



Krajowe Biuro do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii



Ministerstwo Zdrowia



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Opolu

INFORMACJA POKONFERENCYJNA

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu w ramach programu Ministra Zdrowia, pn. Prowadzenie działań edukacyjno – informacyjnych w zakresie problematyki dotyczącej rozwiązywania problemów wynikających z uzależnień od hazardu lub innych uzależnień niestanowiących uzależnienia od substancji psychoaktywnych, zrealizował projekt pn. **„Wirtualny świat – realny problem. Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży”** dofinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych pozostających w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Cel ogólny projektu:

1. Przeciwdziałanie uzależnieniom behawioralnym, w tym w szczególności uzależnieniom od komputera i Internetu.

Cele szczegółowe:

1. Uwrażliwienie osób pracujących z dziećmi i młodzieżą oraz osób odpowiedzialnych za politykę społeczną w województwie i osób zawodowo zajmujących się problematyką uzależnień na problem zagrożeń związanych z hazardem i innymi uzależnieniami behawioralnymi.

2. Zwiększenie poziomu wiedzy i kompetencji osób odpowiedzialnych za wychowanie dzieci i młodzieży osób odpowiedzialnych za politykę społeczną w województwie w zakresie problematyki dotyczącej cyberuzależnienia oraz innych uzależnień behawioralnych.

Przedmiotem projektu była organizacja jednodniowej wojewódzkiej konferencji, pn. **„Wirtualny świat – realny problem. Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży”** na temat zagrożeń związanych z cyberuzależnieniem i innymi uzależnieniami behawioralnymi, uwzględniającą metody profilaktyki i sposoby rozwiązywania problemów w tym zakresie. Konferencja odbyła się 6 listopada 2014 r. w sali konferencyjnej im. Orła Białego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Opolskiego. Dyrektor ROPS w Opolu Pan Adam Różycki przywitał licznie zgromadzonych uczestników – ponad 130 osób – tj. głównie przedstawiciele szkół, poradni psychologiczno – pedagogicznych, placówek opiekuńczo – wychowawczych, świetlic środowiskowych oraz organizacji pozarządowych zajmujących się problematyką uzależnień.

Poniżej przedstawiamy wybrane zagadnienia zaprezentowane przez wykładowców podczas konferencji.

Jako pierwszy swoje wystąpienie przedstawił **ks. Marcin Marsollek**, kierownik Poradni Odwykowej w Wojewódzkim Ośrodku Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia w Opolu, w którym omówił zagadnienie dotyczące przyczyn i skutków cyberuzależnień i innych uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży oraz skalę zjawiska w Polsce i w woj. opolskim. Ks. Marsollek podał definicję sieciologizmu sformułowaną przez psycholog Kimberly Young, pionierkę w badaniach nad uzależnieniami komputerowymi, jako: „każde kompulsywne zachowanie związane z aktywnością online, które zakłóca normalne życie i powoduje uciążliwe napięcie w relacjach z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi oraz środowiskiem pracowniczym”. Według Young zachowanie to kompletnie dominuje nad życiem uzależnionego, staje się wręcz „sprawą numer jeden”, spychającą na bok życie

rodzinne, towarzyskie i zawodowe. Internet staje się najważniejszą regułą, organizującą życie nałogowca. Jest on w stanie poświęcić wszystko, co najbardziej ceni, by móc chronić i kontynuować swoje niezdrowe zachowanie. Ks. Marsollek wskazał, że Young jako pierwsza zaproponowała, aby uzależnienie od internetu traktować jako chorobę, czym naraziła się zwolennikom poglądu, że uzależnić się można tylko od substancji chemicznych. Przedstawiła też propozycję pytań ułatwiających postawienie diagnozy uzależnienia od internetu (Internet Addiction Disorder) oraz zwróciła uwagę na tzw. „zespół jeszcze jednej minuty”, którego nazwa pochodzi od typowej odpowiedzi osób uzależnionych od komputera, kiedy proszone są o jego wyłączenie.

Następnie prelegent przywołał pięć wariantów uzależnienia od Internetu opracowanych przez K. Young, tj.:

1. Uzależnienie od związków internetowych – czyli nadmiernym zaabsorbowaniu w zawieranie nowych znajomości poprzez Internet. Osoby, które wykazują oznaki tego uzależnienia, mają problem z nawiązaniem znajomości metodami tradycyjnymi.
2. Uzależnienie od oglądania materiałów związanych z seksem - który przejawia się przede wszystkim poszukiwaniem treści erotycznych, pornograficznych filmów, zdjęć, a także prowadzenia rozmów o charakterze seksualnym na czatach. Ten rodzaj uzależnienia może być ściśle powiązany z licznymi zaburzeniami oraz dewiacjami seksualnymi np. ekshibicjonizm, pedofilia, zoofilia.
3. Uzależnienie od komputera i gier komputerowych - ten typ uzależnienia nie jest bezpośrednio powiązany z Internetem, ale dotyczy nagminnego używania komputera w celu grania w gry komputerowe.
4. Uzależnienie od Sieci – czyli nieustanne surfowanie po Internecie. Nie ma w tym wypadku znaczenia, z jakiego powodu osoba taka podejmuje działania w sieci internetowej. Istotne jest, że jest w sieci, przegląda ją, a także nie może przerwać surfowania i nie może przestać myśleć o niej.
5. Uzależnienie od zdobywania informacji – to nieodparta żądza zdobywania nowych informacji za pomocą Internetu, chęć zdobycia wiedzy w rozmaitych dziedzinach poprzez przeszukiwanie stron internetowych.

Szacuje się, że problem uzależnienia od Internetu dotyka głównie osoby młode do 35 roku życia, jednak zdecydowana większość z nich, to dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia. Według badań EU NET ADB z 2012 r. przeprowadzonych w ramach programu Safer Internet plus, w skali europejskiej prawie 13% dzieci w wieku 14-17 lat (12% w Polsce) jest zagrożonych nadużywaniem Internetu, a 1,2% (1,3% w Polsce) przejawia objawy uzależnienia. W Polsce pod koniec 2009 roku w placówkach służby zdrowia było zarejestrowanych 22 000 infoholików. Ks. Marsollek powołał się na wypowiedź dr Augustynka, który stwierdził, że trudno jest sporządzić wiarygodne zestawienie, bowiem w przeważającej ilości opracowań naukowych na ten temat liczba osób uzależnionych od Internetu została zawyżona (było to na ogół od 5% do nawet 12% internautów). Jeśli chodzi o populację ogólną, w zależności od badań mówi się o 6-13% osób uzależnionych. W grupie młodych osób dorosłych w wieku 18-28 lat z komputerów destrukcyjnie korzysta od 13 do 19% Statystyki mówią także o 4-11% uzależnionych dzieci, które często, od najmłodszych lat, korzystają z komputerów. Jednak część terapeutów uważa, że statystyki te są zaniżone, ponieważ nie obejmują np. osób, które korzystają ze smartfonów. Około 70% młodych ludzi korzysta ze stron prezentujących gry on-line, a 83% badanych rodziców potwierdza ten fakt.

Hazard - uzależnienie od hazardu polega na nagminnym poświęcaniu czasu na gry hazardowe, takie jak: ruletka, poker, gry na automatach, zakłady, loterie. Tym, co napędza hazardzistę do ciągłej gry jest chęć odczuwania presji, która jest nierozłącznym elementem gier. Ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. naraża się przez swoje zachowanie na ryzyko

uzależnienia. Szacuje się, że blisko jedna czwarta mieszkańców Polski w wieku powyżej 15 roku życia grała w gry na pieniądze. Wyniki badań wskazują, że im młodszy gracz, tym bardziej jest zagrożony uzależnieniem. Wśród osób w wieku od 15 do 35 lat odsetek graczy mających problem z hazardem jest najwyższy. Jeżeli chodzi o rodzaj gier hazardowych najbardziej zagrożone są osoby grające na automatach o niskich wygranych oraz bywalcy kasyn.

Uzależnienie od gier komputerowych. Gry komputerowe to najpopularniejszy sposób korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4–14 lat. Tak spędza czas około 60% dzieci. Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wieku 4–14 lat i 51% dziewcząt. Wiek dziecka jest czynnikiem wyraźnie różnicującym sposób korzystania z komputera. Im starsza grupa wiekowa, tym większy odsetek dzieci korzysta z komputera. O ile wśród dzieci w wieku 4–6 lat z komputera korzysta 48%, o tyle w grupach wiekowych 7–10 lat jest to 71%, a w grupach wiekowych 11–14 lat jest to 85%.

Seksoholizm – jest to zaburzenie polegające na uzależnieniu od seksu, przejawiające się odczuwaniem potrzeby współżycia, w skrajnych przypadkach wpływa niszcząco na życie emocjonalne jednostki. Jednym z objawów jest również nadmierne korzystanie z treści pornograficznych (filmy, zdjęcia, pisma o tematyce wulgarnej), a dostęp do takich materiałów w dobie Internetu jest ułatwiony.

Problematyka cyberseksu – w cyberprzestrzeni inicjacja seksualna z reguły odbywa się około 16 roku życia, podczas gdy inicjacja seksualna w rzeczywistym życiu, ze swoją dziewczyną lub chłopakiem po 18 roku życia. Niemal 40% uczniów co najmniej raz otrzymało w sieci propozycję, by nawiązać kontakt seksualny. Aż 73% obejrzało co najmniej jeden film pornograficzny, a 17% systematycznie surfuje po stronach o tematyce pornograficznej. Wirtualny seks uprawiał co dziesiąty uczeń ostatnich klas szkoły podstawowej i aż co piąty gimnazjalista. Najmłodszy amator cyberseksu miał 12 lat.

Uzależnienie od mass mediów – to uzależnienia od przedmiotów i czynności z nimi związanych oraz od treści przekazywane przez te media. Uzależnienie to powiązane jest najczęściej z odbiornikami telewizyjnymi, radiowymi. Uciekanie w świat telewizji ma negatywny wpływ na relacje międzyludzkie. Telewizja wywiera największy wpływ na dzieci, ponieważ nie wykształciły się u nich jeszcze mechanizmy obronne przed sugestią, łatwo jest nimi manipulować. Dzieci powielają zachowania, które zobaczyły w telewizji, takie jak agresja, obojętność na krzywdy innych osób. Nadmierna interakcja dziecka z telewizją może przyczynić się do alienacji, problemów z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami.

Zakupoholizm – inaczej syndrom kompulsywnych zakupów, polega na nieodpartej chęci dokonywania coraz to nowych, często w ogóle nie potrzebnych zakupów. Wraz z pojawiającymi się galeriami handlowymi, supermarketami liczba osób uzależnionych od zakupów wrasta. Po części odpowiedzialni są za to sprzedający, którzy kuszą klientów coraz to większą ofertą, super promocjami. Za rozwój tego uzależnienia odpowiadają następujące czynniki: społeczeństwo staje się coraz bogatsze, rozrost infrastruktury handlowej (galerie, centra handlowe, supermarkety, wszechobecne reklamy), łatwy dostęp do kredytów, pożyczek, kreowana przez media cywilizacja konsumpcjonizmu, wpływająca przede wszystkim na młodzież, kuszące przeceny, wyprzedaże. Osoby młodsze są bardziej skłonne do utraty kontroli nad zakupami. Wysoka skłonność do kupowania ujawnia się zwykle u dziewcząt około 18 roku życia, a zmniejsza po 35 roku życia. W skali kraju jest to 3,5% badanych, czyli prawie milion osób w populacji. Badania prowadzone w jednym z warszawskich centrów handlowych (w galerii) wskazują, że ponad 70% kupujących stanowią osoby w wieku 14-35 lat. Wskazuje to na większą otwartość nastolatków na

nowości, ale jednocześnie podatność na wpływy. Należy zwrócić uwagę, że wśród tych osób aż 26% stanowią uczniowie, a 21,5% to studenci.

Kwestia fonoholizmu. Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje: 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y, a 82% wykonuje połączenia komórkowe, łączy się za pomocą telefonu z Internetem w celu skorzystania z serwisów społecznościowych, portali internetowych lub poczty e-mail. Aż 60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu komórkowego podczas lekcji, 44% w czasie rodzinnego obiadu, a 28% – w kinie.

Uzależnienie od odżywiania - ten rodzaj zaburzeń najczęściej można dostrzec w środowisku kobiet. Naukowcy rozróżniają dwa typy tego uzależnienia – anoreksja i bulimia. **Uzależnienie od jedzenia.** Zespół jedzenia nałogowego lub kompulsywnego występuje u około 6,6% ogólnej populacji oraz u 25% osób dotkniętych otyłością. Jednocześnie wskazuje się, iż problem ten w większym stopniu dotyka kobiety niż mężczyźni i wynosi odpowiednio 2-3% oraz 1-2%. Specjaliści uważają, że napady żarłoczości dotyczą nawet 21% dziewcząt i kobiet, a u dziewcząt i kobiet stosujących kuracje odchudzające – blisko 45%.

Zmieniające się trendy społeczne i nieustająca lawina nowoczesnych rozwiązań technologicznych powodują, że współcześni młodzi ludzie wrastają w otoczenie komputerów, automatów do gry, komórek, telewizorów czy Internetu. We współczesnym świecie dzieci oraz młodzież coraz częściej stają się aktywnymi odbiorcami dóbr konsumpcyjnych, w tym także użytkownikami komputera i Internetu. Terapeuci wskazują na codzienne normy bezpiecznego posługiwania się komputerem, tj.:

- dziecko do 12 roku życia nie powinno korzystać dłużej niż 1 godzinę,
- między 12 a 16 rokiem do 2 godzin,
- należy robić częste przerwy, co pół godziny.

Ks. Marsollek podkreślił, że wciąż jeszcze nie znamy wszystkich biologicznych uwarunkowań, decydujących o predyspozycji do „wpadnięcia” w uzależnienie. Wyniki badań wskazują np. że niektóre osoby na skutek niskiego poziomu dopaminy wytwarzanej w organizmie, mogą mieć ogólne predyspozycje do nałogów. Nawet całkowicie zdrowe dzieci mogą być podatne na nałóg. Każde dziecko w codziennym życiu narażone jest na wielki stres. Kiedy dziecku pozwala się na ucieczkę od trudnych zadań dzieciństwa w świat gier komputerowych bez żadnych ograniczeń, pojawia się ryzyko uzależnienia. Dzieci z deficytem uwagi są zazwyczaj bardziej podatne na uzależnienie. Stymulujący wpływ gier komputerowych pomaga dzieciom cierpiącym na zespół deficytu uwagi (ADD) oraz na zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) w osiągnięciu koncentracji. Dzieci nudzące się, podlegające bodźcom zewnętrznym (np. oglądaniu telewizji), doskonale bawią się dzięki stymulacji zapewnianej przez gry komputerowe. Zaobserwowano, że ze względu na interaktywny charakter gier, które wywołują u dzieci większe podniecenie niż pasywna telewizja, dzieci mogą szybko uzależnić się od tego typu rozrywki. Dzięki angażującym grom komputerowym dzieci, które czują się osamotnione, mogą łatwo zapomnieć o swojej samotności. Kiedy odkrywają świat gier online typu multiplayer (dla wielu użytkowników), w którym mogą rozmawiać przez Internet z innymi graczami, przestają czuć się samotne. Wielu graczy uważa wręcz, że najlepszych przyjaciół ma właśnie w cyberprzestrzeni. Dzieci z niską samooceną, wywołaną dowolnymi czynnikami (np. brakiem akceptacji dla swojego ciała itp.) znajdują szybką ulgę w świecie gry komputerowej, w którym mogą stawać się fantastycznie silnymi, pięknymi i inteligentnymi postaciami. Wszystkie cechy, których ich zdaniem, brakuje im w realnym życiu, mogą osiągnąć w świecie internetowej fantazji. Dzieci wychowujące się w domach, w których obecna jest przemoc, zaniedbywane lub będące ofiarami innego rodzaju bolesnej dynamiki rodzinnej, za wszelką cenę chcą uciec od emocjonalnego cierpienia. Gry komputerowe im to umożliwiają. Dla dzieci

z objawami depresji lub ze stanami lękowymi, świat gier komputerowych może stać się miejscem ucieczki przed poczuciem nieszczęścia i dyskomfortu. Dziecko wcale nie musi opuszczać domu, żeby popaść w kłopoty. Siedząc przed komputerem ma ono cyberprzestrzeń na wyciągnięcie palca. Jedno kliknięcie dzieli dziecko od obrazów przemocy i/lub seksu, spotkania z przestępcą seksualnym, molestowania lub nakłaniania do czynności seksualnych. Pięć najważniejszych problemów dotyczących nastolatków i gier komputerowych to:

1. Niedobór snu: istotna przyczyna wypadków powodowanych przez nastoletnich kierowców oraz przyczyna nieobecności w szkole.
2. Izolacja: nieumiejętność utrzymania relacji z rówieśnikami.
3. Nacisk społeczny: utrudnia postępowanie zgodnie z zasadami określonymi w rodzinie.
4. Agresja wobec świata zewnętrznego: identyfikacja z przemocą jako metodą rozwiązywania problemów.

Zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z komputera:

a) fizyczne:

- wady postawy, skrzywienia kręgosłupa,
- wady wzroku, krótkowzroczność,
- uszkodzenia nerwów dłoni,

b) psychiczne:

- nerwice,
- padaczka ekranowa,
- zniekształcenie rozwoju interpersonalnego,

c) jonizacja powietrza – kurz, alergie, wysuszenie oka, śluzówki.

Wirtualna rzeczywistość, która przejmując rolę rodzica, wychowawcy wskazuje dzieciom na szybkie rozwiązywanie problemów przez: rozboje, kradzieże, przynależność do gangu, handel narkotykami i oczywiście bestialskie usuwanie wroga. Najgorsze jest znieczulenie, zamiana negatywnych emocji na reakcje przemocowe, agresję. Brak poczucia winy, traktowanie agresji jako zachowania normalnego, a wręcz prawidłowego. Oddziaływanie gier jest o wiele silniejsze niż oddziaływanie przemocy oglądanej w telewizji, ponieważ posiadają one interaktywną formę. Gracz podlega m.in. następującym mechanizmom:

- 1) aktywnego uczestnictwa w grze komputerowej: gracz nie tylko ogląda przemoc, ale przede wszystkim sam jej dokonuje na ekranie komputera, wciela się w bohatera, którym kieruje, trenuje się z zabijaniem, niszczeniem, złości;
- 2) silnej koncentracji na grze: gracz nie może jednocześnie robić czegoś innego, nic do niego nie dociera, nie czuje głodu, czasu, zimna, całkowicie angażuje się w wirtualny świat, co może prowadzić do zacierania granic pomiędzy fikcją a rzeczywistością, zatracą się w świecie wirtualnym.

Możemy mówić o uzależnieniu dzieci i młodzieży od gier komputerowych, gdy:

- granie staje się najważniejszą aktywnością w życiu;
- coraz więcej czasu spędzają przy grach komputerowych, rezygnując z dotychczasowych aktywności (spotkania z rówieśnikami, nauka);
- odizolowanie od komputera powoduje złe samopoczucie, bezsenność, rozdrażnienie, agresję, reakcje fizjologiczne, jak np. drżączka, depresja.

Z powodu zaangażowania w gry komputerowe może dochodzić do konfliktów z najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami. Następuje drastyczna zmiana nastroju - przeżywanie albo dobrego nastroju albo też poczucie odrętwienia, niemocy. Po okresie samokontroli, a nawet zaprzestania zabawy grami komputerowymi pojawiają się powroty do patologicznego korzystania z gier.

Powstała nowa jednostka zaburzeń psychicznych, jeszcze nie do końca zbadana - zespół uzależnienia od Internetu – charakteryzujący się nieodpartym pragnieniem lub przymusem przebywania w sieci, upośledzeniem zdolności

kontrolowania własnego zachowania, nieskutecznymi próbami ograniczenia czasu przebywania w sieci, występowaniem zespołu abstynencyjnego (głodu) po wyjściu z sieci (niepokój, rozdrażnienie), wzrostem tolerancji (zwiększanie „dawki” sieci), porzucaniem dotychczasowych kontaktów i zainteresowań, uporczywym kontynuowaniem zachowań pomimo występowania szkodliwych następstw np. problemów w szkole, pracy.

Cyberprzemoc zdefiniować można najkrócej jako przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Najczęściej terminu tego używa się w odniesieniu do przemocy rówieśniczej z użyciem telefonów komórkowych lub Internetu. Podstawowe formy cyberprzemocy to: nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem sieci, rejestrowanie niechcianych zdjęć i filmów, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie przy użyciu telefonu komórkowego ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, podszywanie się w sieci pod rówieśników. Cyberprzemoc w odróżnieniu od „tradycyjnej” przemocy charakteryzuje wysoki poziom pozornej anonimowości sprawcy. Ponadto na znaczeniu traci klasycznie rozumiana „siła”, mierzona cechami fizycznymi czy społecznymi, a atutem sprawcy staje się umiejętność wykorzystywania możliwości, jakie dają nowe technologie informacyjne i komunikacyjne. Charakterystyczna jest szybkość rozpowszechniania materiałów kierowanych przeciwko ofierze oraz ich powszechna dostępność w sieci sprawiają, że jest to zjawisko szczególnie niebezpieczne. Zjawisko to jest mniej kontrolowane przez rodziców, czy nauczycieli niż „klasyczna” przemoc. Przeszkodą w przeciwdziałaniu cyberprzemocy przez dorosłych jest słaba znajomość specyfiki mediów elektronicznych oraz bagatelizowanie problemu.

Z raportu z badań zamieszczonego na stronie Fundacji Dzieci Niczyje: www.dzieckowsieci.pl wynika, że:

- co drugi młody internauta (52%) miał do czynienia z przemocą werbalną w Internecie lub poprzez telefon komórkowy;
- 47% dzieci doświadczyło wulgarnego wyzywania;
- 21%, poniżania, ośmieszania i upokarzania;
- 16% straszenia i szantażowania;
- 29% zgłasza, że ktoś w Sieci podawał się za nie wbrew ich woli;
- ponad połowa (57%) internautów w wieku 12-17 była przynajmniej raz obiektem zdjęć lub filmów wykonanych wbrew ich woli;
- 14% dzieci zgłasza przypadki rozpowszechniania za pośrednictwem Internetu lub GSM kompromitujących je materiałów.

Z badań przeprowadzonych przez Gemius i Fundację Dzieci Niczyje, wynika, że opiekunowie nie zdają sobie sprawy jakie strony są odwiedzane przez ich dzieci. Jedynie 9 na 100 rodziców wie, czym zajmuje się ich dziecko w sieci i jakie odwiedza strony. Co czwarty rodzic nigdy nie zwraca uwagi na aktywność swoich pociech w Internecie. 37% młodzieży w wieku 12-17 lat miało wielokrotny kontakt ze stronami o treści seksualnej bądź pornograficznej, 20% ze stronami zawierającymi brutalną przemoc, 8% przemoc i nietolerancję. 63% ankietowanych nastolatków deklarowało, że przez przypadek trafiło na strony z erotyką i pornografią, 61% z brutalną przemocą, 74% z przemocą i nietolerancją.

Na zakończenie wystąpienia ks. Marsollek zaprezentował propozycje działań, które mogą uchronić dzieci przed szkodliwym wpływem gier komputerowych. Rodzice/opiekunowie powinni wiedzieć w jakie gry grają ich dzieci. Kupując grę należy wcześniej pozyskać informacje na jej temat. Powinno się ustalić zasady, z których gier dzieci mogą korzystać, a które z gier są dla nich niedozwolone i dlaczego. Sam zakaz nie wystarczy - trzeba rozmawiać z dziećmi o wpływie gier na psychikę. Alternatywą dla gier zawierających szkodliwe treści są gry edukacyjne, logiczne, programy do nauki języków obcych itp. Dziecko powinno korzystać z gier tylko wówczas, gdy rodzice są w domu. Rodzice powinni bezwzględnie ograniczyć

czas spędzany przez dziecko przy komputerze do 1 godziny, robiąc przerwy. Konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki, potem komputer. Pokazywać inne formy spędzania wolnego czasu, więcej czasu spędzać z dzieckiem, zapraszać do domu kolegów i koleżanki dziecka. Zadbąć o ruch, gry planszowe. Należy pamiętać, że dzieci najbardziej potrzebują miłości, zrozumienia i zainteresowania ze strony dorosłych. Spędzając czas wspólnie z dzieckiem: na zabawie, spacerze, rozmowie, wzmacniana jest więź rodzinna, która może skutecznie uchronić dziecko przed negatywnym wpływem gier komputerowych.

Kolejna prelegentka **Agnieszka Duda**, psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień, wicedyrektor Krakowskiego Centrum Terapii Uzależnień w Krakowie wygłosiła prelekcję pn. GRA W GRANICACH - jak pomóc dzieciom i młodzieży bezpiecznie korzystać z gier.

Gra komputerowa „jest zbudowanym na podstawie reguł systemem formalnym o zmiennym i powiązanim z jakością prowadzenia rozgrywki wynikiem, gdzie różnym wynikom przypisuje się różne wartości, zaś gracz poprzez swoje działania usiłuje wpływać na wynik, przy czym konsekwencje tych aktywności mogą być uzgadniane” (definicja Jespersa Juul). Gracze postrzegają grę „nie w kategoriach obiektu, lecz czynności, i choć służy zabawie, nie jest zabawką” (Urbańska-Galanciak 2009).

Z projektu badawczego EU NET ADB z 2013 r., badania przeprowadzonego wśród nastolatków w wieku 15-16 lat wynika, że:

- 70% nastolatków gra w proste gry przeznaczone dla jednej osoby (np. pasjans), najczęściej sporadycznie, kilka razy w roku,
- 18% nastolatków gra w gry wieloosobowe MMORPG=gry fabularne (np. World of Warcraft) oraz FPS=„strzelanki” (np. Counterstrike), niemal codziennie,
- mniej popularne są sieciowe gry strategiczne (np. Starcraft) oraz gry online z nagrodami pieniężnymi.

Czynniki wpływające na wybór gry komputerowej: bez znaczenia jest wiek gracza czy wykształcenie rodziców, największe znaczenie ma płeć – gra 90% chłopców i 40% dziewcząt. Granie w gry komputerowe rozpoczyna się wcześnie (7-8 lat) i dla większości dzieci jest to nieszkodliwe zajęcie, zabierające im niewiele czasu, mające na celu jedynie rozrywkę. Zalety gier komputerowych z perspektywy dzieci i młodzieży:

- wrażenie elastyczności czasu,
- możliwość kontroli nad grą,
- niedostępność dla rodziców.

Dowiedziano, że gry komputerowe:

- poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową,
- podnoszą samoocenę,
- dostarczają poczucia mistrzostwa,
- umacniają poczucie własnej wartości.

W ramach działań profilaktycznych należy kształtować bezpieczne korzystanie z gier komputerowych, tj.:

1. uświadamiać różne wymiary gier komputerowych: wzmacniać umiejętności stosowania się do reguł gry komputerowej i zachęcać do podobnego wywiązywania się z wymagań innych ról (syna, ucznia, kolegi);
2. podkreślać wymiar interaktywności gier, czyli analizować samopoczucie po zakończeniu gry i dalszych konsekwencji w realnym życiu;
3. akcentować bezproduktywność gier jako ważnego elementu zabawy i rozrywki;
4. uczyć rozróżnienia takich aktywności jak: nauka, praca, gra;
5. pomagać w wyborze gier dostosowanych do wieku i predyspozycji gracza (w oparciu o system PEGI);
6. rozwijać styl kreatywny korzystania z gier komputerowych;

7. pokazywać ryzyko i konsekwencje stylu odtwórczego korzystania z gier;
8. wypracowywać bezpieczne ramy korzystania z gier: kiedy, jak długo, w co, po co?

Motywami zachęcającymi nastolatków do korzystania z gier hazardowych są:

1. dostępność gier przy jednoczesnym braku alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu;
2. wpływ osób dorosłych, które dają przyzwolenie na grę lub wręcz zachęcają do niej;
3. fascynacja, potrzeba przeżywania silnych emocji;
4. wpływ środowiska rówieśniczego;
5. chęć poprawienia swojej sytuacji materialnej;
6. chęć podniesienia swojego statusu w grupie odniesienia.

Najpopularniejszymi grami są Lotto i konkursy sms'owe. Nastoletni gracze hazardowi to w przeważającej mierze chłopcy pochodzący z lepiej sytuowanych rodzin z ograniczoną kontrolą rodzicielską.

W ramach działań profilaktycznych można uczyć dzieci korzystać z gier mając na uwadze następujące elementy:

- 1) dobrowolność - zachęcać i pokazywać różne gry, obowiązek odbiera grze charakter wesołej rozrywki;
- 2) odrębność - podkreślać rolę odpowiedniego czasu i miejsca na grę, zaniedbywanie innych zadań i obowiązków również odbiera grze rozrywkowy i zabawowy charakter;
- 3) element niepewności - pokazywać, że przebieg i wynik gry zależy od wielu czynników, nie jest z góry wiadomy, niepewność pozwala graczowi rozwijać inicjatywę, kreatywność i pomysłowość;
- 4) bezproduktywność - podkreślać, że gra nie jest sposobem na zarabianie pieniędzy. Wg Caillois w grze hazardowej dochodzi do przemieszczenia własności w zamkniętym kręgu graczy;
- 5) ujęte w normy - akcentować oryginalne reguły i zasady danej gry, które zawieszają zwykłe konwenanse;
- 6) fikcja - pokazywać, że gra tworzy umowny świat, odmienny od rzeczywistości, pełnionych ról, trudności i sukcesów.

Z raportu EU Kids Online z 2011r., badania przeprowadzonego wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców wynika, że:

- 98% dzieci korzysta z komputera minimum raz na tydzień,
- 74% dzieci korzysta z komputera codziennie,
- 33% 9-10-latków i 80% 15-16-latków korzysta z Internetu codziennie,
- co 4 dziecko miało kontakty z materiałami o treści erotycznej lub pornograficznej,
- co 17 dziecko było ofiarą cyberprzemocy.

Badania wskazują na następujące reakcje rodziców:

- 40% rodziców zaprzecza, że ich dzieci widziały treści związane z seksem,
- 56% rodziców zaprzecza, że ich dzieci otrzymały przykre lub złośliwe wiadomości online,
- 52% rodziców zaprzecza, że ich dzieci otrzymały wiadomości z podtekstem seksualnym,
- 61% rodziców zaprzecza, że ich dzieci spotkały się z kimś poznanym w sieci.

W ramach działań profilaktycznych należy uczyć dzieci i młodzież racjonalnego korzystania z Internetu. Należy rozmawiać z dziećmi i młodzieżą na temat ich aktywności w Internecie. Reagować na sytuacje zagrażające i niebezpieczne jak np.:

- HAPPY SLAPPING – umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z osobami w trudnych dla nich sytuacjach (upokorzenia, przemocy) bez ich zgody lub wbrew ich woli.
- SEXTING – rozsyłanie za pomocą nowych technologii swoich nagich zdjęć.
- CYBERPRZEMOC – stosowanie przemocy (zastraszanie, grożenie, szantażowanie, nękanie).

Dzieciom należy wyjaśniać różnice między światem realnym a światem Internetu w obszarze:

- własnej aktywności – czy aktywność w sieci jest kontynuacją czy kompensacją;
- zdobywania wiedzy i informacji – zalety i wady szukania informacji w sieci;
- zawierania znajomości – internetowe znajomości charakteryzują się:
 - a) anonimowością, „wirtualna tożsamość” to większa możliwość kreowania wizerunku, ułatwienie nawiązywania relacji przy zasadzie ograniczonego zaufania,
 - b) dynamiką relacji, łatwe podejmowanie i wygaszanie interakcji, możliwość powtórzenia pierwszego wrażenia.

W ramach działań profilaktycznych należy pomóc rodzicom w wychowaniu dzieci w świecie nowych technologii. Należy przekazywać rodzicom i opiekunom zasady konstruktywnego korzystania z technologii przez nich samych i roli modelowania w postawach dzieci i młodzieży. Zachęcić i nauczyć rodziców stosowania specjalnych programów kontroli rodzicielskiej aktywności dzieci w sieci. Zapoznać rodziców z możliwościami nowych technologii.

Zasady korzystania z nowych technologii wg dr Hilary Cash:

- 1) ograniczenie korzystania z Internetu do 2 godzin dziennie;
- 2) jeśli to możliwe, praca w trybie off-line;
- 3) ustawienie urządzeń cyfrowych, tak aby nie informowały o otrzymanej wiadomości mailowej czy smsowej, wyznaczenie czasu na sprawdzanie wiadomości;
- 4) wyłączenie telefonu, kiedy tylko jest to możliwe, odbieranie jedynie tych połączeń, które wymagają tego w danym momencie, wyznaczenie czasu na sprawdzanie poczty głosowej i oddzwonienie;
- 4) wyznaczanie granic dla wykonywanej przez siebie pracy zawodowej;
- 5) w domu należy zadbać o wzajemne relacje, atmosferę, obowiązki.
- 6) w czasie snu należy wyłączyć telefon, zadbać o zdrowy sen.

Ograniczenia dotyczące czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem/monitorem telewizora, komputera, telefonu, tableta:

- w pokoju dziecka nie powinno być żadnych ekranów;
- dzieci w wieku 0-2 lata powinny być chronione przed kontaktem z ekranami (rola neuronów lustrzanych);
- dzieci w wieku 2-7 lat mogą korzystać z urządzeń z ekranami do 2 godzin dziennie (poza komputerem);
- dzieci w wieku 7-12 lat mogą korzystać z urządzeń z ekranami około 2 godzin dziennie;
- od 13 roku życia młodzież może korzystać z urządzeń do 3 godzin dziennie.

Aktywność dzieci powinna być objęta nadzorem i kontrolą: co robią w sieci, w jakie gry grają, jakie wiadomości wysyłają.

Dr Katarzyna Kaliszewska-Czeremska, psycholog, pracownik naukowy Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu omówiła temat uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży jako czynników stanowiących zagrożenie bezpieczeństwa w szkole.

Uzależnienie behawioralne - zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.

Najwyższy odsetek osób korzystających z komputerów i Internetu odnotowuje się w Polsce wśród osób uczących się i nauczycieli, a posiadanie dzieci w wieku szkolnym jest najważniejszym czynnikiem sprzyjającym posiadaniu w domu zarówno komputera, jak i Internetu.

Raport CBOS „Młodzież 2013” wskazuje, że 3 godziny dziennie to średni czas spędzany online przez nastolatków:

- 20% nastolatków 1 godzinę dziennie,
- 28% nastolatków 2 godziny dziennie,
- 22% nastolatków 3 godziny dziennie,
- 21% nastolatków 4-5 godzin dziennie,
- 7% nastolatków 6-8 godzin dziennie,
- 2% nastolatków więcej niż 9 godzin dziennie.

Chłopcy nieco dłużej korzystają z Internetu, tj. średnio 3 godziny 12 minut, o około 20 minut dłużej niż dziewczęta. Uczniowie liceów ogólnokształcących spędzają w sieci najwięcej czasu (3,19 h), mniej uczniowie z zasadniczych szkół zawodowych (3,03 h), najmniej uczniowie technikum (2,74 h). Uczniowie z najsłabszymi stopniami spędzają w sieci najwięcej czasu, nie ma różnic między uczniami trójkowymi i lepszymi, prymusi (piątkowi i szóstkowi) spędzają w sieci najmniej czasu uczniowie z miast spędzają więcej czasu online niż uczniowie mieszkający na wsi.

Na podstawie wyników badań przeprowadzonych z zastosowaniem testu przesiewowego Kimberly Young wynika, że:

- 71% uczniów ma poczucie, że życie bez Internetu byłoby nudne lub pozbawione radości,
- 47% uczniów przyznaje się do zaniedbywania nauki i otrzymywanie gorszych stopni wskutek korzystania z sieci,
- 46% uczniów przyznaje, że zdarza się im być niedostępnym z powodu długotrwałego korzystania z sieci,
- 48% uczniów zaniedbuje z powodu Internetu domowe obowiązki
- 15% uczniów ukrywa przed innymi osobami długość czasu online.

Cechy charakteryzujące osobę korzystającą z Internetu nadmiernie:

- jest to najczęściej osoba młoda i raczej zamknięta w sobie (zwykle płci męskiej),
- mająca wysokie kompetencje w zakresie posługiwania się nowinkami technologicznymi,
- preferująca interaktywne formy spędzania czasu online i/lub wirtualne gry,
- chętnie pozostaje w sieci anonimowa, dzięki czemu czuje się w niej bezpiecznie,
- subiektywne poczucie komfortu zyskuje dzięki przekonaniu, że anonimowość chroni ją przed potencjalnym odrzuceniem ze strony innych internautów
- w konsekwencji aktywnie poszukuje kontaktów społecznych i kreuje się na osobę kompetentną, towarzyską i atrakcyjną, czasami manipulując w tym celu opisem własnej tożsamości,
- bardzo często używa sieci, aby odwlec w czasie pracę lub inne ważne i pilne obowiązki, poprawić sobie nastrój lub zapomnieć o przykrych wydarzeniach, czy też odreagować stres,
- poza światem wirtualnym jest to często osoba samotna, o niskich kompetencjach społecznych, mająca niewielką sieć wsparcia społecznego lub też prawie całkowicie wyizolowana społecznie,
- zazwyczaj jest to osoba nieśmiała, mająca niską samoocenę, a także wykazująca trudności w konstruktywnym radzeniu sobie ze stresem.

Dr Kaliszewska – Czeremska podkreśliła fakt, że lepiej jest zapobiegać niż leczyć, w związku z czym należy:

- podejmować aktywną rolę „przewodnika” dziecka rozpoczynającego swoją „przygodę” z Internetem,
- uczyć celowego i użytkowego korzystania z tego nowego medium (wprowadzanie zasad bezpiecznego używania Internetu; e-edukacja),
- rozbudowywać i wzmacniać zasoby dziecka,
- wspierać rozwój dziecka w różnych obszarach,

- modelować konstruktywne korzystanie z Internetu własnym zachowaniem,
- aktywnie uczestniczyć w rozwoju dziecka – ucząc je m.in. konstruktywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych, działania celowego w ogóle (nie tylko w kontakcie z siecią), rozwijając szeroko pojmowane kompetencje społeczne, rozbudzając zainteresowania w różnych obszarach i zachęcając do aktywnej eksploracji własnego naturalnego otoczenia,
- uczynić z Internetu zasób refleksyjnie wykorzystywany w procesie własnej edukacji i rozwoju,
- Internet narzędziem poznawania świata oraz budowania relacji i więzi społecznych, jakim dysponują dzieci i młodzież.

Dr Eugeniusz Moczuk z Zakładu Socjologii Prawa, Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Rzeszowskiego zaprezentował socjologiczno - prawne aspekty uzależnień behawioralnych współczesnej młodzieży szkolnej oraz możliwości przeciwdziałania tym uzależnieniom.

Dr Moczuk zaakcentował fakt, że żyjemy w czasach dynamicznie rozwijających się uzależnień, w tym uzależnień behawioralnych, z których wszystkie są problemami społecznymi. Niektóre z nich przynoszą nie tylko straty i szkody indywidualne, ale stają się poważnym problemami społecznymi (hazard, pracobolizm, cyberzaburzenia). Problem społeczny zdefiniował jako dolegliwość społeczną, która jest tak powszechnie postrzegana, że jest uznana za pole wymagające specyficznych działań społecznych i jest analizowana z założeniem pewnego celu, jakim jest jej zmniejszenie lub eliminacja. Przyjmując, że uzależnienia behawioralne są problemami społecznymi, co związane jest z ich skalą oraz zasięgiem, który niejednokrotnie szokuje, jak w przypadku uzależnionych od hazardu, których szacuje się w Polsce na około jeden milion osób, czy uzależnionych od wyglądu, których szacuje się na około kilkaset tysięcy, należy zastanowić się nad problemem definicyjnym uzależnień behawioralnych. Uzależnienie to silna potrzeba używania określonej substancji albo też wykonania jakiejś czynności, która może prowadzić do tego, że dana osoba podporządkowuje i koncentruje swe życie wokół takiego czynnika, co może w określonych warunkach prowadzić do zaniedbywania innych sfer swego życia, takich jak sfera emocjonalna, duchowa, społeczna, intelektualna, a nawet fizyczna.

Uzależnienie, bez względu na to, czy czynnikiem uzależniającym są substancje psychoaktywne, czy określona czynność lub zachowanie, jest związane z powstawaniem mechanizmów zaburzeń w sferze fizycznej, psychicznej, intelektualnej, czy społecznej. Problemami uzależnień behawioralnych nazwiemy całokształt szkód związanych z silną potrzebą wykonywania jakiejś normalnej czynności mimo tego, że zachowanie to przynosi określone szkody, a wykonująca je osoba nie potrafi, mimo ponawianych prób, powstrzymać się od wykonywania tej czynności, a jednocześnie przestaje kontrolować sytuację, które dotyczą daną jednostkę, członków ich rodzin oraz całego społeczeństwa, wymagających działań które mają na celu zmniejszanie rozmiarów lub eliminację tego zjawiska.

We współczesnej literaturze naukowej najwięcej pozycji książkowych poświęconych jest tematyce uzależnienia od: hazardu, pracy, nadmiernego jedzenia, zakupów, telewizji oraz filmów i seriali, Internetu, seksu, komputera, a także gier komputerowych. Dlaczego członkowie współczesnego społeczeństwa wpadają w pułapkę uzależnienia od określonych zachowań? Przyczyn takiego stanu rzeczy jest tak wiele, jak wiele jest koncepcji i teorii naukowych poświęconych zagadnieniom uzależnień. Istotą ujęcia socjologicznego jest uznanie, że istnieją dwie strony tego zagadnienia: z jednej strony są to konkretne zachowania, które mogą przekształcić się w uzależnienia behawioralne, z drugiej strony są to warunki społeczno-kulturowe, które przyczyniają się do powstania takich zjawisk.

Trudno jest jednak wskazać na jednoznaczne jednostkowe przyczyny rozwoju nowych uzależnień – jest to raczej splot licznych społecznych, psychologicznych, ekonomicznych i osobowościowych czynników.

Mogą tutaj w grę wchodzić czynniki predestynujące lub predyspozycyjne, a więc z jednej strony czynniki społeczne, które mogą spowodować określone zachowania społeczne (np. używanie telefonu komórkowego, gdyż ma się darmowe rozmowy lub SMS, oglądanie telewizji, bo są ciekawe seriale lub programy telewizyjne, surfowanie po Internecie, bo jest dostępny), a z drugiej strony czynniki indywidualne, leżące po stronie człowieka, a więc łatwość, z jaką dana osoba „wchodzi” w uzależnienie. Można także wskazywać na czynniki o charakterze endogennym, a więc społeczne, a także na czynniki o charakterze egzogennym, występujące indywidualnie u danej osoby.

Z uwagi na to, że uzależnienia nie mają wyłącznie charakteru zachowań jednostkowych, wśród ich przyczyn wymienić można następujące grupy zjawisk:

- obyczajowo-kulturowe, związane ze zmianami zachodzącymi w społeczeństwie, które przechodzi od społeczeństwa tradycyjnego, poprzez nowoczesne, do społeczeństwa ponowoczesnego i informacyjnego, opartego na „świecie wirtualnym” i globalizacji;
- moralne, związane z pojawieniem się chaosu normatywnego;
- psychologiczne, wynikające z niskiej odporności na stres oraz presji na określone zachowania;
- polityczno-systemowe, związane z sytuacją polityczną państwa, tworzeniem się nowych elit społecznych, kosztem tworzenia „nowoczesnego człowieka”;
- cywilizacyjno-ekonomiczne, związane z nierównomiernym dostępem do prestiżu i dóbr materialnych, skutkami bezrobocia, trudnościami gospodarczymi, gdy jedni „mają czas i żyją w świecie wirtualnym”, a inni „pracują i wydają pieniądze na zakupy”;
- komunikacyjne, związane z brakiem lub złą komunikacją społeczną wewnątrz grup pierwotnych, z innymi członkami społeczeństwa, wpływem przekazu programów telewizyjnych oraz Internetu, szumem informacyjnym, eksplozją niepotrzebnych informacji, konfliktami z innymi ludźmi - wskutek braku zrozumienia drugiej osoby.

Powstanie uzależnienia behawioralnego może być następstwem blokady potrzeb. Może to być potrzeba afiliacji określana też mianem potrzeby miłości lub potrzeby kontaktów uczuciowych, potrzeby bezpieczeństwa. Jej blokada powoduje powstanie poczucia zagrożenia oraz towarzyszących mu stanów lękowych. Może to być również potrzeba przynależności grupowej niezaspokojona u osób samotnych, pozbawionych kontaktów z grupą, jej wsparcia i pomocy. Również potrzeba uznania społecznego wówczas, gdy ktoś jest lekceważony, poniżany, wyśmiewany przez otoczenie. Brak zaspokojenia tych potrzeb może uruchomić mechanizm obronny ucieczki w świat marzeń. Blokada określonych potrzeb bywa następstwem niekorzystnych warunków bytowych w rodzinie, przykrych wydarzeń losowych, niepowodzeń w nauce lub pracy zawodowej. Jednak osoba wykazująca dużą odporność na frustracje może funkcjonować sprawnie mimo doświadczanych niepowodzeń. Mała odporność sprawia, że nawet niewielkie przykrości lub rozczarowania wywołują depresję, rezygnację z dotychczasowego działania, „pociechę” zaś stanowi środek odurzający.

W bogatej literaturze tematu wiele miejsca poświęca się skutkom uzależnień behawioralnych, co można podzielić na dwie grupy: zdrowotne i społeczne. Do skutków zdrowotnych zaliczyć można wszelkie choroby somatyczne i psychiczne spowodowane niepożądanym stanem rzeczy. Jednak najczęściej można mówić o skutkach społecznych, kiedy osoby z powodu swego problemu wypadają ze swoich ról społecznych, stają się nieprzystosowanymi społecznie, zamieniają pozytywne zachowania społeczne na niekorzystne, poświęcając miłość, przyjaźń, lojalność, gdy

zaczynają popełniać przestępstwa, by zdobyć pieniądze na hazard, oszukiwać najbliższych, wprowadzać ich w uzależnienie, albo żyć ich kosztem, albo skazywać na obniżenie standardu życia. Tutaj także można mówić o negatywnej roli społecznej osób uzależnionych, gdy nakłaniają inne osoby do podobnych zachowań, szczególnie osoby młode lub niedoświadczone.

Rozpatrując młodzież szkolną jako podmiot analizy zagadnienia uzależnień behawioralnych, dr Moczuk zwrócił uwagę, że zachowania młodzieży od dawna wzbudzały niepokój i powodowały dyskusje dorosłych członków danego społeczeństwa nad kondycją młodego pokolenia. Współczesna młodzież jest inna niż pokolenie ich rodziców i dziadków, a jednocześnie coraz mniej zwraca uwagę na wartości i ideały wypracowane przez tamte pokolenia. Młodzi ludzie nie rozumieją swych poprzedników, tworząc nowe systemy wartości i normy społeczne, z którymi nie chcą pogodzić się dorośli. Bunt wobec świata wartości „starych” jest domeną współczesnej młodzieży. Jedną z najlepszych socjologicznych koncepcji pokazujących związek między „młodzieżą” a „uzależnieniami behawioralnymi” jest teoria społecznej konstrukcji rzeczywistości Petera Bergera i Thomasa Luckmanna. Głównymi źródłami konstruowania rzeczywistości społecznej młodzieży są:

1. Tworzenie społecznego dystansu do innych członków społeczeństwa, znajdujących się w pewnym oddaleniu od danego młodego człowieka, z wyjątkiem najbliższych i rówieśników.

2. Istnienie ograniczeń mających charakter „przymusu symbolicznego”, związanego ze zbyt małym doświadczeniem, ale kształtowanym na płaszczyźnie wartości i norm danego społeczeństwa.

Młodzież, zgodnie z teorią P. Bergera i T. Luckmanna sama tworzy swoją rzeczywistość społeczną, a zatem sama definiuje, co jest dla niej zagrażające, a co nie. Adaptacja do przeciętnych warunków jest związana z następującymi elementami:

- a) opanowaniem społecznych warunków za pomocą prób i błędów, a zatem młodzi ludzie zaczynają poznawać, że świat wirtualny jest „nieco lepszy” od świata realnego. Można go włączyć i uczestniczyć w życiu kiedy się chce i można go wyłączyć, kiedy się już nie chce w nim być. A nie tak, jak w realnym świecie, gdzie należy zabiegać o czyjeś dobre słowo, uznanie, starać się o zdobycie jakiejś pozycji w społeczeństwie, być obecnym, postrzeganym pozytywnie;

- b) uznaniem prawidłowości występujących w społecznych warunkach, a realizujących się poprzez aktywność i potrzebę bycia w różnych układach, sytuacjach społecznych, a także ich szybka zmiana. Dzięki temu, że istnieje świat wirtualny, można być bardzo „potrzebnym” w społeczeństwie, można wchodzić w różnorodne relacje z innymi ludźmi, a nawet wchodzić w relacje intymne, które niekoniecznie muszą kończyć się w realnym świecie. Istnieje także możliwość zmiany znajomych i przyjaciół poprzez przenoszenie się z jednego forum na drugie, z jednego serwisu na inny;

- c) zmianą zachowania zgodną z regułami w zależności od sytuacji. Nie trzeba oglądać się na innych, nie trzeba dostosowywać swych zachowań do zachowań innych członków społeczeństwa. Można być wszędzie, na całym świecie, nie znając nawet reguł obyczajowych, moralnych, religijnych, prawnych. Należy tylko przestrzegać reguł danego serwisu, czy forum, dbać o netykietę i określone regulaminem zachowania na forum;

- d) zrozumieniem i dostosowaniem się do warunków. A zatem wirtualna rzeczywistość pozwala na zmiany w każdej sferze. Można być zarówno kobietą, jak i mężczyzną, można być bogatym i biednym, można być mądrym i mniej mądrym, młodym i starym. Wszystko zależy bowiem od tego, jaki punkt widzenia zostanie brany pod uwagę, za kogo możemy się podać i kim będziemy na forum.

Prawne aspekty problematyki wykorzystania mediów w kontaktach z innymi ludźmi i uzależnień behawioralnych. Prawo w żaden sposób nie ingeruje w zachowania które mogą stać się w późniejszym czasie podstawą do pojawienia się uzależnienia od czynności. Nie można bowiem wyobrazić sobie sytuacji, że prawo zabrania określonym osobom oglądania telewizji, robienia zakupów, jedzenia, używania telefonu komórkowego, podejmowania kontaktów, w tym seksualnych z innymi osobami. Dlatego też prawo ingeruje, w sfery interesujące osoby zajmujące się problemami uzależnień od czynności, w sposób wybiórczy i wyjątkowy. Może być to w zasadzie tylko ograniczony zakres prawa cywilnego i w szerszym zakresie prawo karne. Dr Moczuk zaprezentował niektóre sytuacje prawne, związane z problematyką uzależnień behawioralnych, tj.:

1. Hazard.
2. Cyberprzemoc, w tym używanie telefonu komórkowego, komputera, Internetu.
3. AIDS.

Hazard. Według A. Sieniawskiej z Biura Rzecznika Praw Osób Uzależnionych, istnieje możliwość prawnego ograniczenia zachowania osoby uzależnionej od hazardu. W sprawie cywilnej prowadzonej przeciwko osobie uzależnionej od hazardu, można rozpatrywać czy nie doszło do oświadczenia woli wyłączającego swobodne lub świadome powzięcie decyzji. Art. 82 Kodeksu Cywilnego stanowi, iż nawet przemijalne zaburzenie czynności psychicznych może powodować nieważność oświadczenia woli, więc może również dojść w postępowaniu przed sądem do unieważnienia transakcji zawieranej przez osobę uzależnioną. Jednak są to sprawy bardzo trudne z formalnego punktu widzenia, gdyż hazardzista to osoba, która może być zadłużona na wiele tysięcy złotych, zarówno u osób prywatnych, jak i w bankach, a w zasadzie żadna choroba nie może unieważnić tego długu. Ponadto, w przypadku brania jakiegokolwiek kredytu instytucjonalnego należy przyjść do banku, złożyć podpis, przynieść stosowne dokumenty, zachowywać się wiarygodnie i wzbudzając zaufanie. Dlatego też osoby z najbliższego otoczenia hazardzisty, muszą mieć świadomość, że nawet gdy hazardzista oszukał wiele osób, a nawet je okradł, to nie można liczyć na łagodne potraktowanie przez sąd, gdyż nie zawsze choroba usprawiedliwia określone czyny.

Cyberprzemoc - to prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w Internecie i inne. Cyberprzemoc to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych, przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych. Prześladowanie przez Internet jest szczególnie groźne dlatego, że kompromitujące czy poniżające materiały są dostępne w krótkim czasie dla wielu osób i pozostają w sieci na zawsze, jako kopie na wielu komputerach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy. **Używanie telefonu komórkowego, komputera, Internetu.** T. Michalczak wskazuje, że istnieje wiele zachowań które są związane z posiadaniem telefonu komórkowego, komputera, Internetu, które są jednocześnie w sferze zainteresowania organów ścigania, są to m.in.:

art. 190a Kodeksu Karnego – stalking, czyli uporczywe nękanie. § 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. § 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej. § 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10. § 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

art. 191a Kodeksu Karnego – utrwalanie wizerunku nagiej osoby. § 1. Kto utrwała wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, używając

w tym celu wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępu, albo wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody rozpowszechnia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. § 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

art.200a Kodeksu Karnego – uwodzenie małoletniego przez Internet. § 1. Kto w celu popełnienia przestępstwa określonego w art. 197 zgwałcenie, § 3 pkt 2 lub art.200 obcowanie płciowe z małoletnim, jak również produkowania lub utrwalania treści pornograficznych, za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej nawiązuje kontakt z małoletnim poniżej lat 15, zmierzając, za pomocą wprowadzenia go w błąd, wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania sytuacji albo przy użyciu groźby bezprawnej, do spotkania z nim, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. § 2. Kto za pośrednictwem systemu teleinformatycznego lub sieci telekomunikacyjnej małoletniemu poniżej lat 15 składa propozycję obcowania płciowego, poddania się lub wykonania innej czynności seksualnej lub udziału w produkowaniu lub utrwalaniu treści pornograficznych, i zmierza do jej realizacji, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

art. 202 Kodeksu Karnego – posiadanie i prezentacja treści pornograficznych małoletniemu. § 1. Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w taki sposób, że może to narzucić ich odbiór osobie, która tego sobie nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. § 2. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. § 3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwała lub sprowadza, przechowuje lub posiada albo rozpowszechnia lub publicznie prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8. § 4. Kto utrwała treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10. § 4a. Kto sprowadza, przechowuje lub posiada treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. § 4b. Kto produkuje, rozpowszechnia, prezentuje, przechowuje lub posiada treści pornograficzne przedstawiające wytworzony albo przetworzony wizerunek małoletniego uczestniczącego w czynności seksualnej podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. § 5. Sąd może orzec przepadek narzędzi lub innych przedmiotów, które służyły lub były przeznaczone do popełnienia przestępstw określonych w § 1-4b, chociażby nie stanowiły własności sprawcy. art. 216 Kodeksu Karnego – znieważenie. § 1. Kto znieważa inną osobę w jej obecności albo choćby pod jej nieobecność, lecz publicznie lub w zamiarze, aby zniewaga do osoby tej dotarła, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności. § 2. Kto znieważa inną osobę za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. § 3. Jeżeli zniewagę wywołało wyzywające zachowanie się pokrzywdzonego albo jeżeli pokrzywdzony odpowiedział naruszeniem nietykalności cielesnej lub zniewagą wzajemną, sąd może odstąpić od wymierzenia kary. § 4. W razie skazania za przestępstwo określone w § 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego. § 5. Ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

art. 226 Kodeksu Karnego – znieważenie funkcjonariusza publicznego podczas pełnienia obowiązków służbowych. § 1. Kto znieważa funkcjonariusza publicznego lub osobę do pomocy mu przybraną, podczas i w związku z pełnieniem obowiązków

służbowych, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. § 2. Przepis art. 222 naruszenie nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego, § 2 stosuje się odpowiednio. § 3. Kto publicznie znieważa lub poniża konstytucyjny organ Rzeczypospolitej Polskiej, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

art. 267 Kodeksu Karnego – hacking, czyli włamanie do konta prywatnego.

§ 1. Kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do informacji dla niego nieprzeznaczonej, otwierając zamknięte pismo, podłączając się do sieci telekomunikacyjnej lub przełamując albo omijając elektroniczne, magnetyczne, informatyczne lub inne szczególne jej zabezpieczenie, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. § 2. Tej samej karze podlega, kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do całości lub części systemu informatycznego. § 3. Tej samej karze podlega, kto w celu uzyskania informacji, do której nie jest uprawniony, zakłada lub posługuje się urządzeniem podsłuchowym, wizualnym albo innym urządzeniem lub oprogramowaniem. § 4. Tej samej karze podlega, kto informację uzyskaną w sposób określony w § 1-3 ujawnia innej osobie. § 5. Ściganie przestępstwa określonego w § 1-4 następuje na wniosek pokrzywdzonego. art. 286 Kodeksu Karnego – oszustwa komputerowe, w tym podawanie się za inną osobę. § 1. Kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, doprowadza inną osobę do niekorzystnego rozporządzenia własnym lub cudzym mieniem za pomocą wprowadzenia jej w błąd albo wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania przedsiębranego działania, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8. § 2. Tej samej karze podlega, kto żąda korzyści majątkowej w zamian za zwrot bezprawnie zabranej rzeczy. § 3. W wypadku mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. § 4. Jeżeli czyn określony w § 1-3 popełniono na szkodę osoby najbliższej, ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

AIDS. Wskutek seksoholizmu dochodzić może do wzmożonych lub niekontrolowanych kontaktów seksualnych. Zaistnieć przy tym może kwestia zakażenia się wirusem HIV lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Prawnik, P. Witan wskazuje, że chcąc przeciwdziałać niekontrolowanemu rozprzestrzenianiu się wirusa HIV ustawodawca wprowadził przestępstwo narażenia innej osoby na bezpośrednie niebezpieczeństwo zakażenia wirusem HIV (art. 161 Kodeksu Karnego).

Art. 161. § 1. Kto, wiedząc, że jest zarażony wirusem HIV, naraża bezpośrednio inną osobę na takie zarażenie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3. § 2. Kto, wiedząc, że jest dotknięty chorobą weneryczną lub zakaźną, ciężką chorobą nieuleczalną lub realnie zagrażającą życiu, naraża bezpośrednio inną osobę na zarażenie taką chorobą, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku. § 3. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego. Odpowiedzialności karnej za to przestępstwo podlega taka osoba, która mając świadomość, iż sama jest zakażona wirusem HIV i wiedząc, jakie zachowania mogą być potencjalnie niebezpieczne dla drugiej osoby, świadomie zachowuje się w sposób, który w świetle aktualnego stanu wiedzy medycznej stwarza bezpośrednio, a więc realne niebezpieczeństwo zakażenia się drugiej osoby (np. odbywa stosunki seksualne bez zabezpieczenia). Należy wskazać, iż popełnienie tego przestępstwa nie zależy od tego, czy ostatecznie do zakażenia doszło. W przypadku jednak, gdyby do zakażenia doszło, sprawca odpowiadać będzie za przestępstwo spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (które to przestępstwo zagrożone jest karą do 10 lat pozbawienia wolności, podczas gdy przestępstwo narażenia na zakażenie karą do 3 lat pozbawienia wolności).

Zachowania w świecie rzeczywistym ulegają zmianom na rzecz kontaktów w świecie wirtualnym. Zmienia się zatem sposób spędzania wolnego czasu, uczenia się, spędzania wakacji. Nowe technologie dają sposobność do nawiązywania kontaktów z osobami z najdalszych stron świata, prowadzenia blogów i dyskusowania na każdy temat, robienia zakupów w sklepach najbardziej oddalonych od miejsca zamieszkania, grania w ekskluzywne gry internetowe, uczestniczenia w każdym możliwym rodzaju hazardu, słuchania muzyki i oglądania filmów bez używania radia i telewizora. Świat wirtualny, za pomocą technicznych urządzeń, jakimi są komputery, laptopy, smartfony, telefony, ma przewagę nad światem rzeczywistym w postaci szybkości docierania do informacji, świetnej jakości obrazu, bezpośrednim uczestniczeniu w wydarzeniach, nie tylko jako widz, ale jako kreator tej rzeczywistości.

Wyniki badania ankietowego

Dla uzyskania opiniodawczej informacji na temat konferencji, przeprowadzono przy użyciu ankiety anonimowe badanie za pośrednictwem, którego uczestnicy mieli możliwość wyrażenia własnej opinii na jej temat, w tym pośrednio zasadności podjętego w ramach realizacji projektu działania.

Najistotniejszą wartością ankiety stało się pozyskanie informacji na temat potencjalnych zagadnień, które powinny zostać poruszone podczas kolejnych konferencji w celu przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym w regionie.

Badanie ewaluacyjne zostało przeprowadzone podczas opisanej wyżej konferencji. Po przeprowadzeniu badania stwierdzono zwrot 70% ankiet.

Zdecydowana większość uczestników konferencji stwierdziła, że konferencja przerosła ich oczekiwaniu lub spełniła je w bardzo wysokim stopniu (88%). Odnośnie programu odpowiedzi ukształtowały się następująco: 58% oceniło program konferencji jako bardzo dobry, 42% jako odpowiedni. W przeważającej części (86%) uczestnicy stwierdzili, że zdobyta w trakcie konferencji wiedza będzie przydatna w wysokim i bardzo wysokim stopniu w ich pracy zawodowej. Jednocześnie 90% respondentów przyznało, że poprzez udział w konferencji zwiększyła się ich świadomość w zakresie sposobów rozwiązywania problemów związanych z uzależnieniami behawioralnymi, w tym 40% stwierdziło, że świadomość ta zwiększyła się w stopniu zdecydowanym.

Uczestnicy konferencji postulowali, aby podczas kolejnych spotkań i konferencji dotyczących prezentowanej tematyki dokonać prezentacji metod konstruktywnego, bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu, sposobów przeciwdziałania uzależnieniom, przedstawić konkretne programy pomocowe, metody, techniki stosowane przez terapeutów oraz ich doświadczenia w pracy z osobami uzależnionymi, sposoby motywowania w celu podjęcia terapii, przykłady dobrych praktyk. Wnioskowano o przygotowanie odpowiednich narzędzi diagnostycznych do zastosowania w szkołach, przykładowych propozycji zajęć w formie filmów edukacyjnych np. na płycie CD, a także szkoleń warsztatowych oraz kampanii społecznych, aby uświadomić szerszej społeczności skalę i zagrożenia związane z uzależnieniami behawioralnymi oraz wskazać instytucje udzielające wsparcia.

Wnioski i rekomendacje wynikające z konferencji

1. Należy zabiegać o to, aby uzależnienia behawioralne były traktowane podobnie jak uzależnienia chemiczne, a także, aby stworzony został system profilaktyki uzależnień behawioralnych.
2. Należy dążyć do tego, aby instytucje zajmujące się problemami osób uzależnionych od czynności, integrowały się w działaniach profilaktycznych, a także tworzyły programy profilaktyczne i prewencyjne, poczynając od stowarzyszeń, służby zdrowia, poprzez wymiar sprawiedliwości, organa ścigania, media, szkoły wszystkich szczebli, aż po kościoły i związki wyznaniowe. Powinien zatem następować proces konwergencji różnych instytucji zajmujących się problemami osób uzależnionych od czynności. Poza tym w proces ten powinny być zaangażowane władze samorządowe, nauczyciele i pedagodzy, rodzice, a także pracownicy nauki, organów ścigania i wymiaru sprawiedliwości.
3. Powinna następować integracja społeczna osób i instytucji zajmujących się problemami uzależnień behawioralnych, która winna prowadzić do podnoszenia wiedzy o tych uzależnieniach, zrozumienia istoty tych uzależnień, a także przekonywania władz lokalnych o konieczności profilaktyki uzależnień behawioralnych.
4. Należy dążyć do przeszkolenia i certyfikowania znaczącej liczby terapeutów, aby mogli zajmować się uzależnieniami behawioralnymi, a także wspierać moralnie i finansowo instytucje zajmujące się problemami uzależnień behawioralnych.
5. Należy podnosić świadomość prawną nauczycieli, w zakresie wiedzy o łamaniu prawa w związku z korzystaniem z Internetu, telefonu komórkowego, treści przekazywanych przez e-maile, kontaktów z osobami nieletnimi, prezentowania niewłaściwych zdjęć osobom małoletnim itp., a także roli nauczycieli i pedagogów w przypadku powzięcia informacji o łamaniu prawa przez uczniów.
6. Nie należy dopuszczać do tego, aby likwidowano fundusze, których celem jest przeciwdziałanie problemom uzależnień behawioralnych, a w szczególności hazardzistów.