

„Fiul meu, în vârstă de 15 ani, este captivat de un joc pe calculator. Frica mea este ca acesta să nu devină o dependență pentru că am observat în ultimul timp că petrece foarte mult timp în casă, nu acordă timp familiei sau altor activități și devine foarte irascibil atunci când se pornesc discuții legate de excesele pe care, noi părinții, considerăm că la face.”  
(Florentina – 39 ani)

### Ce este dependența de Internet?

Deși Internetul a devenit una dintre cele mai importante resurse de informații, utilizarea necontrolată, excesivă 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 dependențe.

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 care crează dependență, cel mai apropiat fiind jocul de noroc în exces.

Dependența de Internet acoperă o varietate de comportamente și de probleme de control ale impulsurilor, care includ:

- *Dependența de relaționare virtuală* (Cyber-Relationship addiction) - dependența de rețele de socializare, jocuri multiplayer, camere de chat și mesagerie, până la punctul în care prietenii sau partenerii virtuali devin mai importanți decât relațiile cu familia și prietenii din viața reală, care ajunge să pară goală și lipsită de bucurie. Această realitate falsă devine deosebit de periculoasă și determină o dependență mult mai severă decât celelalte tipuri de comportamente legate de Internet. Atunci când este utilizat în mod responsabil, Internetul poate fi un loc minunat pentru a interacționa pe plan social, a întâlni oameni noi și a iniția chiar relații romantice. Cu toate acestea, relațiile online pot fi, de multe ori, mai intense decât cele din viața reală și pot depăși toate așteptările realiste. O altă problemă este faptul că, în multe dintre cazuri oamenii mint despre vârsta lor, greutatea, ocupația, starea civilă sau adoptă identități false, uneori chiar de gen.

#### Statistici

- Copiii români se situează la jumătatea clasamentului european, cu 32% dintre copii declarând că au experimentat foarte des sau des una sau mai multe forme de comportament ce țin de o utilizare excesivă (de exemplu, timp mai puțin petrecut cu prietenii, familia sau făcând teme pentru școală din cauza timpului petrecut online, neglijarea somnului sau alimentației din cauza internetului). Procentul este apropiat de media europeană (30%).  
Livingstone, S, and Haddon, L (2009-2011) EU Kids Online: Final report. LSE, London: EU Kids Online (EC Safer Internet Plus Programme Deliverable D6.5.



- Comportamente compulsive pe Internet (Net Compulsions) – utilizare excesivă a jocurilor de noroc, utilizarea compulsivă a site-urilor de cumpărături sau a licitațiilor online, care conduc, de multe ori, la probleme financiare. Persoanele cu asemenea comportamente cumpără lucruri de care, de cele mai multe ori, nu au nevoie și pe care nu și le pot permite, cu scopul de a experimenta bucuria introducerii ofertei câștigătoare.

- Dependența de calculator (Computer addiction) – utilizare excesivă a jocurilor pe calculator off-line (Solitaire, Minesweeper) sau a programelor de calculator.

- Supraîncărcarea informațională (Information overload) – comportament compulsiv de căutare în baze de date sau navigare pe internet (web surfing, browsing), având ca efect randament profesional mai scăzut și interacțiune socială redusă.

- În cazul adulților, dependența de sex virtual (Cybersex addiction) - utilizarea compulsivă a pornografiei pe Internet cu un impact negativ asupra relațiilor de cuplu.

### **Efecte ale utilizării excesive a Internetului**

Cu toate că timpul petrecut pe Internet poate fi extrem de productiv, fiind un instrument educațional foarte util prin intermediul numeroaselor resurse pe care le oferă, la copiii și adolescenții care petrec prea multe ore on-line, acest comportament poate interfera cu dezvoltarea psihologică, fiziologică, socială și mintală și poate determina neglijarea activităților legate de școală, abilități sociale reduse cu relații interpersonale defectuoase și izolare față de cei de aceeași vârstă și chiar față de membrii familiei, comportamente agresive, depresie, deprivare de somn care determină scăderea capacității de concentrare, oboseală cronică și slăbirea sistemului imunitar, având consecințe grave asupra sănătății fizice și mentale

Există din ce în ce mai multe studii legate de impactul negativ al supraîncărcării cu informație și utilizării excesive a Internetului. Deși poate părea greu de crezut, efectele pot fi mai severe decât cele ale unei boli cronice:

#### *1. Perturbări ale stării de sănătate fizică:*

- Obezitate – prin lipsa activității fizice, rutine legate de alimentație, de masă și comportament alimentare nesănătoase

- Deformări ale coloanei vertebrale – scolioze, cifoze

- Sindrom de tunel carpian - durere și senzație de amorțeală în mâini și la nivelul articulațiilor mâinii

- Crize de epilepsie – prin fotosensibilitate

- Tulburări de vedere

- Dureri de cap, amețeli

## 2. Tulburări emoționale și modificări ale comportamentului:

- Anxietate
- Depresie
- Fobie socială
- Refuz/absenteism școlar
- Comportament agresiv
- Izolare socială
- Integrarea experiențelor virtuale în viața reală și eșec în plan social

## 3. Modificări complexe în circuitele cerebrale

În centrul creierului se află structuri cerebrale conectate printr-o rețea neuronală complexă care formează „sistemul de recompensă”. Activitățile care stimulează această rețea neuronală sunt asociate cu sentimente de bine, satisfacție, plăcere, confort, sentimente care au fost denumite recompense și care determină o întărire pozitivă a acestor activități. Una dintre structurile principale ale circuitelor de recompensă este *sistemul limbic*, care se dezvoltă și se maturizează cel mai rapid, între 15 și 18 ani, fapt ce crește vulnerabilitatea adolescenților în fața activităților care provoacă plăcere.

Cum poate fi prevenită dependența de internet?

Au fost elaborate diverse strategii pentru educația utilizării pozitive a Internetului în rândul adolescenților. Acestea se bazează atât pe recomandări legate strict de controlul comportamentelor online cât și pe prevenirea altor tulburări asociate acestei dependențe, de ex. fobia socială, tulburările dispoziției, disfuncțiile familiale, eșecul pe plan academic și profesional.

1. Identificarea și rezolvarea la timp a problemelor care-l fac vulnerabil pe copil sau adolescent: depresie, stres, anxietate, probleme cu alcool/droguri.
2. Construirea de abilități de adaptare pentru a face față furiei, depresiei, timidității.
3. Îmbunătățirea și consolidarea relațiilor sociale – rezervă timp pentru interacțiune cu prietenii și familia, grupuri cu interese sau pasiuni comune, cum ar fi, o echipă de sport sau colegi de clasă .
4. Monitorizarea timpului petrecut pe Internet – notarea într-un jurnal de către adolescent a numărului de ore petrecute pe Internet pentru activitățile legate de școală cât și pentru activități de socializare on-line/navigarea online/jocuri etc. Există momente din zi când utilizează Internetul mai mult?
5. Utilizarea metodelor de time-out, de exemplu, setarea unei alarme, programarea pentru închiderea automată a calculatorului la anumite ore ale zilei sau la aceeași oră, în fiecare seară.



6. Înlocuirea calculatorul cu activități sănătoase (invitarea prietenilor la masă, în oraș sau la o plimbare)
7. Folosirea întrebărilor: „Ce am pierdut cât timp am stat pe net?”, „Ce puteam face în loc să stau toată ziua în joc?”
8. Prieteni și cunoștințe care nu consideră Internetul „THE FINAL DESTINATION”.
9. Conectarea la viața reală – plimbări în magazine de carte și muzică, participă la evenimente de divertisment, concerte, piese de teatru, întreceri sportive.
10. Utilizarea Internetului după principiul „scopul scuză mijloacele” – căutarea de informații, economisirea timpului. Există, totuși, și aspecte pozitive legate de utilizarea Internetului!

### **Fișa educadorului pentru un dialog/dezbatere cu elevul care dă semne ale dependenței de Internet**

*Atunci când te simți mai confortabil cu prietenii de pe Facebook decât cu cei reali sau nu te poți opri din jocuri video, jocuri de noroc sau pur și simplu, surfing, chiar și atunci când acestea au consecințe negative asupra vieții tale, ai toate șansele să te afli în pragul unei dependențe.*

*1. Ai o dorință sau un impuls puternic de a folosi internetul și ai un sentiment de euforie atunci când te afli on-line.*

*2. Reducerea timpului pe care îl petreci pe Internet sau oprirea Internetului duce la simptome de sevraj (de exemplu, stare generală proastă, neliniște, iritabilitate, lipsă de concentrare, tulburări de somn) și simptomele mai sus menționate pot fi ameliorate prin înlocuire cu dispozitive electronice similare (de exemplu, TV, jocuri portabile, jocuri de noroc).*

*3. Ai nevoie să prelungești continuu timpul de utilizare a Internetului, precum și gradul de implicare în activitățile pe Internet pentru a atinge un sentiment de satisfacție. Ești continuu preocupat de activitățile pe calculator atunci când nu te afli în fața acestuia, petreci pe Internet mai mult timp decât intenționezi.*

*4. În ciuda cunoștințelor pe care le ai privind efectele sale nocive, îți este greu să te oprești din utilizarea Internetului. Atunci când ceilalți încearcă să te oprească, îți aperi cu înverșunare dreptul de a utiliza calculatorul așa cum dorești, indiferent dacă oamenii din viața ta se simt lăsați pe dinafară și neglijați.*

*5. Ai dificultăți în a controla durata de timp pe care o petreci pe Internet și eforturile de a diminua acest timp și de a-ți controla comportamentul on-line au eșuat de mai multe ori.*

*6. Ca urmare a utilizării Internetului, interesele tale pentru activități sociale și recreative sunt reduse sau absente, îți neglijezi prietenii și familia. Simți că nimeni din viața „reală” nu te înțelege mai bine decât prietenii tăi on-line.*

*7. Utilizarea Internetului este uneori, o modalitate de a scăpa de probleme sau de a masca unele sentimente negative.*

8. În fața profesorilor, a colegilor de școală, prietenilor sau profesioniștilor ai tendința de a nega sau de a minimaliza importanța pe care o acorzi Internetului și te simți vinovat. Ai o stare de anxietate sau depresie atunci când ceva sau cineva scurtează timpul sau întrerupe planurile tale de a utiliza computerul.

9. Neglijezi îndeplinirea sarcinilor la școală sau acasă și lași totul pe ultima sută de metri.

10. De multe ori sari peste orele de somn pentru a petrece mai mult timp la calculator

11. Prezinți simptome/disconfort fizic: dureri de spate și gât, dureri de cap, te-ai îngrășat sau ai scăzut în greutate, sindrom de tunel carpian, tulburări de vedere, senzație de uscăciune sau înțepături la nivelul ochilor, tulburări de somn.

### **Ești dependent de Internet?**

Pornind de la criteriile DSM IV pentru jocul de noroc jucat excesiv, Kimberly Young (1998) a propus un chestionar (Internet Addiction Test) cu 9 întrebări pentru identificarea dependenței de calculator. O persoană este considerată dependentă dacă răspunde cu DA la cel puțin 5 criterii enumerate mai jos.

1. Ai sentimentul că ești preocupat de internet ?

2. Ai impresia că trebuie să petreci din ce în ce mai mult timp pe Internet pentru a obține o stare de bine?

3. Pierzi controlul timpului petrecut pe Internet ?

4. Ai senzația de iritabilitate când te oprești din utilizarea Internetului?

5. Folosești internetul pentru a scăpa de probleme, pentru a-ți “ridica moralul”?

6. Ai mințit familia și prietenii pentru a putea prelungi timpul dedicat Internetului?

7. Ai riscat pierderea relațiilor sociale, a serviciului, oportunitățile pentru o carieră profesională sau educativă?

8. Ai devenit mai neliniștit odată ce ai întrerupt activitatea online și te gândești la cea viitoare?

9. Rămâi conectat mai mult timp decât te lasă părinții?



**Linia de consiliere și raportare INTERNET Helpline**

Componenta INTERNET **Helpline** a proiectului Sigur.info, disponibilă la adresa [www.sigur.info/helpline](http://www.sigur.info/helpline), a devenit funcțională începând cu luna mai a anului 2009. Scopul acestui serviciu este de a pune la dispoziția copiilor, tinerilor și adulților interesați diverse instrumente de contactare, cu păstrarea confidențialității oricărui tip de mesaj și de a **oferi consiliere** când aceștia se confruntă cu riscuri legate de utilizarea Internetului și a telefonului mobil sau cu probleme tehnice. De asemenea, prin acest serviciu pot fi preluate sesizări privind încălcări ale legii care, în funcție de gravitatea lor, pot fi retransmise serviciului de Hotline.

Există mai multe situații în care o persoană poate apela la Helpline. Le vom enumera mai jos:

- **Informații generale despre siguranța online** – Orice fel de nelămurire sau întrebare legată de siguranța online, riscurile care există și cum putem preveni situațiile neplăcute.
- **Cyberbullying/Hărțuire online** – Situații în care o altă persoană adresează injurii, trimite mesaje neplăcute, trimite imagini ofensatoare, amenință, batjocorește prin intermediul internetului.
- **Furtul datelor personale** – Situație în care au fost preluate pozele sau numărul de telefon, adresa, etc. ale unei alte persoane fără acordul acesteia.
- **Dependența de computer sau Internet** – Situația în care cineva petrece prea mult timp online sau în fața calculatorului și simte că timpul petrecut interferează cu activitățile zilnice.
- **Expunere la conținut neadecvat** – Situația în care cineva vede ceva supărător pe Internet. Acesta poate raporta conținutul și poate primi un sfat. Conținutul neadecvat poate include: pornografie, scene de violență și cruzime, auto – vătămare (anorexie, bulimie, consumul de droguri, auto mutilare, sinucidere), ridiculizarea unor grupuri pe baza etniei, religiei sau a altor factori sociali sau culturali.
- **Contact cu persoane necunoscute** – Situația în care cineva se întâlnește sau plănuiește să se întâlnească cu o persoană necunoscută sau chiar în cazul în care acesta este ademenit și un străin încearcă prin intermediul internetului să îl convingă să se întâlnească.
- **Probleme pe rețelele de socializare** – Orice fel de problemă care ține de rețelele de socializare, imaginea online, setările de confidențialitate.