

ALTE FORME DE DEPENDENȚĂ LA ADOLESCENȚI: INTERNETUL

Laura JIJIE

Abstract

Millions of adolescents use computers on a daily basis at school and at home. Preliminary studies indicate the negative impact may be significantly more severe than that wrought by television, movies or music.

Net addiction or cyberspace addiction it is a new problem, with negatively impact every aspect of life, from learning and school performance, to mental and physical health. Recent reports indicate a growing concern over two issues with regard to children and the internet: physical risk and the exposure of children to undesirable information on the internet, such as pornography, violence and antisocial behavior. It is essential that parents should be **aware** of the risk of unsupervised child access to the internet and that they should know what they can do to minimize those risks.

Key words: net addiction, mental health, risk, adolescent

Introducere

Internetul a devenit un domeniu social actual, în care cel mai bine se regăsesc adolescenții. Asta pentru că tinerii simt în mod acut curiozitatea, nevoia de comunicare și dorința de a experimenta tot felul de lucruri noi. Iar acest spațiu virtual de dialog se pliază cel mai bine pe dorințele lor. E-mail-urile, chat room-urile, forumurile tematice sau generale, în timp real sau de semisincronizare, toate acestea fac posibilă crearea unor relații de prietenie sau chiar sentimentale între câteva milioane de oameni din întreaga lume.

Sigur că apariția internetului a produs schimbări importante în viața noastră. Reușim să comunicăm cu persoane aflate peste mări și țări, să aflăm tot felul de informații în doar câteva minute, fie că este vorba despre o stradă, un medic, o piesă de teatru, un animal, un job sau orice altceva. Motoarele de căutare „muncesc” pentru noi, dându-ne în câteva secunde pagini întregi cu adrese unde putem găsi ceea ce căutam și, chiar, ce nu căutam sau nici nu știam că există!

În plus camera web, alte accesorii și programele care permit comunicarea în direct în timp real (chat, comunicare verbală, vânzări online) au dus la transformări ale relațiilor noastre cu ceilalți. Azi ne putem vedea prietena care locuiește la 5000 km, putem să-i auzim glasul, putem cumpăra orice de oriunde, putem vorbi deodată cu oameni aflați la mii de km distanță unii de alții.

În plan psihologic, aceste succese tehnologice au „răsturnat” comunicarea clasică, în care era nevoie să ne întâlnim pentru a ne vedea, pentru a vorbi, era nevoie să mergem la magazin pentru a cumpăra produsul de care aveam nevoie, era nevoie să cumpărăm din librărie cartea de care aveam nevoie, să mergem la cinema pentru a vedea un film. Dincolo de avantajele utilizării Internetului care ne permit să avem mai mult timp, mai multe informații, mai multă plăcere, mai multă comunicare, există și un risc. Încep să se contureze din ce în ce mai bine diferite manifestări psihologice și chiar probleme al căror caracter trece de limita normalității.

Adolescenții și tinerii sunt cei mai afectați de „viața virtuală” care ajunge să o elimine total pe cea reală. Internetul este un spațiu de comunicare ce răspunde unei serii întregi de nevoi ale

tinerilor, mai ales ale celor cu vârste între 13 și 18 ani: de la nevoia de informare la nevoia generală de comunicare cu diferite persoane. Interacțiunea tinerilor cu acest spațiu are avantaje, dar presupune și un număr important de riscuri.

În România, rata de creștere a numărului de utilizatori de Internet este de un milion pe an după cum arată un studiu PricewaterhouseCoopers. În prezent, se vorbește frecvent despre dependența de Internet (**net addiction sau cyberspace addiction**). Aceasta se manifestă printr-o ruptură evidentă de realitatea imediată, care este percepută de adolescent ca fiind frustrantă. Tânărul simte ca unică satisfacție în ceea ce privește viața sa socială este în cyberspace, iar prietenii reali sunt neglijăți. Apar *tulburări adaptative, scade interesul față de relațiile autentice, randamentul de lucru se reduce*. Un alt simptom al dependenței se manifestă în absența conectării la Internet. În această situație, se înregistrează *o stare de nervozitate, anxietate, iritabilitate*.

Tinerii își creează, cu ajutorul Internetului, lumea lor: o lume virtuală (cyberworld), cu prieteni care aparțin acestei lumi, chiar cu relații sentimentale și intime ce devin inexistente odată ieșite din calculator, în lumea reală.

Unele reușesc să învingă bariera dintre virtual și real și să reziste chiar în condițiile vieții de zi cu zi. Altele însă se pierd sau, mai rău, devin periculoase.

Dependențele tehnologice sunt dependențe nonchimice și pot fi împărțite în două categorii: **dependențe pasive** (de exemplu, cea de televizor) și **dependențe active** (jocuri pe computer, internet).

Unii autori consideră că termenul de **dependență de internet** este unul care acoperă o varietate de comportamente și probleme legate de controlul impulsului, și le împart în următoarele categorii:

- *Dependența de sex virtual*: folosirea compulsivă a site-urilor web pentru adulți, ce includ sex / pornografie.

- *Dependența de relaționare virtuală*: o supraimplicare online.

- *Comportamente compulsive* manifestate pe net: de exemplu, jocuri de noroc online, cu caracter obsesiv.

- *Supraîncărcare informațională*: navigare compulsivă pe net sau căutări compulsive de baze de date.

- *Dependența de computer*: jocurile pe computer cu caracter obsesiv (de exemplu: Doom, Myst, Solitaire).

O remarcă importantă se referă la faptul că, de multe ori, dependența de internet este, de fapt, o utilizare excesivă a acestuia, utilizare ce întreține alte dependențe. Astfel, în unele cazuri, internetul este doar un mediu unde individul poate desfășura aceste comportamente. Însă dependența de internet există și se referă la acei oameni care folosesc camerele de discuții (chat rooms) și aplicațiile interactive într-un mod excesiv, dăunător relaționării din lumea reală, care devine semnificativ redusă.

Deși categorizarea de mai sus include dependența de calculator în gama largă a dependenței de internet, elementul definitoriu al acestor două dependențe stă în ideea legăturii cu ceilalți. În cazul dependenței de internet este vorba de o includere într-o rețea de calculatoare/de utilizatori, de dimensiuni foarte mari, în care știi că niciodată nu ești singur, că în orice moment poți lua legătura cu altcineva, chiar dacă în acel moment ai decis să navighezi în căutarea unor date științifice sau de altă natură. Dependența de computer se poate însă rezuma în felul următor: individul „relaționează” strict cu calculatorul, nu are nevoie de prezența unei alte persoane, ci doar de programele/jocurile care îi întrețin interesul și activitatea. După cum se poate observa, în primul caz este vorba de un comportament ce urmărește socializarea (social seeking behaviour), pe când, în cel de-al doilea caz, de comportamente ce caută (oarecum) o recompensă (reward seeking behaviour) – cel mai relevant exemplu fiind cel al jocurilor pe computer.

O persoană este sau tinde să devină dependentă de Internet atunci când:

- petrece mai mult de 3 ore din timpul liber în fața calculatorului legat în rețea;
- are un număr egal, dacă nu mai mare, de prieteni cu care comunică prin poșta electronică și prin intermediul forumurilor de conversație, decât cu cei cu care comunică direct;

- simte tot mai adesea o jenă în a comunica direct cu ceilalți oameni, tinde să nu mai iasă prea mult în societate, iar dacă o face, se simte stingher și neadaptat, abia așteptând să ajungă din nou în fața calculatorului;
- este foarte iritată, aproape de fiecare dată atunci când trebuie să se întrerupă dintr-o comunicare de pe calculator, pentru a vorbi direct cu cineva din jur (familie, prieteni etc.);
- comunicarea sentimentelor profunde, a confesiunilor și a năzuințelor se face predominant prin intermediul Internetului;
- atunci când o zi sau mai multe este lipsită de accesul la calculator, resimte acut o stare de iritare, frustrare, plictiseală sau neliniște;
- cele mai multe informații nu și le ia din lectură, discuții cu persoane competente, experiența directă, ci din diversele locații din Internet;
- atunci când apar probleme relaționale, familiale, socio-profesionale majore, prima tendință este de a căuta un refugiu în lumea virtuală a Internetului, închizând căile de comunicare și necerând ajutorul celor din imediata apropiere.

Deși unora le poate părea o pasiune nevinovată, această dependență de Internet are implicații psihologice mult mai grave pe termen lung decât s-ar putea crede

Internetul oferă o imensă libertate de comunicare. Această libertate este, pe de o parte, ceva favorabil, pentru că ajută la depășirea unor constrângeri artificiale, iar pe de altă parte, alcătuiește un mediu extrem de propice pentru lansarea celor mai bizare și nocive lucruri.

În 1998, Greenfield a realizat unul din cele mai mari sondaje legate de domeniul utilizării internetului, având 18 000 de participanți utilizatori de internet, conectați la site-ul ABC NEWS WEB. El a descoperit că 5,7 % din eșantionul folosit întrunea criteriile folosirii compulsive a internetului. Aceștia erau preocupați în special de chat rooms, pornografie, cumpărături on-line și e-mail. Aproape o treime a afirmat că, de obicei, foloseau internetul ca o formă de a scăpa de probleme sau pentru a-și modifica starea de spirit.

De asemenea, „dependenții” admiteau mai des faptul de a simți că pierde controlul utilizării internetului, spre deosebire de ceilalți utilizatori. Printre alte semne, apar și distorsiunea timpului, intimitatea accelerată și descreșterea inhibiției. De exemplu, 83 % dintre cei care corespundeau criteriilor definitorii pentru dependență au raportat sentimentul de libertate atunci când foloseau internetul, în comparație cu 37 % dintre cei care nu întruneau criteriile. În același timp, 75 % din „dependenți” au afirmat că au dobândit un sentiment de intimitate pentru cineva întâlnit online, comparativ cu 38 % dintre cei „non-dependenți” (Greenfield, 1998).

Multe cercetări, inclusiv cele ale lui Greenfield, au raportat preponderența masculină printre „dependenții” de internet. Într-un studiu făcut de Ph. D. Keith Anderson, pe 1 300 de studenți, la Institutul Politehnic Rensselaer, 91 din 103 de studenți care întruneau criteriile pentru dependență de internet erau de gen masculin.

Totuși, alte studii, inclusiv unul din primele ce vizau acest domeniu, realizat de Ph.D. Kimberly Young, au ajuns la concluzia că femeile ajung să fie dependente la fel de des ca și bărbații, însă în mod diferit. Bărbații și femeile „dependente” preferă site-urile care se potrivesc comportamentelor stereotipe ale propriului gen (“Is Internet Addiction Real?” de Tori DeAngelis apud Alvin Cooper & co., “Sexual Addiction and Compulsion : The Journal of Treatment and Prevention, martie 2000). Astfel, femeile preferă să-și petreacă timpul flirtând sau făcând sex virtual (cybersex), cu alții, în chat room-uri cu orientare sexuală, pe când bărbații sunt, mai degrabă, atrași de site-urile pornografice. „Bărbații preferă stimulii vizuali și sunt mai concentrați asupra experiențelor sexuale, pe când femeile sunt mai interesate în a stabili relații și în a interacționa”. Cooper A. (coordonator de training la Centrul de consiliere psihologică a Universității Stanford).

Într-un studiu publicat de revista “Professional Psychology: Research and Practice”, în mai 1998, Cooper a ajuns la concluzia că mai mult de 91 % de utilizatori de net petreceau mai puțin de 11 ore/săptămână conectați la site-uri sexuale. Aproximativ 82 % petreceau mai puțin de o oră pe aceste site-uri, cu foarte puține repercusiuni negative (de exemplu: compulsii sexuale). Grupurile

minoritare, ca nevăzătorii, obezii sau homosexualii, apelează la internet pentru a avea mai multă libertate de exprimare sexuală (Cooper, "Study: Internet Sex Can be Harmful"). Tot din acest studiu a reieșit că 47 % din oamenii care accesează site-urile sexuale sunt căsătoriți și 17 % sunt implicați într-o relație.

Atât bărbații, cât și femeile „dependente” – care petreceau cel mai mult timp pe săptămână on-line (11 ore sau mai mult) – afirmă că, utilizarea chat room-urilor afecta cele mai multe aspecte ale vieții lor. Ceea ce duce la concluzia conform căreia cele mai adictive aplicații ale internetului sunt cele care implică interacțiune între utilizatori (de exemplu: chat rooms, messenger etc.), socializarea fiind elementul cheie în posibila „dependență” de internet – simpla petrecere a timpului cu alți oameni și simplul fapt de a vorbi cu ei.

Relațiile din cyberworld sunt benefice, în anumite limite, pentru că ele răspund nevoii tinerilor de a interacționa între ei și creează sentimentul de apartenență la un grup, atât de necesar la vârsta aceasta. În același timp, prietenii pe Internet le oferă adolescenților avantajul anonimatului, al lipsei de restricții și de formalități. De asemenea, tinerii sunt foarte încântați că totul pe Internet se petrece cu viteză și astfel se satisface permanenta lor nevoie de nou. În plus, ca să ai prieteni pe net nu trebuie să ieși în oraș, să te întrebi mereu cum trebuie să te îmbraci ca să faci impresie bună. Dimpotrivă, poți să stai de vorbă cu ei ore în șir fără să te ridici de pe fotoliul confortabil din camera ta. Și chiar dacă ești conștient că nici unul dintre mesajele pe care le trimiți prietenilor pe Internet nu este confidențial, ci poate fi citit de foarte multe alte persoane, măcar ești ferit de privirile indiscrete ale părinților.

Anonimatul le oferă tinerilor posibilitatea de a crea un personaj conform dorințelor și speranțelor lor, fără a fi demascați. Acesta este un foarte bun exercițiu pentru tinerii care suferă în viața reală din cauza timidității lor excesive. Comunicarea pe Internet le oferă acestora senzația că nu riscă nimic și, de aceea, devin mai încrezători. Masca anonimatului îi pune oarecum la adăpost pe tineri: îi ajută să cunoască cât mai multă lume, fără să fie nevoiți să se implice. Comunicarea cu prietenii virtuali este condensată, iar gramatica nu are nici o importanță. Un alt punct în favoarea relațiilor din spațiul virtual este că dau frâu liber imaginației tinerilor. Astfel, având la dispoziție doar datele pe care le furnizează prietenul tău, eventual, însoțite de o fotografie, tu îl poți modela în minte, în funcție de cum ai vrea tu să fie prietenul ideal.

Primul răspuns care ne vine în minte este tentația de a avea orice identitate, de a fi cine ai vrea în loc de cine ești. Adolescenții se prezintă drept adulți, având altă înfățișare, alte ocupații, alte trăsături de personalitate. Este satisfăcător să te descrii ca fiind puternic, dezinvolt, matur în loc de lipsit de încredere în sine sau timid. Este adevărat că adolescenții care se exprimă mai greu, care sunt timizi sau neîncrezători, care au o imagine negativă despre ei înșiși cad pradă primii acestei tentații. Prin internet, poți flirta fără să te gândești cum te îmbraci, cum arăți, fără a alege cum să te distrezi sau unde să mergi, fără a cheltui, fără teama că nu vei reuși să scoți câteva vorbe, că nu vei fi „la înălțime”. Îi poți spune orice, cu curaj, nu se vede dacă te înroșești, dacă îți este jenă sau te bâlbâi.

Timpul pe care adolescentul îl alocă netului devine tot mai mare până ajunge să fie exclusiv. Ce se întâmplă când nu are acces la net? Manifestări similare sevrajului de alcool sau droguri: orice îl enervează, nu-și găsește locul, nu poate face nimic altceva, nu-și mai vede rostul, este trist, deprimat, nu știe ce să facă cu el însuși și cu timpul lui, nu are plăceri, nici interese.

Cum se ajunge la dependență? La fel ca și în cazul substanțelor sau anumitor comportamente (fumat, jocuri de noroc, bulimie, cumpărături). La început, e o curiozitate, o „distracție”, o ieșire din monotonie, „ceva nou”, plăcut, incitant. Cu timpul ne „fură”, ne „prinde”, azi puțin, mâine mai mult, plăcerea crește, dar odată cu ea și nevoia de mai mult. Intrarea în această lume presupune, firește, ieșirea din lumea obișnuită, abandonarea vechilor activități, persoane din viața noastră. Noua „pasiune” lasă în urmă prietenii, rudele, munca, școala, sportul, plăcerile, interesele și distracțiile de odinioară.

Comportamentele pe care le observăm noi sunt periodice. Adică, cei mai mulți oameni cu „dependență de internet” sunt cel mai probabil noii veniți în acest domeniu. Ei trec prin prima fază de acomodare față de noul environment – cufundându-se complet în acesta. De vreme ce acest

spațiu este cu mult mai mare decât oricare altul văzut vreodată, unii oameni se blochează în această fază de acomodare pentru o perioadă de timp mai lungă decât perioada tipică de aclimatizare față de noi tehnologii, produse sau servicii. Walter (1999) ("Internet Addiction Guide", J. Grohol), a făcut observații similare pe baza lucrărilor lui Roberts, Smith și Pollack (1996). Cercetările lui Roberts & co. au arătat că activitatea on-line a oamenilor este fazică – **în prima fază** oamenii sunt fermecați de activitate (caracterizată de unii ca fiind o obsesie), urmând apoi **o fază de deziluzie** și o scădere a utilizării acesteia, atingându-se, în final, un echilibru, în care **nivelul de activitate este normalizat**.

Asociația Americană a Psihologilor a atras atenția asupra pericolului pe care îl reprezintă „**abuzul de internet**”, care s-ar putea număra printre bolile civilizației mileniului III. Psihologii situează „abuzul de internet” pe aceeași treaptă cu alcoolismul și consumul de droguri în ceea ce privește efectele negative. Rata celor care prezintă simptome de dependență de internet este, după unele aprecieri, între **1 și 5 %** (Lucian Andries, 2002). Se pare că 80 % dintre subiecți au dificultăți majore în stabilirea de contacte umane, iar când au încercat să renunțe au devenit foarte irascibili în lipsa conexiunii la rețea. Unii oameni dezvoltă probleme severe prin utilizarea internetului. Când oamenii își pierd serviciul, sunt exmatriculați din școală, divorțează pentru că nu pot rezista să nu-și petreacă tot timpul lor în lumi virtuale, atunci este dependență patologică Leonard Holmes scrie despre rezultatele contradictorii ale unor cercetări privind fenomenul utilizării internetului, cercetări prezentate la convenția APA din august 1996 (What's Normal? How Much is Too Much When Spending Time On-line?, octombrie 7, 1997). Astfel, un studiu concluzionează că **19 ore/săptămână** este media utilizării internetului de către pasionații acestui fenomen (Brenner, 1997), pe când Kathleen Scherer, într-un studiu efectuat pe studenții Universității din Texas, Austin (1997) consideră că un dependent de internet petrece în medie **11 ore pe săptămână**. Morahan Martin și Schumaker descoperă printr-un studiu mai restrâns că un „utilizator patologic” petrece în medie 8,5 ore/săptămână conectat în rețea. Rezultatele preliminare ale cercetării lui Keith Anderson, cercetare efectuată pe 1000 de studenți din multiple universități din lume, concluzionează că, pentru populația testată (incluzând atât utilizatori, cât și non-utilizatori), **9,5 ore / săptămână** este tipică. Sondajul efectuat de PsychCentral sugerează că majoritatea subiecților petrec de la 7 până la 14 ore / săptămână on-line.

Evident, analizând doar timpul petrecut on-line, nu se poate determina ce este „normal” și ce nu este. Timpul luat ca un factor singular nu poate fi un indicator pentru faptul de a fi dependent sau angajat într-un comportament compulsiv. Timpul trebuie luat în context cu alți factori, cum ar fi faptul de a fi sau nu student (care, în general, petrec o perioadă mai mare de timp on-line), dacă folosirea internetului face parte din munca / profesia persoanei, dacă sunt depistate condiții pre-existente (cum ar fi o boală mentală, depresie etc.), dacă există probleme în viața personală, care pot cauza petrecerea îndelungată a timpului pe net (de exemplu: pentru „a scăpa” de problemele vieții reale, de un mariaj nereușit, de dificultăți de relaționare socială etc.). Deci, a vorbi despre a sta prea mult timp on-line este inutil în afara unui context anume. Problema timpului petrecut în rețea trebuie pusă în relație cu alți factori – stare psihică, mediu social, ocupație etc. Comportamentul subiectului depinde de predispozițiile sale psihologice, de rolurile sociale pe care le îndeplinește, de relațiile interpersonale în care intră, de contextul social în care trăiește. Fiind un mediu interactiv, accesarea și folosirea informațiilor se face în funcție de acest context. De fapt, nu internetul face rău oamenilor, ci felul în care aceștia îl folosesc. Problema este dacă internetul duce la dificultăți în stabilirea relațiilor umane sau dacă nu cumva acesta devine un loc de refugiu pentru cei care au un cerc de relații sociale restrâns și care au oricum dificultăți de relaționare.

Ca urmare a creșterii evidente a Internetului modern, **media zilnică de utilizare** a acestuia de către un utilizator obișnuit a crescut la aproape **3 ore și jumătate**, spune un studiu realizat la finalul anului 2005 de cercetători ai Universității Stanford. Un alt studiu, desfășurat la finalul anului 2006, de revista internațională de neuropsihiatrie CNS Spectrums, a ajuns la concluzia că folosirea excesivă a Internetului este de natură să provoace probleme psihice serioase pentru subiecții testați. Studiul s-a realizat pe un eșantion de 2.500 de utilizatori americani de Internet, care au fost contactați

telefonice. 8% din subiecți au recunoscut că se gândesc la Internet și când nu sunt on-line, iar 14% găsesc greu sau imposibil să stea departe de Internet câteva zile la rând. Peste 15% din cei intervievați au admis că accesează Internetul pentru a scăpa de problemele reale. Medicii de la CNS tratează totuși necesitatea utilizatorului de Internet de a accesa mediul on-line ca pe o tulburare psihică, și nu ca pe o dependență. În viitor, probabil că lucrurile se vor schimba. Există un curent foarte puternic în SUA, societatea americană a medicilor psihiatri luând în considerare în mod foarte serios plasarea dependenței de Internet ca boală recunoscută în viitoarea ediție a manualului de diagnostic pe care o va edita.

În vreme ce SUA nu consideră încă dependența de Internet ca pe o adevărată maladie, alte țări au făcut deja pași în acest sens. Motivată mai degrabă de impactul mediatic al unei asemenea afirmații, China a consacrat legislativ dependența de Internet, impunând companiilor obligații de consiliere periodică și de tratare a celor mai timpurii simptome pe care le-ar manifesta angajații. Coreea de Sud a lansat un centru național pentru prevenirea și consilierea dependenței de Internet, ca răspuns la creșterea alarmantă a numărului dependenților în rândul populației, care se bucură de una dintre cele mai ridicate rate de conectare la Internet din lume. Prietenii și familiile celor care sunt împătimiți de acest gen de comunicare, părinții copiilor și adolescenților care au acces la această rețea vor recunoaște cu ușurință simptomele care urmează. Ele constituie semnele unei dependențe cât se poate de serioase de lumea virtuală în care au acces cu ajutorul calculatorului, lume cu un efect acaparator mai puternic decât televizorul și decât orice alt mijloc tehnic cunoscut până acum.

Conform cercetărilor anterioare, ale lui Young și Goldberg (1998), s-au identificat anumite **simptome ce însoțesc utilizarea excesivă a internetului**. Acestea sunt:

- schimbări drastice în stilul de viață pentru a putea petrece mai mult timp pe net;
- scăderea activității fizice generale;
- nepăsare față de propria sănătate;
- evitarea unor importante activități din viață, cu scopul de a petrece mai mult timp pe net;
- deprivare de somn sau o schimbare în patternul/ritmul somnului, cu scopul de a petrece mai mult timp pe net;
- o scădere în socializare, având ca rezultat pierderea/instrăinarea prietenilor;
- neglijarea familiei;
- refuzul în a petrece o perioadă mai mare de timp offline;
- dorința de a petrece tot mai mult timp on-line;
- neglijarea locului de muncă și a obligațiilor personale.

Există și posibile **corelații fiziologice** cu utilizarea excesivă a internetului:

- un răspuns condiționat: puls crescut, presiune sanguină crescută, față de conexiunea modemului;
- o stare modificată a conștiinței pe perioade lungi de interacțiune în diade/grupuri mici (o centrare și concentrare totală asupra ecranului, stare asemănătoare cu cea prezentă în meditație / starea de transă);
- „vise“ ce pot apărea în timpul citirii unui text de pe ecranul calculatorului;
- o iritabilitate extremă atunci când suntem deranjați de oameni/lucruri din viața reală în timp ce noi suntem cufundați în spațiul virtual.

Din analiza acestor simptome au rezultat criteriile folosite de cercetători în identificarea **IAD (Internet Addiction Disorder)**, criterii ce sunt reunite în itemii din DSM IV – modificat:

1. Sunteți preocupat de internet (vă gândiți la anterioara activitate on-line sau anticipați următoarea sesiune on-line)?
2. Simțiți nevoia de a folosi internetul perioade de timp tot mai mari pentru a obține satisfacție?
3. Ați făcut în mod repetat și fără succes eforturi de a controla, reduce sau stopa utilizarea internetului?
4. Vă simțiți neliniștit, prost dispus, deprimat sau iritabil când încercați să reduceți sau să stopați utilizarea internetului?
5. Stați mai mult on-line decât vă propuneți inițial?

6. Folosiți internetul ca o modalitate de a scăpa de probleme sau de a îndepărta starea disforică (de exemplu, sentimentele de neajutorare, vină, anxietate, depresie)?

7. V-ați mințit familia sau prietenii, cu scopul de a ascunde preocuparea dumneavoastră pentru internet?

8. Ați periclitat sau ați riscat pierderea unei relații importante, loc de muncă, oportunități educaționale sau în carieră datorită internetului?

Această dependență necesită un proces de „dezintoxicare”, eliminând progresiv toate obișnuințele care ne leagă de comunicarea aproape exclusivă prin intermediul calculatorului. Demersul nu este ușor, pentru că nu presupune, în primul rând, desprinderea de computer ca aparat, ci de întreaga lume a Internetului, la care ne-am obișnuit să fim conectați, de tot păienjenișul relațional care apare după câțiva ani de navigare în această rețea. De aceea, un prim demers extrem de util este să ne creăm cât mai multe relații cu oamenii în lumea reală, căutând să nu mai comunicăm decât foarte puțin prin intermediul calculatorului și cât mai mult în mod direct. Un al doilea pas va fi să reușim să ne desprindem – la început, o zi sau două, apoi o săptămână sau mai mult (mai ales, în vacanță) – de calculator, interval de timp în care nu vom mai deschide deloc computerul. Vom remarca, în timpul acestei veritabile abstenențe, că vom avea, mai ales în prima fază, anumite stări de neliniște, de nervozitate, care, cu timpul, se vor estompa. Odată făcuți acești doi primi pași, vom trece să aprofundăm acest proces de vindecare. Observând cu atenție lumea și oamenii din jurul nostru. Vom remarca, de pildă, că relațiile directe, trăite față în față cu ceilalți, sunt mult mai complexe, mai pline de conținut, de emoții, de afectivitate, de deziluzii, dar și de bucurii, decât cele trăite prin intermediul calculatorului. Un alt element important este să ne apropiem cât mai mult de natură – un elixir contra neliniștii și a agitației minții, pe care statul îndelungat în fața calculatorului le-a produs pe termen lung. În timp ce în lumea Internetului imaginile, senzațiile, informațiile se succed cu o mare repeziciune, dându-ne un gen de stare de frenezie, dar și de haos mental, în natură, noutatea și, implicit, bucuria produsă de ea sunt mult mai discrete, mai rafinate. Readaptarea sufletului și a minții la contemplare, la simțirea cu sufletul a naturii, a ceea ce se petrece în jurul nostru, este un pas care, o dată făcut, ne va fi greu să mai acceptăm să trăim predominant în lumea artificială și simplistă a Internetului.

Acesta ar fi, sumar schițat, procesul desprinderii de dependența de calculator și de Internet. Firește, sunt cazuri în care această dependență este foarte puternică și combinată cu handicapuri emoționale majore, situație în care este necesară consilierea unui psiholog. Apoi, în cazul copiilor – la care această dependență este mult mai puternică și, ulterior, mai greu reversibilă –, este stringent necesară o foarte mare grijă și afectivitate din partea părinților. Aceștia trebuie să suplinească privarea de comunicarea prin Internet prin dialoguri deschise cu copiii, cu explicarea motivelor pentru care este necesar să se îndrepte spre alte activități, cu încurajarea pentru dezvoltarea altor aptitudini și calități.

BIBLIOGRAFIE:

1. Ades, J. (1994), *Conduites de dépendance et recherches de sensations*, Masson, Paris, France.
2. Andrieș, Lucian (2002), *Internetul – aspecte psihologice*, Revista „Psihologia”, 6/2001, București.
3. Brenner, V. (1997), “The results of an on-line survey for the first thirty days”, lucrare prezentată la a 105-a întrunire anuală a Asociației Psihologice Americane, august 18, 1997, Chicago, IL.
4. Cooper, Alvin (1998), “Study: Internet Sex Can be Harmful”, revista “Professional Psychology: Research and Practice”.
5. Cooper, Alvin & co. (2000), “Sexual Addiction and Compulsion : The Journal of Treatment and Prevention”.
6. Cosmovici, Andrei (1996), *Psihologie generală*, Editura Polirom, Iași.
7. Dumitru, Ion Al. (2001), *Personalitate – atitudini și valori*, Editura de Vest, Timișoara.
8. Grohol, John M. (2003), “Internet Addiction Guide”.
9. Hohn, Mihai (2000), *Elemente statistice în analiza fenomenelor psihice*, Editura Viața arădeană, Arad.
10. Ionescu, George (1997), *Tulburările personalității*, Editura Asklepios, București.
11. Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb, J.A. (1994), *Synopsis of Psychiatry – Personality Disorders*, Williams Wilkins, Baltimore.
12. Kraut, Robert; Lundmark, Vicki (1998), “Internet Paradox – A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?” revista “American Psychologist”, vol. 53, numărul 9.

13. Lieury, Alain (1998), *Manual de psihologie generală*, Editura Antet, Oradea.
14. Macsinga, Irina (2000), *Psihologia diferențială a personalității*, Tipografia Universității de Vest din Timișoara.
15. Memmi, Albert (1993), *La dépendance – Esquisse pour un portrait du dépendant*, Impression S.E.P.C. Saint-Amand, France.
16. Scherer, Kathleen (1997), "College life online: Healthy and unhealthy Internet use" lucrare prezentată la Convenția anuală APA, August 1997.
17. Suler, John (1999), "To Get What You Need – Healthy and Pathological Internet Use", revista "CyberPsychology and Behavior", vol. 2.
18. Suler, John (2002), "The Online Disinhibition Effect", revista "CyberPsychology and Behavior", vol. 2.
19. Verza, E; Verza, E. F. (2000), *Psihologia Vârștelor*, Editura Pro Humanitate, București.
20. Valigra, Lori (1999), *Study: Internet sex can be harmful*, United Press International.
21. Young, Kimberly (1996), "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder", publicat în "CyberPsychology and Behavior", vol. 1, numărul 3, Mary Ann Liebert, Inc. Petzold/referate/jansen.pdf
22. Young, Kimberly (1997), "What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Use", lucrare prezentată la a 105-a întrunire anuală a Asociației Psihologice Americane, august 15, 1997 Chicago, IL.
23. Young, Kimberly; Goldberg, Ivan (1998), "Pathological Computer Use"
24. Young, Kimberly (1999), "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment" în "Innovations in Clinical Practice: A Source Book", Sarasota, FL: Professional Resource Press.
25. Young, Kimberly; Pistner, Molly; O'Mara, James și Buchanan, Jennifer (1999) Universitatea din Pittsburgh, "Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium" în "CyberPsychology and Behavior", volumul 2, numărul 1.
26. Young, Kimberly; Rodgers, Robert C. (1998), "Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development", University of Pittsburgh at Bradford.
27. Young, Kimberly; Rodgers, Robert (1998), "The Relation Between Depression and Internet Addiction", "CyberPsychology and Behavior", volumul 1, numărul 1, Mary Ann Liebert, Inc.

Laura JIJIE – Medic psihiatru, Secția de Psihiatrie și Neurologie Pediatrică BOTOȘANI