

# INTERNET GOSPODAR ILI POTČINJENI

*Goran Lazetić*

INSTITUT ZA MENTALNO ZDRAVLJE, ZUHRA, Beograd 2006, 111 strana



U vremenu u kojem bolesti zavisnosti imaju sve veću prevalencu, u kojem se stopa alkoholizma, narkomanije, patološkog kockanja, nikotinizma, iz decenije u deceniju, u većini zemalja Evrope i sveta, povećava, pojavljuje se nova zavisnost - zavisnost od interneta.

Internet je uveden 90. godina XX veka, a kod nas 1996. godine, kada je u Srbiji pristup imalo 7,06% populacije, a 2005. godine 35% populacije.

Ivan Goldberg je 1995. godine prvi odredio kriterijume za određivanje zavisnosti od interneta, tako što je adaptirao kriterijume za određivanje zavisnosti od alkohola. Od 2002. godine u Srbiji počinje lečenje prvih zavisnika od interneta.

Knjiga psihijatra Gorana Lazetića „Internet – Gospodar ili potčinjeni“ je veoma značajan priručnik za prevenciju, edukaciju, i terapijski rad za zavisnicima

od interneta. Pisana je stilom koji je prilagođen široj populaciji, sa jedne strane, ali i veoma stručno, uz predstavljanje nekih stranih istraživanja, testova za proveru zavisnosti, prikaza slučajeva i literature iz ove oblasti.

Autor govori o korisnoj upotrebi interneta, kao načinu da se poboljša i unapredi život, ali i o preteranoj upotrebi i riziku da korisnici postanu zavisnici, sa psihičkim, telesnim, porodičnim i profesionalnim problemima. U prvom delu knjige opisani su najčešći motivi ljudi za korišćenje interneta – socijalna podrška, seksualna zadovoljenja i mogućnost da se kreira sopstvena ličnost. Ljudi, čiji je socijalni život siromašan, često koriste chat room i news grupe, da bi uspostavili virtualne veze sa jednom ili više osoba. Cyber sex koriste osobe koje nisu zadovoljne (ili nemaju) emotivnim i seksualnim životom i realizuju svoje seksualne fantazije, uživajući u anonimnosti, bez straha od posledica. Osobe koje imaju malo samopouzdanja i osećaj bezvrednosti, koriste internet da bi se lažno predstavljale. Tako stidljivi postaju izuzetno društveni, nemoralni moralni...

Vremenom se javlja dezinhibicioni on line efekat, koji može da bude benignan – kada ljudi govore o svojim tajnama, strahovima, željama, a ostaju anonimni, i malignan - kada osoba beži od realnosti i stvara zaseban svet na internetu, što dovodi do poremećaja u stvarnom životu. Lažući druge, kaže autor, čovek najviše laže samog sebe, a vremenom u tu laž zaista počinje i da veruje.

Uspostavljena veza sa drugom osobom (obično suprotnog pola) preko interneta može da ostane virtualna on line veza (nema susreta između osoba), stvarna veza (vremenom se upoznaju), mešovita veza (zbog geografske udaljenosti

uglavnom koriste internet, ali se povremeno viđaju).

Posebno važan deo knjige odnosi se na psihološki uticaj korišćenja interneta na decu i adolescente, koji edukuje roditelje o rizicima sa kojima njihovo dete može da se suoči koristeći internet. Lažetić izdvaja: neprikladan sadržaj, rizik od interakcije, trošenje velike količine vremena. Na internetu adolescent može da gleda scene nasilja, silovanja, zlostavljanja, i usvoji takav obrazac ponašanja. Poslednjih godina ima sve više slučajeva pojave tzv. lovaca na žrtve. Deca komunicirajući sa nepoznatim osobama, mogu i da se upoznaju sa njima i postanu žrtve kidnapovanja, silovanja, ubistva, članovi sekte... Posledice korišćenja interneta od strane adolescenata mogu da postanu ogromne. Autor daje konkretna uputstva roditeljima, kako da smanje rizik od negativne strane interneta.

Zavisnost od interneta je slična drugim vrstama zavisnosti, od alkohola, droga, kocke. Postoje kritrijumi za dijagnostikovanje zavisnosti od interneta u koje spadaju: 1) tolerancija (potreba da se sve više vremena provodi na internetu); 2) apstinencijalni sindrom (prestanak korišćenja interneta može da dovede do – psihomotorne uznemirenosti, anksioznosti, opsesivnih razmišljanja o internetu, fantazijama o internetu, voljnog i bezvoljnog tipkanja prstima); 3) pristupa se internetu češće i i vremenski, duže nego što je potrebno; 4) prisutan je bezuspešan napor da se prekine ili smanji upotreba interneta; 5) troši se puno vremena na aktivnosti koje su povezane sa upotrebom interneta; 6) smanjene su ili prekinute važne rekreativne, porodične, profesionalne aktivnosti zbog korišćenja interneta; 7) i dalje se koristi internet i

pored saznanja o psihološkim, socijalnim, zdravstvenim, profesionalnim posledicama. Ukoliko je prisutno 3 ili više od navedenih simptoma u poslednjih 6 meseci dijagnostikuje se zavisnost od interneta.

Ljudi mogu da budu zavisni od određenih sadržaja na internetu, kao što su: on line sex, on line igre, on line kockanje, on line aukcije...

Autor objašnjava kako nastaje zavisnost kao proces u mozgu i koji mehanizmi učestvuju u razvoju zavisnosti, šta su neuroni, neurotransmiteri, dopamin. Promene u mozgu izazvane zavisnošću mogu da se kompenzuju, ali su nekada i nepovratne.

Posledice zavisnosti od interneta su slične posledicama zavisnosti od psihoaktivnih supstanci (PAS) i dele se na zdravstvene (telesne i psihičke) porodične, profesionalne, školske. Lečenje, ili kako ga autor naziva, oslobađanje od e – ropstva podrazumeva individualnu, porodičnu, grupnu i po potrebi farmakote-

rapiju. Lažetić predlaže popunjavanje testova datih u knjizi kao način samoprocene zavisnosti od interneta i samopomoć (uporedo sa stručnom pomoći) koja podrazumeva – prebacivanje kompjutera u drugu prostoriju, prisustvo drugih (članova porodice) dok se koristi internet, pravljenje spiska logovanja (vreme koje se troši na internetu) otvorena priča sa ljudima o problemu sa korišćenjem interneta, vežbanje (rekreacija, zdrava ishrana, san), ne koristiti pseudonime, odmor od interneta, prestati sa traženjem informacije o zavisnosti od interneta na internetu.

Smatramo da postoji velika verovatnoća da će u sledećih 5 do 10 godina broj osoba, posebno mladih zavisnika od interneta da raste. Stoga ovaj priručnik može da pomogne u edukaciji i prevenciji nove bolesti zavisnosti.

*Sladana Dragišić Labaš,  
Mr sci. sociolog*