, bajek	14,0%	20,3%	26,5%	25,9%	9,2%	4,1%
Oglądanie śmiesznych zdjęć lub obrazków	17,6%	21,2%	27,3%	23,4%	6,6%	3,9%
Granie w gry wieloosobowe	32,3%	18,0%	20,5%	17,7%	5,9%	5,6%
Poszukiwanie informacji potrzebnych do nauki	10,8%	17,1%	33,9%	28,8%	8,0%	1,4%
Granie w gry dla jednego gracza	21,5%	22,5%	28,1%	20,0%	5,0%	2,9%
Poszukiwanie informacji na temat zainteresowań	16,2%	20,0%	30,6%	25,6%	6,4%	1,3%
Udostępnianie zdjęć i filmików	52,4%	26,0%	13,9%	5,3%	1,4%	0,9%
Poszukiwanie informacji o wydarzeniach z kraju i ze świata	38,6%	27,8%	22,4%	8,3%	2,2%	0,7%
Ściąganie plików	58,8%	25,4%	11,5%	3,7%	0,2%	0,3%
Prowadzenie własnego bloga	91,9%	4,9%	1,3%	1,4%	0,4%	0,1%
Granie w gry na pieniądze	97,7%	1,3%	0,5%	0,3%	0,1%	0,1%
Publikowanie własnych filmików na YouTube itp.	85,1%	9,0%	3,9%	1,4%	0,2%	0,3%

Istotne psychologiczne czynniki nasilenia problemu nadużywania e-mediów

W ocenie uczniów		W ocenie rodziców	
Dziewczynki	**Chłopcy**	**Dziewczynki**	**Chłopcy**
Złość	Złość	Depresja	Depresja
Brak efektywności	Poczucie własnej skuteczności	Emocjonalna samoregulacja	Nadużywanie rodzica
Emocjonalna samoregulacja	Depresja	Przywiązanie	Kompetencje społeczne
Przywiązanie	-	Nadużywanie rodzica	Lęk
-	-	Samotność	-
-	-	Złość	-

Sygnały ostrzegawcze

- Niezdolność do przerwania użytkowania
- Coraz dłuższy czas korzystania
- Okłamywanie w kwestii korzystania
- Ograniczenie kontaktów towarzyskich lub czasu spędzanego z przyjaciółmi

Oznaki nałogowego używania

- Przygnębienie lub niepokój
- Złość lub agresja, gdy nie może korzystać
- Spadek zainteresowania innymi zajęciami
- Problemy ze snem
- Nieregularne odżywianie
- Pogorszenie ogólnego stanu zdrowia

Zagrożenie hazardu

- Elementy gier hazardowych wbudowane w gry mobilne mogą wpływać na wczesną inicjację hazardową dzieci i młodzieży
- Obniżają czujność grającego i wywołują przekonanie, że hazard jest niegroźny i przyjemny
- Im wcześniej zaczyna się uprawiać hazard, tym większe jest prawdopodobieństwo, że skończy się to problemem hazardowym

Profilaktyka = Aktywność

- Od wczesnych lat dawać dziecku możliwości poznawania różnych aktywności (gotowanie, zwiedzanie, etc.)
- Zajęcia, które mogą konkurować z Internetem, powinny być kreatywne i ciekawe.
- Celem jest wyposażenie dziecka w mechanizm radzenia sobie ze stresem – najpierw sięgnięcie po nauczoną aktywność, a nie od razu poszuka ucieczki w świecie online lub innym uzależnieniu

FOMO (fear of missing out)

- Z którym z poniższych stwierdzeń się zgadzam / nie zgadzam / częściowo się zgadzam?
- 1. Kiedy widzę w mediach społecznościowych, że inni robią coś fajnego, to często myślę, że ich życie jest lepsze niż moje.
- 2. Kiedy dobrze się bawię, lubię podzielić się tym w Internecie.
- 3. Nawet na wakacjach loguję się do aplikacji i sprawdzam, co robią znajomi.
- 4. Martwię się, jeżeli znajomi rozmawiają na komunikatorze i mnie pomijają.
- 5. Potrzebuję być na bieżąco i wiedzieć, co się dzieje na portalach społecznościowych.
- 6. Często jestem online, żeby być na bieżąco.

Przyczyny atrakcyjności e-mediów

- Coś nowego
- Właściwości wspierające (nauka)
- Nuda
- Poprawa kompetencji społecznych / wzrost pozycji społecznej / wejście do nowej grupy społecznej
- „Bycie na bieżąco”
- Zmniejszenie lęku, napięcia, smutku
- Brak alternatywnych źródeł satysfakcji

Czynniki zagrażające

- stres
- złość i agresja
- poczucie osamotnienia
- nadużywanie przez rodziców
- doświadczanie przemocy rówieśniczej
- doświadczanie presji rówieśniczej

Czynniki chroniące

- stres i sposoby radzenia sobie z nim
- zdolności do samoregulacji i samokontroli
- poczucie własnej skuteczności
- posiadanie zainteresowań nie wymagających użytkowania internetu
- ilość i jakość kontaktów i relacji społecznych
- postrzegane wsparcie społeczne (relacje rówieśnicze, relacje rodzic-dziecko)
- funkcjonowanie i struktura systemu rodzinnego
- osiągnięcia edukacyjne

Definicja uzależnienia

- Uzależnienie jest to kompleks zjawisk **fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych**, wśród których zachowania związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, które były charakterystyczne dla danej osoby

Kryteria uzależnienia

Co najmniej **3** objawy występujące łącznie przez pewien okres czasu w ciągu ostatniego roku:

- **silne pragnienia** przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania;
- **trudności kontrolowania** zachowania związanego z przyjmowaniem substancji, jego rozpoczęcia, zakończenia lub ilości;
- fizjologiczne **objawy stanu odstawienia (abstynencyjnego)**, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, charakterystycznego dla danej substancji. W celu zmniejszenia nasilenia bądź uniknięcia objawów abstynencyjnych następuje zażywanie tej samej lub podobnie działającej substancji

Kryteria uzależnienia

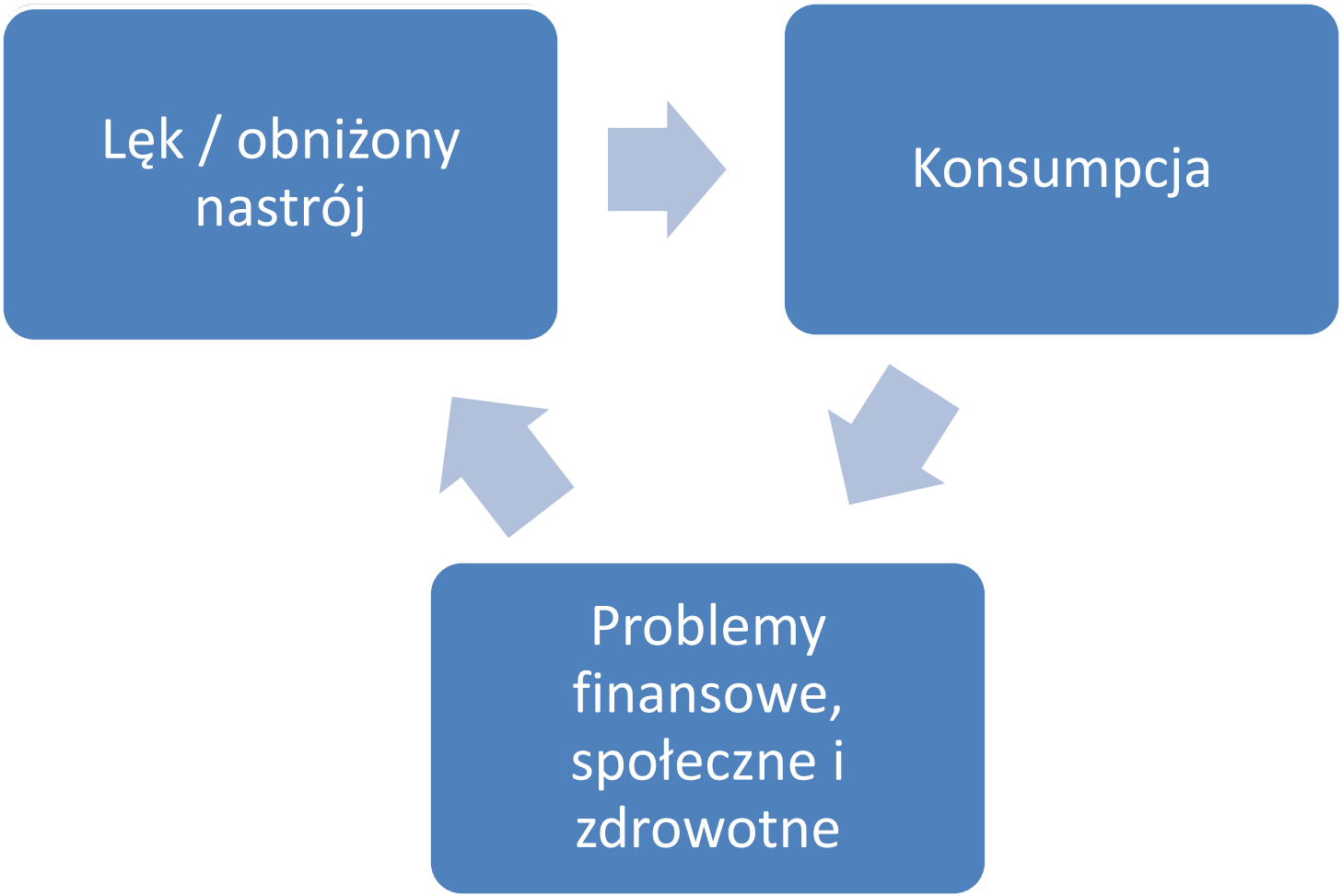
- **stwierdzenie tolerancji**, w celu wywołania pożądanych skutków, potrzebne są coraz większe dawki (przykładem są osoby uzależnione od alkoholu lub opiatów, przyjmujące dobowe dawki, które u osoby bez zwiększonej tolerancji mogą być przyczyną zatrucia albo śmierci);
- z powodu przyjmowania substancji psychoaktywnych – narastające **zaniedbywanie alternatywnych** źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji, albo na odwracanie następstw jej działania;
- **przyjmowanie substancji, mimo wyraźnych dowodów jawnie szkodliwych następstw**, jak np. uszkodzenie wątroby na skutek intensywnego picia, stany obniżonego nastroju w wyniku okresów intensywnego przyjmowania substancji albo konsekwencje społeczne.

Fazy używania

1. FAZA INKUBACJI - dojrzewanie do inicjacji

2. FAZA EKSPERYMENTOWANIA – używanie okazjonalne / sporadyczne
   - Kilka razy do roku
   - Raz w miesiącu – przy okazji większych imprez
   - Częściej niż raz w miesiącu, ale rzadziej niż raz w tygodniu – spotkanie towarzyskie

Fazy używania – c.d

3. FAZA NADUŻYWANIA - sposób przyjmowania substancji psychoaktywnych, który powoduje szkody lub ryzyko szkód
   - Kilka razy w tygodniu - nie wymaga okazji, zdarza się w szkole/pracy lub w domu (używanie w samotności) – używanie regularne powodujące problemy
4. FAZA UZALEŻNIENIA – brak korzyści, używanie jako potrzeba życiowa, wszystko podporządkowane konsumpcji

Błędne koło w uzależnieniu