

Preverite, ali ste zasvojeni s Facebookom!

Z uporabo interneta narašča tudi odvisnost od internetnih socialnih omrežij. Raziskave kažejo, da se s tem problemom srečuje od šest do 20 odstotkov ljudi. Kakšni so znaki odvisnosti, kako se spopasti z njo in koga internetna omrežja prej zasvojijo, smo povprašali psihologinjo dr. Andrejo Pšeničny.



Raziskave kažejo, da je s socialnimi internetnimi omrežji zasvojenih od šest do 20 odstotkov ljudi. (Foto: iStockphoto)

Kdaj sploh govorimo o tem, da je nekdo zasvojen s socialnimi internetnimi omrežji, kot sta Facebook in Twitter? Kje je tista meja med prekomerno uporabo teh orodij povezovanja in odvisnostjo?

Osnovni kriterij, po katerem ločimo odvisniško vedenje od izbire, je kompulzivnost – prisilnost. To pomeni, da določenega vedenja ne moremo omejiti, tudi v primeru, da poslabša kakovost našega življenja. Ta kriterij velja za vse vrste odvisnosti: na primer od alkohola, drog, iger na srečo, dela, interneta ...

Kakšni so tipični znaki odvisnosti od socialnih internetnih omrežij?

Odvisnost od socialnih omrežij prepoznamo po naslednjih značilnostih:

- zaradi časa, ki ga preživljate na Facebooku/Twitterju, se odrekate spanju, zaradi česar ste čez dan zaspani in manj učinkoviti;
- preverjanje Facebooka/Twitterja postane vaša dnevna obveznost; je prva in zadnja stvar, ki jo naredite vsak dan, tudi sicer ga preverjate večkrat dnevno in zanj porabite več kot uro na dan;
- čez dan zanemarjate svoje delovne ali družinske obveznosti, namesto tega se posvečate Facebooku/Twitterju;
- socialna omrežja postanejo pribežališče pred nezadovoljstvom z realnim življenjem, umikate se na primer v preteklost, tako da obsesivno iščete ljudi iz svoje preteklosti (sošolci, znanci, bivši partnerji ...) in obujate spomine na "srečne čase" ali pa s fantazijskimi odnosi v virtualnem svetu nadomeščate težavne odnose svojem življenju, pomanjkanje ali pa odsotnost socialnih stikov;
- brez internetnega socialnega omrežja se počutite prazni, vaše življenje se vam zdi nezanimivo; večino misli usmerjate k računalniku – če ne morete preveriti, kaj se dogaja, kaj je kdo napisal, se vaše misli znova in znova vrtijo okrog tega, iščete načine, da bi prišli v stik;
- na dogajanje na socialnih omrežjih se močno čustveno odzivate (v Srbiji je mlado dekle pred kratkim poskusilo narediti samomor, ker pol ure nihče ni kliknil 'všeč mi je' na njenem profilu);
- ko ste kakšen dan stran od računalnika, čutite "odtegnitvene" simptome: nemir, tesnobo, duševno stisko ali bolečine, morda celo občutek, da boste zboleli in podobno; misel, da bi prenehali uporabljati socialno omrežje, povzroča tesnobo.

Kaj pa, če se prepoznamo med zgoraj navedenimi znaki? Kako ukrepati – kako si lahko pomagamo sami in kdaj je čas, da poiščemo pomoč?

Najprej se je treba soočiti z dejstvom, da imamo težavo z zasvojenostjo, ker je zanikanje tipičen pokazatelj odvisnosti. Nato poskušamo poiskati vzroke za zatekanje v odvisnost, torej prepoznavanje težav v realnem življenju, ki se jim poskušamo s tem izogniti. Tretji korak je načrtno zmanjševanje števila ur, ki jih preživimo za računalnikom. Če tega ne zmoremo sami, bo najbrž treba poiskati strokovno pomoč.



O odvisnosti od internetnih socialnih omrežij govorimo, ko svojega vedenja ne moremo nikakor nadzirati oziroma ustaviti. (Foto: iStockphoto)

Kaj pa je pri teh internetnih načinih povezovanja in druženja sploh takšnega, da nas lahko razmeroma hitro zasvojijo?

Socialna omrežja ne zasvojijo vsakega, tako kot ne postane alkoholik vsak, ki kdaj popije kozarec pijače. Tistim, ki so bolj čustveno ranljivi, iskanje zadovoljevanja določenih čustvenih potreb (bližina, naklonjenost, intimnost) v realnem življenju zaradi te ranljivosti prinaša tudi več bolečin in razočaranj. Zatekanje v virtualne skupnosti interneta jim na videz omogoča uravnati istočasno prisoten strah pred bližino in izolacijo: po eni strani imajo občutek, da so povezani s tistimi, s katerimi so v stiku prek interneta, vendar brez prave bližine, ki zanje predstavlja grožnjo bolečine. Zdi se jim, da razmerje med bližino in oddaljenostjo uravnava sami, zato ga doživljajo manj ogrožajoče kot resnične medsebojne odnose. Stisko ob socialni izolaciji v vsakdanjem življenju, ki je posledica strahu pred bližino, tako zmanjšujejo z navidezno bližino v virtualnih odnosih, prijateljstvih ali celo čustvenih partnerstvih. Nadzor pa je zgolj navidezen, saj jih v resnici žene njihova nenehna lakota po bližini in istočasen strah pred njo, trenutno zadovoljstvo hitro zamenja še večja potreba in tesnoba.



Razlog za odvisnost so lahko tudi težave s samopodobo, kajti internetna socialna omrežja nam omogočajo izgradnjo javne samopodobe po lastni želji. (Foto: iStockphoto)

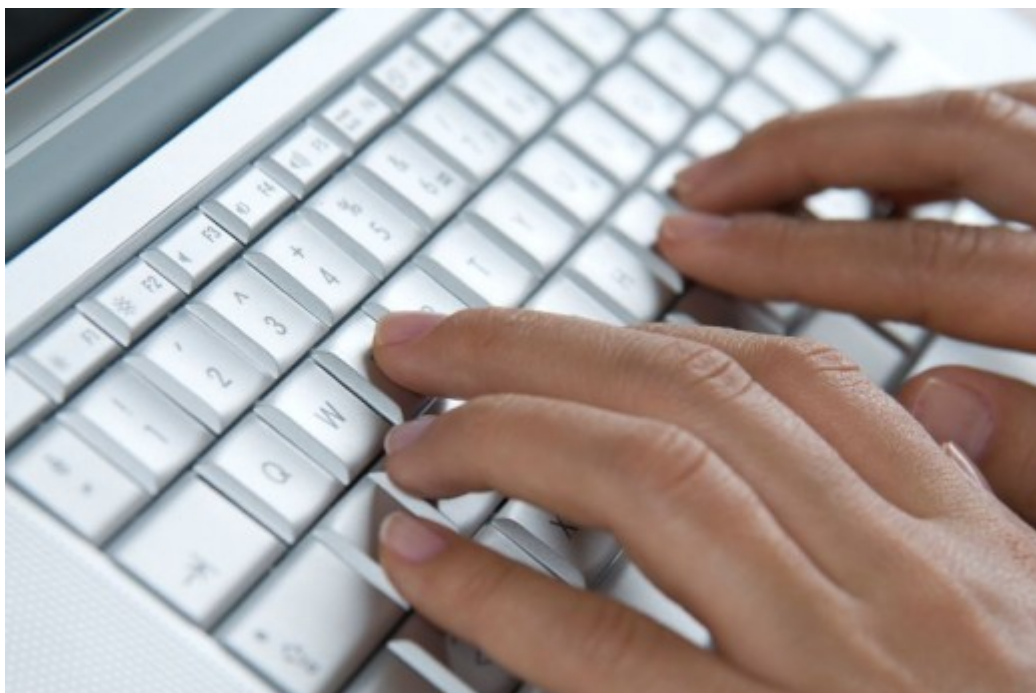
Nezadovoljstvo s samim seboj (težave s samopodobo) je lahko naslednji razlog za odvisnost. Internet nam omogoča izgradnjo lastne (javne) samopodobe po svoji želji. Samopodoba posameznika združuje vrsto različnih vlog: smo otroci, starši, vrstniki, zaposleni, partnerji ... ena od njih pa je tudi naša podoba v spletnem prostoru. Ti vidiki samopodobe so lahko med seboj povezani v celoto ali pa se izključujejo v celoti ali delno. Čim manj je človek zadovoljen sam s sabo, tem manj bodo podobni realni podobi v življenju in manj povezani v celotno osebnost. Namesto da bi težave s samopodobo reševali v svojem vsakdanjem življenju, se nekateri vse bolj umikajo v svoje "virtualne" dvojnike in tam iščejo zadovoljstvo, ker dolgoročno težave le pogloblja, ker vse težje premostijo razcep med realno in virtualno podobo.

Kako se lahko preventivno obvarujemo pred tovrstno odvisnostjo?

Internet nam lahko popestri kakšno urico, ne more pa nam v resnici zapolniti praznine, ne v našem življenju ne v nas samih. To lahko storimo le sami, s tem da gradimo svoj notranji svet in kakovostne odnose z ljudmi okrog nas.

Kdo ima najpogosteje težave? Je morda opaziti kakšne vzorce?

K odvisnosti so bolj nagnjeni tisti ljudje, ki šibkeje nadzirajo svoje impulze, kar je značilno za vse manj zrele (mejne) osebnostne strukture (motnje osebnosti). Raziskave potrjujejo, da je zlasti med mlajšimi uporabniki Facebooka precej tistih z narcistično motnjo, kar je razumljivo, saj socialna omrežja omogočajo uresničevanje njihovih ekshibicionističnih impulzov. Bolj narcistične uporabnike je tako mogoče prepoznati po velikemu številu samopromocijskih vsebin, ki povečujejo njihovo sposobnost in samopomembnost. Ženske v ta namen bolj uporabljajo privlačne fotografije, moški pa različne aplikacije, oboji pa zapiske in opise svojega početja in stanja. Druga raziskava pa je pokazala, da so stalni uporabniki spletnih socialnih omrežij bolj družabni, manj vestni in manj samozavestni od svojih vrstnikov, ki jim namenjajo manj časa.



Internetna omrežja uporabljamo zaradi druženja, zabave, iskanja socialne pozicije in informacij. (Foto: iStockphoto)

Se vam zdi, da je uporaba internetnih omrežij povezovanja problematična in zakaj?

Uporaba internetnih omrežij je realnost. Raziskovalci so enotni: socialna omrežja so prekratek čas v uporabi, da bi poznali vse možne posledice njihove uporabe. Načelno pa velja, da imajo socialna omrežja lahko, tako kot vse druge reči, tako pozitivne kot negativne učinke na posameznika. Njihov vpliv na psihično počutje je pri večini uporabnikov majhen in posreden, ugotavljajo raziskovalci. Po eni strani vzpodbujajo in olajšujejo družabne stike in s tem povečujejo socialno samozaupanje, povratne informacije, ki jih uporabniki dobivajo, zlasti njihov ton (pozitiven ali negativen), pa lahko to samozaupanje podprejo ali zmanjšujejo. Pri tistih, katerih osebnostne značilnosti ne predstavljajo tveganja za odvisniško vedenje, so možni negativni učinki zanemarljivi. Prevladujejo štiri vrste razlogov za uporabo omrežij: druženje, zabava, iskanje socialne pozicije in informacij. Pri tem vseeno velja biti previden. Mnogi uporabniki, tudi tisti, ki niso zasvojeni, ne pomislijo, kakšne posledice ima lahko tako "življenje v izlozbi". V nekaterih državah so na primer že začeli opozarjati, naj ne objavljajo, kdaj gredo na dopust, saj je ta informacija prava vaba za vlomilce. Zato bi veljalo pred objavo katere koli informacije o sebi premisliti, kaj bo to dolgoročno pomenilo, ali res želimo, da vsi vedo vse o nas. Na Švedskem zato otroke že učijo varne uporabe socialnih omrežij. Kadar pa računalnik in virtualni svet postaneta nadomestek za življenje, ne pa le eden od njegovih vidikov, govorimo o zasvojenosti. Ta pa seveda prinese vrsto negativnih učinkov, zato je smiselno v tem primeru poiskati strokovno pomoč.