

Przypadek Adriana



Imię: Adrian

Wiek: 28

Profil:

Programista, średniowysokie zarobki,
mieszka w apartamencie w dużym mieście, singiel

Adrian pracuje dla niewielkiej firmy jako programista Java. Komputery to cały jego świat. Na pozór nic innego nie potrzeba mu do szczęścia. Nie tylko bardzo lubi swoją pracę, ale też każdą aktywność związaną ze światem wirtualnym. Gdy nie pracuje, gra w gry komputerowe; zbudował nawet wirtualny świat który wygląda jak ten, w którym chciałby mieszkać. Na rozwijanie swojego wirtualnego świata wydaje okazałe sumy pieniędzy. Jego rodzina i przyjaciele są bardzo zaniepokojeni tym, jak wiele czasu Adrian spędza przed komputerem. Nie utrzymuje kontaktu i nie spotyka się z nimi zbyt często. Gdy chcą gdzieś razem wyjść, albo gdy pytają, kiedy Adrian zajmie się poważniejszymi rzeczami, tylko się denerwuje. Prawie każda rozmowa kończy się w ten sposób, więc kiedy tylko się da, Adrian unika kontaktów z rodziną i znajomymi. Rodzina chce mu pomóc, ale czują się bezradni wobec silnych emocji Adriana. Z powodu długotrwałego siedzenia przed monitorem, Adrian również znacząco przytył. Rodzice obwiniają się za tę sytuację mówiąc, że gdyby bardziej wspierali syna w dzieciństwie, kiedy problem się zaczął, byłby bardziej otwarty na ludzi i otaczający go świat.

Uwagi dodatkowe:

Umożliwienie dziecku nauki używania komputera i rozwijania swoich zdolności nie jest złym pomysłem. Wzmacnia to jego analityczne myślenie, kreatywność, umiejętność rozwiązywania problemów i inne ważne umiejętności. Jednak z żadną aktywnością nie powinno się przesadzić. W momencie, gdy dziecko dostanie pozwolenie na spędzanie długich godzin przed komputerem, w łatwy sposób może wymknąć się to spod kontroli i wpłynąć na wiele aspektów życia dziecka. Dzieciństwo to niezwykle ważny okres w rozwoju człowieka, w którym rozwijanie kompetencji społecznych jest kluczowym czynnikiem dla wielu aspektów życia codziennego. Spędzanie wielu godzin w wirtualnym świecie daje natychmiastową satysfakcję i przewidywalność, której nie ma w realnym życiu. W rezultacie osoba dorasta w poczuciu, że łatwiej jest komunikować się z komputerem niż z ludźmi. Interakcje społeczne stają się ogromnym wyzwaniem, ponieważ nie można przewidzieć, jak drugi człowiek się zachowa. Świat rzeczywisty wydaje się nudny, trzeba więc znaleźć sobie zajęcie; ono nie zawsze jednak dostarcza wystarczająco dużo bodźców, satysfakcji i uczucia

spełnienia. Niektóre pozytywne działania nie dostarczają pozytywnych wyników, z czym też trzeba umieć sobie poradzić. Unikanie doświadczania prawdziwego, realnego życia i częste przebywanie w świecie wirtualnym może być nieprzyjemne, a czasem nawet niebezpieczne.

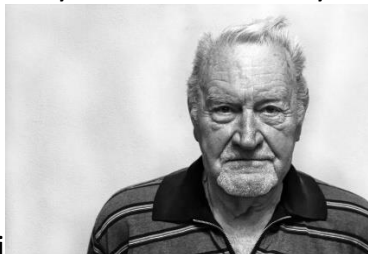
Przypadek George'a

Imię: George

Wiek: 65

Profil:

Emerytowany żołnierz, brak żony, brak dzieci, żyje sam w mieście średniej



wielkości

George jest emerytem, kawalerem, który musi odnaleźć się w społeczeństwie. Przez większość życia był całkowicie oddany wojsku i przestrzegał surowego reżimu; wstawał o piątek rano, ćwiczył, wykonywał inne wymagające czynności jak każdy członek armii. Gdy jego czas w wojsku zaczął zmierzać ku końcowi, zaczął otrzymywać mniej obowiązków, a więcej czasu spędzał w domu. George zaczął grać w gry online, między innymi w pokera. Początkowo grywał sporadycznie, zazwyczaj wieczorem, po spotkaniach z przyjaciółmi i zrobieniu zakupów. Z biegiem czasu George zaczął odczuwać większą potrzebę uprawiania hazardu; miał nadzieję wygrać taką kwotę pieniędzy, która pozwoliłaby mu na spełnienie jego największego marzenia – kupienia jachtu i podróży dookoła świata. Jego zakłady urosły do kwoty pięciu, nawet dziesięciu tysięcy dolarów dziennie. Grał do późna w nocy, spał kilka godzin, a następne kilka godzin znowu przeznaczal na grę. Taki styl życia, obracający się wokół tylko jednej czynności, wkrótce spowodował jeszcze większe uzależnienie od hazardu, potęgowane nadzieją na wygraną i spełnienie swojego marzenia. George zaczął pożyczać pieniądze od kolegów, stracił wszystkie swoje oszczędności. Nie otrzeźwiło go to w żaden sposób – codziennie wpadał w coraz większe długi. Koledzy i przyjaciele przestali się z nim spotykać, ponieważ rozmawiał z nimi tylko w celu pożyczania pieniędzy i nigdy nie miał czasu, żeby pomówić o czymkolwiek innym niż swoje problemy. W wyniku uzależnienia stracił przyjaciół, a na koncie ma potężny dług, który próbuje spłacić grając jeszcze więcej.

Dodatkowe informacje:

Umiejętność korzystania z Internetu może być bardzo pożyteczna dla emerytów. Internet daje dostęp do wiedzy, jest źródłem nowych możliwości, informacji o lokalnych wydarzeniach, łączy ludzi w podobnej sytuacji, dostarcza rozrywki. Jednak zalety Internetu mogą zmienić się w wady, jeśli nie jest on użytkowany rozważnie. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie zaczynają uprawiać hazard w Internecie. Głównym powodem jest rozrywka i to, że jest dostępna nawet z domu, 24 godziny na dobę. Brak obostrzeń czasowych i ciągła dostępność powoduje, że hazard staje się jeszcze bardziej niebezpieczny - gdy nie ma limitów, ciężko jest powstrzymać kogoś przed korzystaniem. Co więcej, natychmiastowa gratyfikacja związana z przyjemnością grania i wygrywania, albo nawet niezadowolenie z przegranej, napędza cykl powtarzania tych samych czynności w ostatecznym celu wygrania. Aby uchronić osobę przed wpadnięciem w szpony hazardu i popadnięciem w długi, należy ustalić jasne limity i zaoferować wsparcie społeczne, zanim będzie za późno. Jest wiele grup dla ludzi z tego rodzaju

uzależnieniami. Oprócz pomocy i wsparcia profesjonalistów w walce ze swoim problemem, osoba uzależniona może też usłyszeć historie ludzi z podobnymi problemami. Budowanie trwałych relacji z ludźmi, którzy chcą i mogą pomóc oraz spędzanie czasu w „realnym świecie” są jednymi z najważniejszych czynników w walce o wygraną z uzależnieniem.

Przypadek Marty

Imię: Marta

Wiek: 35



Profil:

Specjalista ds. komunikacji, średnie zarobki, mieszka z partnerem na obrzeżach miasta, bezdzietna

Zakupy online to tylko kilka kliknięć i “zapłać”...

Uzależnienie Marty zaczęło się trzy lata temu, gdy leczyła fizyczny uraz, a zakupy w Internecie były jej sposobem na zabicie nudy. Zapewniały emocjonalną satysfakcję, a wyszukiwanie najlepszych okazji wyzwalało u Marty dreszczyk emocji. Jej największą słabością od zawsze były ubrania i make up. Niestety zakupy szybko wymknęły się spod kontroli... Teraz Marta kupuje w sklepach internetowych prawie każdego dnia, nabywając po kilka przedmiotów w tygodniu.

– Zawsze mnie to cieszyło – mówi Marta. - Zazwyczaj umieszczałam zdjęcia moich zakupów na Instagramie i informowałam znajomych przez Snapchata. Ale teraz kupuję rzeczy i od razu chowam je w szafie. Nawet ich nie używam.

Marta nie umie powiedzieć przyjaciołom ani partnerowi, jak bardzo poważny jest jej problem i bardzo się stara, aby ukryć swoje zakupy przed partnerem.

– Prawdopodobnie nie wytrzymałabym ani jednego dnia bez zakupów – przyznaje Marta. – Partner nic o tym nie wie. Wie o jednej mojej karcie kredytowej, ale nie o pozostałych... Dodajmy do tego obciążenie finansowe w przypadku tego rodzaju uzależnień. Do tej pory Marta zdążyła wpaść w ogromne długi, a raz nawet wzięła pożyczkę...

Dodatkowe informacje:

Kombinacja anonimowości, wygody zakupów z domu i różnorodności produktów może podsyć uzależnienie od zakupów w Internecie. Jeśli nie będziesz ostrożny, może przekształcić się to w nawyk, który zrujnuje twój budżet i negatywnie wpłynie na inne aspekty twojego życia, a w szczególności na czas wolny i rodzinę.

Sprzedawcy prześcigają się w coraz to atrakcyjniejszych ofertach dla klientów, co grozi, według ekspertów, coraz większą liczbą osób uzależnionych od zakupów online.

Osoby uzależnione czerpią satysfakcję z zakupów z różnych powodów. Jednym z nich może być chęć wykreowania konkretnego wizerunku, ale też dreszczyk emocji związany ze znalezieniem okazji lub nawet potrzeba kupienia czegoś dla bliskich.

Niektóre ze sposobów na kontrolowanie zakupów online to: zablokowanie ulubionych witryn sklepów online, ustanowienie limitu czasowego na zakupy online, zmniejszenie budżetu przeznaczanego na zakupy, zablokowanie karty kredytowej dla zakupów w Internecie.

Przypadek Roberta



Imię: Robert

Wiek: 15

Profil:

Uczeń szkoły średniej, mieszka w średniej wielkości miasteczku z rodzicami i starszym bratem.

Robert jest skromnym uczniem szkoły średniej, a w przyszłości chce zostać lekarzem. Jest miłym i pracowitym chłopcem, czasem lekko nieśmiałym. Jego rodzina jest bardzo tradycyjna – rodzice ponad wszystko cenią sobie edukację, a w efekcie chcą, by Robert przynosił do domu jak najlepsze stopnie. Dlatego Robert uczy się całe dni i ma tylko kilkoro przyjaciół. Jak każda osoba w jego wieku, Robert chce wiedzieć, co dzieje się u jego znajomych i przyjaciół, chce być akceptowany przez otoczenie, mieć dziewczynę. Miesiąc temu dostał przez Facebooka wiadomość od fajnej koleżanki w jego szkole. Zaczęli rozmawiać. Po tygodniu rozmowy stały się bardziej intensywne, a w końcu Robert zaczął dzielić się z nią wszystkimi problemami i przemyśleniami. Pewnego dnia zdobył się na odwagę, by zaprosić ją na randkę, ale dziewczyna zamiast zaakceptować zaproszenie, ujawniła ich konwersację na szkolnej grupie, wyśmiewając jego sekrety i zainteresowanie nią. Koledzy Roberta komentowali opublikowaną konwersację, nazywając go naiwnym, głupim i nudnym. W końcu cała szkoła wiedziała już o tym zdarzeniu, a Robert był wyśmiewany także w realnym życiu. Chłopiec rozwinął tak duży lęk przed szkołą, że codziennie przed wyjściem do szkoły zaczął miewać bóle głowy. Stracił zainteresowanie nauką i przestał wychodzić po szkole ze znajomymi. W końcu rodzice zmuszeni byli przenieść go do innej szkoły, ale wiele miesięcy zajęło mu ponowne zaufanie ludziom i powrót do normalnego życia.

Dodatkowe informacje:

Cyberprzemoc może być wyniszczającym doświadczeniem – tak dla ofiary jak i dla jej rodziny. Odrzucenie społeczne może powodować trwały negatywny wpływ na ofiarę. Łatwy dostęp do Internetu i anonimowość w sieci powoduje, że łatwo jest znieważać i umniejszyć czyjeś pochodzenie, zachowanie bądź wygląd. Według raportu, ponad 34% nastolatków doświadczyło cyberprzemocy, co w wielu przypadkach było powodem depresji, stanów lękowych, a nawet prób samobójczych. Cyberprzemoc to poważny problem, którego nie należy bagatelizować.

Dlatego właśnie rozwijanie umiejętności zauważania drugiej osoby i rozwijanie empatii są tak ważne w najmłodszych latach rozwoju i edukacji dziecka. Także dostęp do Internetu powinien być kontrolowany przez rodziców, którzy wiedzą, jakie są skutki niewłaściwego jego używania i jak temu zapobiec. Najważniejsze jest jednak rozwijanie poczucia szacunku w stosunku do drugiej osoby, rozmowa i budowanie więzi, która pozwoli dzieciom zaakceptować różnorodność i zrozumieć potrzeby

innych.

Przypadek Sarah

Imię: Sarah

Wiek: 6

Profil:

Uczennica szkoły podstawowej, mieszka z rodziną w dużym mieście, rodzina z wyższej klasy społecznej

Sarah jest jedynaczką. Oboje rodzice są szanowanymi w społeczeństwie ludźmi, prowadzą własne firmy. Od najmłodszych lat Sarah dostawała wszystko co chciała, z wyjątkiem uwagi swoich rodziców. Od wieku dwóch lat była wychowywana przez opiekunkę, ponieważ rodzice byli zajęci pracą. Czasem miała swoje humorki i nie chciała słuchać opiekunki; dostawała wtedy tabletki i zajmowała się grą w gry wideo dla dzieci albo oglądała bajki. Z biegiem czasu stało się to jedynym sposobem na poskromienie dziewczynki bez płaczu lub złości. Po szóstych urodzinach Sarah, jej rodzice postanowili posłać ją do szkoły. Przez pierwszy tydzień wszystko szło dobrze – Sarah poznała rówieśników i uczęszczała na ciekawe zajęcia. Jednak szybko wyszło na jaw, że Sarah ma problemy z gniewem, jest niecierpliwa i nie potrafi się skupić. Gdy próbuje rozwiązać zadanie, frustruje się i szybko się poddaje. Podczas lekcji nie umie skupić się na dłużej niż 10 minut, a potem zajmuje się rysowaniem i bujaniem się na krześle.

Additional notes:

Uzależnienie od Internetu i jego negatywne skutki mogą rozwinąć się i narastać już od bardzo młodego wieku. Obecnie coraz więcej dzieci pozbawionych jest uwagi i troskliwej opieki rodziców. Rodzice będąc nieobecni nie są świadomi tego, ile czasu dzieci spędzają na wykonywaniu różnych czynności, które pomagają (albo nie) rozwijać kompetencje niezbędne w ich wieku.

Nadmierne używanie Internetu i granie w gry komputerowe może powodować wystąpienie takich objawów jak potrzeba stymulacji i natychmiastowej gratyfikacji, niecierpliwość, problemy z utrzymaniem koncentracji, problemy z nauką. Jeśli dziecko przyzwyczaja się do tych czynności, które powodują stymulację i gratyfikację, może być sfrustrowane w świecie rzeczywistym oraz podczas interakcji społecznych, może przejawiać mniej empatii w stosunku do innych i nawiązywać nieliczne relacje z innymi ludźmi.

W celu zapobiegania takim sytuacjom rodzice mogą spędzać z dzieckiem więcej czasu – chodząc do parku, lasu bądź na plac zabaw i w ten sposób rozwijać dziecięcą wrodzoną ciekawość świata i uważną obserwację codzienności. Wielu dorosłych powinno również pamiętać jak ważne jest, już od najmłodszych lat, czytanie dziecku, mówienie do niego, słuchanie go, pomaganie mu i zachęcanie do interakcji z najbliższymi. Ustalenie dziennego limitu korzystania z Internetu może być początkowo trudne i wymagać poświęcenia i cierpliwości, ale efekty znacząco zmieniają świat dziecka na lepszy.