

Dependenta de internet

Deși Internetul a devenit una dintre cele mai importante resurse de informații, utilizarea necontrolată, patologică a Internetului – adică, dependența de Internet – poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare, a relațiilor de familie și asupra stării emoționale a adolescenților, fiind un comportament cu semne și simptome similare cu cele ale oricărei alte dependente.

- ▶ Dependența de Internet este definită ca o pierdere compulsivă a controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare pe Internet) care implică în principal dependența psihologică de Internet iar simptomele sunt comparabile cu ale altor comportamente adictive, cel mai apropiat fiind jocul de noroc patologic.



- ▶ Aproape fiecare studiu efectuat pe aceasta tema a identificat nu numai o corelatie directa intre varsta si dependenta de Internet, ci si, de asemenea, o corelatie intre varsta si neglijarea responsabilitatilor legate de munca sau scoala. Prin urmare, adolescentii si adultii tineri sunt mai susceptibili de a fi dependenti de Internet decat orice alta grupa de varsta, si in randul tuturor persoanelor care sufera de aceasta dependenta, adolescentii si adultii tineri sunt mai susceptibili de a si neglija de munca si scoala decat adultii mai mari cu acelasi tip de comportament dependent.
- ▶ Abuzul de internet este atat de frecvent incat DSM ("*Manualul de diagnostic si statistica a tulburarilor mentale*"), care este publicat de Asociatia Americana de Psihiatrie, are in vedere, in prezent, adaugarea unui asemenea diagnostic in urmatoarea sa editie propusa pentru publicare, alaturi de alte probleme de sanatate mintala, cum ar fi tulburarea bipolară, schizofrenie si tulburarile de personalitate.



DE CE ADOLESCENTII SUNT CEI MAI VULNERABILI?

Neurologii folosesc termenul „neuroplasticitate” pentru a exprima capacitatea creierului de a se modifica si de a dezvolta modele noi de transmitere a informatiilor. Neuroplasticitatea este implicata in procesul de invatare, precum si in controlul emotional. Aceasta caracteristica a creierului de a se schimba este extrem de crescuta la varsta adolescentei, cand comportamentele si abilitatile sunt extrem de maleabile, fapt ce creeaza atat oportunitati cat si numeroase vulnerabilitati. Prin neuroplasticitate, creierul cauta modalitati de lucru diverse pentru a functiona eficient iar atunci cand unele activitati ajung sa faca parte din rutina unui adolescent, conexiunile utilizate pentru realizarea acestora sunt intarite.



- ▶ La aproximativ 11 sau 12 ani, caile mai puțin utilizate ajung să intre în declin și în cele din urmă dispar – după principiul „use it or lose it”. Dacă un adolescent este pasionat de muzică, sport sau lectură, celulele și conexiunile care contribuie la însușirea acestor abilități vor fi cele mai dezvoltate. Dacă interesele sale sunt pentru jocuri video, vor supraviețui celulele și conexiunile activate în timpul acestora. Conexiunile ineficiente sau slabe sunt „tunse” în același mod în care un gradinar ar tunde un copac sau un tufis, oferindu-i forma dorită. Experiențele repetate creează rețele de conexiuni sinaptice iar acestea devin mai puternice și mai complexe prin utilizarea lor constantă.



Pierderea conexiunilor interneuronale (*pruning*) neutilizate în adolescență este un proces de reorganizare a unor procese importante, cum ar fi, inhibiția răspunsurilor, memoria de lucru, abilitatea de a opera cu mai multe concepte în același timp, de a acumula noi informații, ignorând cu mai multă ușurință informația irelevantă, de a înțelege logica argumentelor celorlalți. Această pierdere este sanatoasă pe termen lung și elimină rețele care nu sunt necesare pentru a face loc unor lanțuri de celule nervoase mai eficiente și mai rapide de procesare a informațiilor pe măsura ce devenim adulți.

Ritmul biologic al somnului în adolescență este diferit de cel al adulților deoarece melatonina, un hormon necesar pentru somn, devine disponibilă la adolescenți la ore mai înaintate, seara și rămâne în organism mai mult, spre dimineață, spre deosebire de adulți. Privarea de somn poate afecta starea de dispoziție, performanța, atenția, învățarea, comportamentul și funcțiile biologice.

Dezvoltarea creierului în adolescență este diferită la fete față de băieți. Astfel, la fete dezvoltarea și reorganizarea creierului începe mai devreme decât la băieți.

Experții spun că, la vârsta de 16-17 ani, în comparație cu adulții, adolescenții sunt, în medie, mai impulsivi, mai agresivi, mai instabili din punct de vedere emoțional, își asumă mai multe riscuri, sunt mai reactivi la stres, mai vulnerabili la presiunea grupului, mai predispuși la a supraestima efectele deciziilor pe termen scurt și lung și au tendința de a nu lua în considerare modalități alternative de acțiune.

CUM PUTEM EVITA DEPENDENTA DE INTERNET?

Mai jos vom enumara cateva metode prin care se poate tine sub control utilizarea excesiva a Internetului. Acestea pot fi aplicate de tine, dar noi te sfatuim sa primești ajutor din partea apropiatilor. Este usor ca o persoana sa revina la modele vechi de utilizare, mai ales atunci cand este nevoita sa foloseasca internetul des.

- ▶ **Recunoaste existenta altor probleme care ar putea sustine dependenta de Internet.** Daca o persoana se lupta cu depresie, stres, anxietate, de exemplu, adictia pentru Internet poate fi doar un mod de a fugi si ingropa aceste trairi negative.



- ▶ **Sporesteți abilitățile de a face față unei situații.** Poate că descărcarea sentimentelor negative pe Internet este modalitatea unei persoane de a face față stresului sau nervozității. O persoană poate avea probleme de relaționare cu ceilalți în viața reală sau poate fi excesiv de timidă. Dezvoltarea acestor aspecte pot ajuta la îndepărtarea stresului sau tensiunii vieții de zi cu zi fără a apela la utilizarea compulsivă a Internetului. **Tine o evidență a timpului petrecut.** Ține cont de timpul pe care ți-l petreci online. Încearcă să te monitorizezi și să ai o idee clară a motivelor pentru care petreci câteva ore atunci când îți propui să stai doar 10 minute.
- ▶ **Stabilește obiective clare pentru utilizarea Internetului.** Stabilește înainte să te așezi la calculator ce vrei să faci și cât timp vrei să-l folosești în acest scop. Poți folosi chiar o alarmă care să te anunțe că timpul tău s-a scurs. Poți totodată să-ți propui să închizi calculatorul la aceeași oră în fiecare seară.

- ▶ **Inlocuieste activitatile online cu altele.** Atunci cand esti singur si te plictisesti dorinta de a intra online este mare, dar o poti evita prin desfasurarea altor activitati, cum ar fi treburi prin casa.
- ▶ **Recompenseaza-te.** Daca faci progrese si iti atinge obiectivele propuse atunci recompenseaza-te.
- ▶ **Consolideaza reseaua ta de sprijin.** Cu cat o persoana are mai multe relatii in viata reala, cu atat va avea mai putin nevoie de internet pentru interactiunea sociala. Este important sa puneti timp intr-o saptamana deoparte pentru activitatile cu familia sau prietenii. Daca o persoana este timida, aceasta poate fi incurajata sa caute grupuri cu interese comune, cum ar fi echipe sportive, grupuri de lectura, cursuri de pictura etc. Acest lucru permite interactiunea cu ceilalti si dezvoltarea naturala a relatiilor.