**SYMPTOMY UZALEŻNIENIA MŁODZIEŻY OD INTERNETU I GIER KOMPUTEROWYCH.
Jakich sygnałów Rodzic nie powinien lekceważyć.**

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, czy ich dziecko może uzależnić się od komputera lub innych czynności, czy może zagrażać to jego bezpieczeństwu. Przez wiele lat uważano, że można uzależnić się tylko od substancji psychoaktywnych czyli alkoholu, narkotyków, tytoniu, leków.
W obecnym czasie młodzież, coraz bardziej narażona jest na inne zagrożenia, czyli uzależnienia od czynności i zachowań behawioralnych tj. hazard, Internet, gry komputerowe, jedzenioholizm, zakupoholizm, fonoholizm. Najbliższym młodzieży zachowaniem uzależniającym jest Internet , gry komputerowe oraz korzystanie z telefonu komórkowego czy też tableta.

**Symptomy u dziecka, których nie powinno się lekceważyć:**

1. Spędzanie kilku godzin dziennie na graniu w gry komputerowe, co powoduje zmęczenie organizmu, brak snu,
2. Wagarowanie,
3. Pogorszenie wyników w nauce, obniżona koncentracja (zaburzenie uwagi),
4. Konfliktowość, rozdrażnienie, agresja, niepokój w momencie zakazu ze strony rodziców, nauczycieli,
5. Przybieranie na wadze z powodu spędzania czasu przed komputerem (brak aktywności fizycznej),
6. Zamykanie drzwi przed rodzicami, w celu uniemożliwienia im kontroli zachowania (dziecka),
7. Objawy somatyczne u dziecka: problemy ze stawami, bóle pleców, wady postawy, wady wzroku,
8. Może pojawić się padaczka odruchowa, wywołana pulsującymi seriami bodźców świetlnych lub akustycznych (dźwiękowych),
9. Zapomina o jedzeniu posiłków, a nawet nie wychodzi do toalety,
10. Zrywa kontakty z rówieśnikami w rzeczywistości,
11. Na pytanie ile spędza czasu przed komputerem surfując w Internecie i grając w gry komputerowe, nie potrafi udzielić odpowiedzi lub okłamuje Rodziców w tej kwestii,
12. Z powodu Internetu w domu pojawiają się kłótnie i konflikty,
13. Potrzeba korzystania z Internetu, gier komputerowych pojawia się w każdym momencie
i miejscu.

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jedno uzależnienie od zachowania: **FONOHOLIZM** – uzależnienie od telefonu. Symptomy są podobne, jak w przypadku uzależnienia od Internetu i gier komputerowych. Następuje ciągła potrzeba komunikacji w formie sms lub/ i rozmów telefonicznych. Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje.

**Najczęściej podłożem uzależnienia są problemy emocjonalne np.:**

* Zaburzenia nastroju, depresja, choroby somatyczne tj. astma, alergia, które utrudniają normalne funkcjonowanie, dlatego Internet staje się jedyną aktywnością, w jaką młody człowiek angażuje się;
* Zaburzenia lękowe i fobie – dziecko, które boi się świata zewnętrznego, szuka kontaktu z innymi ludźmi w świecie wirtualnym, który wydaje się bezpieczniejszy;
* Niska samoocena – w sieci można funkcjonować jako ktoś zupełnie inny, anonimowy, co może podnosić jego samoocenę;
* Sytuacje rodzinne – kłótnie, przemoc czy uzależnienie któregoś z członków rodziny w istotny sposób mogą wpływać na dziecko. Wówczas może ono szukać bezpiecznego miejsca, jakim postrzega Internet.

Bibliografia:

1. Hoffmann B., Fonoholizm, „Remedium” nr 7-8, 2013.
2. Juczyński Z., (w:) Uzależnienie od czynności, Ogińska-Bulik N., Wyd. Difin, Warszawa 2010.
3. Ogińska-Bulik N., Uzależnienie od czynności, Wyd. Difin, Warszawa 2010.
4. Majchrzak P., Psychospołeczne skutki użytkowania Internetu (w:) Ogińska-Bulik N. (red.), Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia, Wyd. Akademii Humanistyczno
-Ekonomicznej, Łódź 2010.
5. Augustynek A., Jak walczyć z uzależnieniami, Wyd. Difin, Warszawa 2011.

Źródło internetowe:

1. [www.fdn.pl](http://www.fdn.pl) (Fundacja Dzieci Nieczyje)
2. <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>