

Virtualni 'hug' namesto toplega objema

Ali na internetu preživite več časa, kot je to nujno potrebno? Ste med tistimi, ki tudi svoje seksualne izkušnje nabirajo tam? Si ne morete več pomagati?



Po nekaterih podatkih naj bi bilo med zasvojenici z internetom veliko izobraženih moških okoli 30. leta. (Foto: iStockphoto)

Internet ponuja večino stvari, ki jih iščejo zasvojenici: izolacijo, tajnost, fantazijsko gradivo, neskončno raznovrstnost, stalno in trenutno dostopnost z malo ali nič stroški.

Ena od značilnosti zasvojenosti s seksom je tudi njena progresivnost. Zasvojeni zelo hitro napreduje iz patološkega obnašanja v skrajno obliko s skrajnejšimi posledicami, zato zasvojenici z uporabo interneta tvegajo hitro napredovanje zasvojenosti. Nova seksualna vznburjenja vodijo k porabi vse večje količine časa za seksualno dejavnost ter k prevzemanju čedalje bolj skrajnega obnašanja in vse večjega tveganja.

Odvisniki od interneta, podobno kot vsi drugi odvisniki, prednost pred realnim življenjem dajejo virtualnemu svetu. *"Odvisni so od svoje "droge" pred vsakdanjim življenjem"*, pravi psihologinja Andreja Pšeničny.

Gre za pravo zasvojenost ali za motnje nadzora nad impulzi?

Čeprav si strokovnjaki niso enotni, ali je prekomerna uporaba interneta zasvojenost (Internet addiction disorder), večina uvršča pretirano uporabo interneta med motnje nadzora nad impulzi (obsesivno kompulzivne motnje), kamor sodijo tudi druge kemične in nekemične odvisnosti (npr. alkohol, droge, igre na srečo, nakupovanje, spolnost, prenajedanje). Kriteriji za zasvojenost pa so podobni kot pri drugih nekemičnih zasvojenostih. Značilno je, da se zasvojeni zaveda škodljivosti svojega vedenja (npr. tveganje zdravja, ugleda, opuščanje socialnih stikov ...), vendar s svojim ravnanjem ne zmore prenehati.

Zasvojenost bolj ogroža tiste z nižjo samopodobo in nižjim samospoštovanjem, tiste, ki so manj spretni v socialnih stikih, slabše nadzirajo svoje impulze, so čustveno labilnejši, pogosto iščejo zunanjo potrditev, da so posebni in/ali vsemogočni. Zasvojenost z internetom se povezuje tudi z depresivno in anksiozno motnjo, socialno fobijo in drugimi vrstami odvisnosti.

Strokovnjaki ločijo pet vrst zasvojenosti z internetom:

1. Zasvojenost z internetnimi igrkami
2. Zasvojenost z virtualnimi odnosi (klepetalnice, forumi itn.)
3. Zasvojenost z informacijami (zbiranje informacij s posameznega področja)
4. Zasvojenost z internetnimi igrami na srečo in e-nakupovanjem
5. Odvisnost od virtualnega seksa (pornografski filmi, spletne strani in klepetalnice, namenjene spolnosti ...)

Vzroki zasvojenosti so podobni kot pri drugih odvisnostih

Andreja Pšeničny razlaga, da strokovnjaki, ki se ukvarjajo s proučevanjem pretirane uporabe interneta, navajajo več skupin razlogov za nastanek te motnje, ki so podobni kot pri vseh drugih oblikah odvisnosti. Gre za šibko kontrolo nad impulzi. Vsaka zasvojenost namreč nastane kot posledica manj zrelih prilagoditvenih mehanizmov in je zato neuspešen ter neučinkovit način reševanja težav.

S kompulzivnim (prisilnim) ponavljanjem nekega vedenja skuša človek zmanjšati svojo napetost (tesnobo) zaradi vsakdanjih pritiskov, pobegniti pred skrbmi in socialno izolacijo, nizko samopodobo in s tem uravnavati svoje negativno razpoloženje. To vedenje razbremenjuje napetost in tesnobo, ne da bi odpravilo vzroke za njuno nastajanje, zato se ta znova in znova vračata.



Razmah virtualnega življenja na internetu ogroža predvsem otroke in najstnike. (Foto: iStockphoto)

Način vedenja se je oblikoval že v najzgodnejšem otroštvu

Majhen otrok ne more spremeniti vedenja staršev, ki je zanj boleče. Tako vedenje je na primer čustveno zavračanje ali nenehna prisila z zahtevami, da mora biti otrok le po meri staršev, skrb za čustvene potrebe staršev, stalni konflikti, psihično, telesno ali spolno zlorabljanje ... Otrok se temu ne more umakniti, oditi od staršev ali jim brez strahu, da bi jih "izgubil", torej da bi ga povsem zavrnili, pokazati jeze.

Zato razvije različne oblike vedenja, s katerimi poskuša vsaj za kratek čas omiliti stisko, tesnobo in bolečino, ki mu jo povzročajo zunanje okoliščine. Ker pa take vrste vedenja (npr. zatekanje v delo, sanjarjenje, alkohol, droge, virtualni svet – internet itd.) ne razrešijo in odpravijo vzrokov, zunanjih pritiskov, ki tesnobo sprožajo, se tesnoba nenehno vrača in sprošča s prisilnim ponavljanjem vedenja, ki jo trenutno za kratek čas pomirja. Zapre se torej začaran krog kompulzivnega vedenja.

Človek, ki iz otroštva s seboj prinese izkušnjo, da so bližnji odnosi (s starši) pogosto vir bolečine in stiske, se začne te bližine bati, čeprav si jo obenem želi in potrebuje. Kot otroci vidimo tako, kot nas vidijo naši najbližji, sebe vidimo skozi oči staršev. Zato zavračanje staršev in pomanjkanje njihove pozitivne vzpodbude oblikuje nizko oziroma negativno samopodobo in samospoštovanje.

Virtualni objem namesto pravega objema

Po mnenju mnogih Facebook ljudi odtuja in potiska v osamo.

“Zatekanje v virtualne skupnosti interneta (npr. Facebook) omogoča uravnati istočasno prisoten strah pred bližino in izolacijo: po eni strani ima človek občutek, da je povezan s tistimi, s katerimi je v stiku preko interneta, vendar brez prave bližine, ki zanj predstavlja grožnjo bolečine. S tem skuša te čustvene potrebe (naklonjenost, bližina, intimnost) zadovoljiti na način, ki je manj ogrožajoč kot resnični medsebojni odnosi. Stisko ob socialni izolaciji v vsakdanjem življenju, ki je posledica strahu pred bližino, tako zmanjšuje z navidezno bližino v virtualnih odnosih, prijateljstvih ali celo čustvenih partnerstvih,” pravi Pšeničnyjeva.

Kot pravi Pšeničnyjeva, se podatki o številu zasvojenih gibljejo med 6 in 15 odstotki populacije. Med pretiranimi uporabniki interneta je lahko vsak. Čeprav je med zasvojenimi veliko žensk (tudi v srednjih letih), pa med njimi prednjačijo mlajši moški. Ene študije tako kažejo, da so najbolj ogroženi moški najstniki z malo zaupanja vase in malo družabnega življenja, po drugih pa so žrtve predvsem samski izobraženi moški.

Nizko samopodobo in s tem prepričanje, da je človek – tak kot je – nesprejemljiv za druge (ker je bil nesprejemljiv za starše), poskuša zato popraviti z virtualno identiteto, ki sega od vzdevkov, preko samoopisov pa do celostnih (vključno vizualnih) predstavitev (npr. Second Life). Vse je namenjeno le enemu cilju – trenutnemu zmanjševanju tesnobe in bolečine, ki jih prinašajo zunanje okoliščine v realnem življenju. Ko se zmanjša tesnoba, se zmanjša tudi potreba po reševanju težav v realnosti, ki spet povzročajo tesnobo, ki se ponovno razbremenjuje preko "uspešnosti" v virtualnem svetu. Začaran krog se sklene.

Kako si pomagati?

Internet je del vsakdanjega življenja, zato se njegovi uporabi ne moremo izogniti. Andreja Pšeničny zato svetuje, da internet namesto nadomestka za življenje postane dopolnilo življenja.

Prvi korak je prepoznavanje stanja. Soočanje in sprejemanje dejstva, da imamo težavo z zasvojenostjo, je prvi korak do spremembe, saj je zanikanje tipičen pokazatelj odvisnosti. Naslednji korak pa je iskanje vzrokov za zatekanje v odvisnost, torej prepoznavanje težav v realnem življenju, ki se jim skušamo s tem izogniti. Tretji korak je načrtno zmanjševanje števila ur, ki jih preživimo za računalnikom, ter izogibanje dejavnostim, ki so nas zasvojile (npr. klepetalnice). Če tega sami ne moremo storiti, je treba poiskati strokovno psihoterapevsko pomoč.