

Aneta Paszkiewicz

Nowe oblicza uzależnień

Scientific Bulletin of Chełm - Section of Pedagogy nr 2, 119-128

2016

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

NOWE OBLICZA UZALEŻNIEŃ

ANETA PASZKIEWICZ

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Chełmie (Poland)

ABSTRACT: *Development of civilization, in addition to its undoubted advantages, also brought many risks which include new types of addictions. There are dozens of addictions associated with modern civilization, the development of techniques and various inventions and customs change. The group particularly at risk of addiction, which involves development of civilization are children and young people. Therefore, they should be subject to particularly intense interactions in prevention. Early action can protect against the dangers, but also indicate how to cope in difficult situations, how to avoid hazards or whom, if necessary, ask for help. In this respect, the most appropriate would appear common actions taken by the child's family home and school, which are the basic educational environment. In this article, the author attempts to present the most common "new" addictions threatening children and adolescents.*

KEY WORDS: *addiction, social pathologies, the technological development*

Teoś jest mor... morfi... Boże, jakże się to nazywa? Zawsze zapominam! Mor... morfinistą!

Benedykt wielkimi oczami na nią patrzył.

A cóż to za diabeł? – zapytał – Nigdy nie słyzałem...

Cicho, jākają się, z wielkim żalem Kiryłowa wyszeptala to, co o tym przedmiocie od kuzyna swego wiedziala, usprawiedliwiać go usiłując. Chorował bardzo przed laty, zagraniczni doktorowie ten przekłety zwyczaj mu zaszczepili...

Benedykt wása w dół pociągnął.

- Prosto z mostu mówiac ... pijakiem jest! – sarknął.

Dialog ten prowadzony przez bohaterów powieści Elizy Orzeszkowej „Nad Niemnem” dla współczesnego człowieka, który doskonale wie czym jest morfina, opium, marihuana czy wreszcie narkomania może wydać się nieco komiczny. Dla osób żyjących w XIX wieku uzależnienie kojarzyło się z reguły jednoznacznie z nadmiernym spożywaniem napojów alkoholowych. W chwili obecnej, dzięki środkom masowego przekazu, kampaniom społecznym, akcjom profilaktycznym trudno znaleźć osobę, która nie słyszałaby o nikotynizmie, alkoholizmie czy narkomanii. Rozwój cywilizacyjny przyniósł ze sobą, poza niezaprzeczalnymi korzyściami również wiele zagrożeń, do których można zaliczyć nowe rodzaje uzależnień. Niejedna osoba byłaby zdziwiona, tak jak niegdyś Benedykt Korczyński, gdyby usłyszała o fonoholizmie (uzależnieniu od telefonu) czy tanoreksji (uzależnieniu od słońca i opalania się).

Można wyróżnić kilkadziesiąt (sic!) uzależnień związanych ze współczesną cywilizacją, rozwojem techniki i różnymi wynalazkami oraz zmianą obyczajowości, jak

np. „uzależnienie od: Internetu i komputera (siecioholizm); telewizji (teloholizm, telemania, telepsychopatologia); telefonu komórkowego (fonoholizm, nomofobia); hazardu; pracy (pracoholizm); zakupów (zakupoholizm i zakupofobia); jedzenia (ortoreksja); nadmiernego dbania o swoje zdrowie (hipochondria); seksu (seksoholizm); sprzątanania; od solarium (tanoreksja); od umięśnionego ciała (bigoreksja); potrzeby przeżycia ryzyka (np. szybka jazda samochodem, skoki na bungee, drifting – niebezpieczne wyścigi samochodowe na górzystych drogach, „dream jumping’u” – „skokach marzeń”, skoki na linie wykonywanych z wieżowców, wchodzeniu na wysokie budynki bez zabezpieczeń, ryzykowny alpinizm i himalaizm, celowe opóźnianie otwierania spadochronów i wielu innych aktywnościach powodujących)”¹.

W grupie uzależnień związanych z szybko postępującym rozwojem technicznym znajduje się uzależnienie od komputera i Internetu. Dla współczesnego młodego człowieka komputery stały się urządzeniami codziennego użytku, nikogo nie dziwi ani nie fascynuje fakt, iż ktoś ma w domu komputer, laptop czy Internet. Jeszcze zanim nauczą się pisać dzieci opanowują klawiaturę komputerową, potrafią „buszować” w sieci w poszukiwaniu interesujących je informacji, gier itd. Sprzęt, który dla ich rodziców, a z całą pewnością dziadków, jest jeszcze urządzeniem tajemniczym, budzącym w pewnym stopniu onieśmienie a nawet lęk, dla młodych ludzi jest po prostu zwyczajnym wyposażeniem mieszkania, podobnie jak telewizor czy radio.

Niepokój budzi jednak fakt, że znaczna część młodego pokolenia spędza przy komputerze czy też internecie zbyt wiele czasu. Komputer zastępuje wspólne zabawy na podwórku z kolegami, ciekawą książkę czy wreszcie zaspokaja potrzebę bycia z innymi ludźmi. Na forach internetowych odnaleźć można następujące wpisy zaniepokojonych rodziców:

Mój nastoletni syn nie ma własnych granic w sytuacji gdy chodzi o komputer i grę. Gra w jedną sieciówkę z kumplami. W jego oczach jesteście złymi rodzicami ponieważ ograniczamy mu dostęp do komputera. I oczywiście kiedy nie ma takiej możliwości to nie gra. Ale w każdej sytuacji gdy może wybrać sobie aktywność wybiera zawsze to samo. Wiem że kiedy ostatnio nie było mnie w domu a on miał iść się spotkać z kumplami, nigdzie nie poszedł. Nie byłem w stanie tego sprawdzić. Po prostu zrezygnował z wyjścia wiedząc że bezkarnie może siedzieć przy komputerze. On uważa że kontroluje komputer i grę. Że problem mamy my. Że reagujemy niewspółmiernie do sytuacji. Ja wiem że pozostawienie mu możliwości wyboru i nie postawienie granic skutkuje tym, że będzie tylko grać, grać, grać.... Boli mnie serce. Czuję się bezradna. Póki co potrafi się jeszcze zmobilizować do obowiązków. Wiem też, że wiele rzeczy robi tylko dlatego bo wie, że to warunek grania.

Mój syn tłucze się po chacie, nie ma co ze sobą zrobić: ogląda telewizję, albo w telefonie nagrane bitew ze swojej gry. Nie korzysta z Internetu tylko wtedy- GDY NIE MA TAKIEJ MOZLIWOŚCI, gdy nie ma dostępu do komputera, gdy musi zrobić coś

¹ E. Krajewska-Kulak, W. Kulak, B. Wieczorek, A. Guzowski, K. Van Damme-Ostapowicz, C. Łukaszuk, J. Lewko, A. Lankau, K. Kowalczyk, E. Rozwadowska, I. Mickiewicz, M. A. Chilicka, *Ocena zagrożenia uzależnieniem od telefonu komórkowego wśród studentów kierunku pielęgniarstwo*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2010, nr 91(3), s. 376.

innego, gdy mu zabraniam. W piątki może siedzieć przy komputerze do oporu i NIE MA TAKIEJ MOZLIWOŚCI, żeby poświęcił ten czas na coś innego, komputer jest najważniejszy, nie ma pomysłów na inne spędzanie czasu, wszystko inne to OBOWIĄZKI. Komputer to jedyna przyjemność, dla niego jest gotów na wszystko – wyniesie śmieci bez szemrania, będzie dla ciebie milutki, żebyś tylko dała dostęp do kompa.

Mój syn ma 9 lat i chyba się uzależnił od Internetu/gier komputerowych. Nie może się oderwać od monitora, jak wraca ze szkoły to od razu podbiega do komputera. Najchętniej nie spałby (a i tak chodzi późno spać). Jednak to może wydawać się normalne, bo chyba dużo dzieci w jego wieku spędza tak czas. Tylko że zauważyłam jego agresję, gdy chcę mu wyłączyć komputer... Raz zdarzyło mu się mnie uderzyć...

Pojawia się pytanie: kiedy można uznać, że korzystanie z Internetu zaczęło przybierać niebezpieczną postać i zbliżać się ku niebezpiecznej granicy uzależnienia? Peter Schuhler i Monika Vogelgesang podają, że pojęcie „niewłaściwe” korzystanie z tych zdobyczy techniki „odnosi się zwłaszcza, choć nie tylko, do ilości czasu spędzanego przed komputerem i w internecie. Uważa się, że ponad 30 godzin tygodniowo – jeśli nie jest to uzasadnione obowiązkami zawodowymi lub powodami merytorycznymi – to zbyt wiele i należy to zmienić. Ten sposób korzystania z komputera, który wymknął się spod kontroli pod względem czasowym, w większości przypadków nie może zostać uznany jedynie za złe przyzwyczajenie, które w niefortunny sposób wkradło się w nasze życie i które łatwo można zmienić”².

W jaki sposób można rozpoznać, że dany człowiek jest uzależniony od Internetu? The National Counseling Intervention Services – NCIS podaje, że za uzależnioną można uznać osobę, która:

- Nie potrafi kontrolować czasu spędzanego przy komputerze;
- Kłamie na temat długości czasu spędzanego na korzystaniu z komputera;
- Odczuwa negatywne konsekwencje z powodu długiego czasu spędzanego przy PC;
- Traci zasady moralne w związku z wykorzystywaniem fałszywych personaliów;
- Przecenia znaczenie komputera w swoim życiu;
- Doświadcza mieszanych uczuć: euforii i poczucia winy z powodu „bycia w sieci”;
- Staje się przygnębiona, gdy jej sesja zostanie przerwana przez kogoś z zewnątrz;
- Jest ciągle zajęta korzystaniem z komputera w celach rozrywkowych;
- Używa komputera jako ucieczki od smutku i przygnębienia;
- Ma kłopoty finansowe z powodu nadmiernego korzystania z komputera;

² P. Schuhler, M. Vogelgesang, *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i internetu*, Kraków 2014, s. 29.

Zdaniem specjalistów z NCIS o możliwości uzależnienia może sygnalizować już jeden symptom występujący u danej osoby³.

Uzależnienie od komputera i internetu może przybierać różną postać. Maciej Tanaś podaje następujące rodzaje uzależnień, które mają związek z komputerem i Internetem:

- „Syndrom Internet Addiction Disorder – niejednorodne w istocie zjawisko uzależnienia od Internetu, tj. wewnętrzny przymus bycia w sieci. Ulega mu 18% użytkowników, spędzających ponad 70 godz. tygodniowo przed monitorem;
- Syndrom technohipnozy – popadanie w trans przez dzieci w trakcie emisji reklam lub gry komputerowej;
- Syndrom ASC – intensywne korzystanie z komputera prowadzić może do zmienionych stanów świadomości, podobnych fizjologicznie i psychologicznie do stanów intoksykacji farmakologicznej, alkoholowej czy narkotycznej. Syndrom ten ułatwia akceptowanie różnych nakazów i zakazów, także groźnych społecznie ideologii;
- Uzależnienie od rzeczywistości wirtualnej – ucieczka od realnego świata m.in. dzięki technikom wirtualnym;
- Uzależnienia od programów zawierających elementy psychomanipulacji, technik perswazyjnych i bodźców podprogowych, bazujących na procedurach NLP (programowania neurolingwistycznego), technik kontroli umysłu, technikach bioneuromanipulacyjnych (działających na centralny układ nerwowy)”⁴.

Niebezpieczną formą uzależnienia od internetu jest ucieczka od realnych problemów w wirtualną rzeczywistość. W internecie wszystko jest łatwiejsze: nawiązywanie znajomości (wszak wybór jest tak szeroki), prowadzenie konwersacji (w dowolnym momencie mogę przerwać rozmowę, nie bojąc się konsekwencji mojego kroku), osiągnięcie sukcesu (wystarczy włączyć „sprawdzoną” grę). Jednak jednocześnie takie „zanurzenie się” w wirtualność może spowodować, że realne życie biegnie obok, ucieka, przemija. Jedna z internatek pisze: *Ja tak uciekam i zauważyłam to dzisiaj mimo, że robię to już od dawna... Zły dzień – włączam komputer, zła ocena – włączam komputer, brak porozumienia z ludźmi – włączam komputer, i tak bez końca... Tak jest mi łatwiej, nie szukam wirtualnych znajomości, ale uciekam od szarej codzienności, czytam plotki aż do znużenia, bo życie „gwiazd” jest po prostu fajne, potem przerzucam się na YouTube i dopóki nie zaczną mnie boleć oczy oglądam najgłupsze filmiki... Nie mam tak naprawdę przyjaciół, którym mogłabym się wygadać, bo moja kumpela od kiedy ma chłopaka przestała mnie dosłownie rozumieć i zachowuje się tak jakby mnie czasem w ogóle nie było. Mogę powiedzieć tylko, że jest mi smutno i bardzo przykro, że nie potrafię się zmienić...*

³ Cf. A. Wołpiuk-Ochocińska, *Uzależnienie od internetu – przybliżenie zjawiska*, „Studia z Psychologii w KUL” 2006, t. 13, s. 108.

⁴ M. Tanaś, *Cywilizacja globalna. Społeczeństwo informacyjne a kształcenie*, „Kultura i Edukacja” 1999, nr 1, s. 87-111.

Prowadzone przez Kimiberly Young badania nad uzależnieniem od internetu pozwoliły autorce na wyodrębnienie następujących podtypów tego zaburzenia:

- Erotomania internetowa, do której głównych przejawów można zaliczyć oglądanie w internecie filmów i zdjęć o charakterze erotycznym, czy wręcz pornograficznym, a także prowadzenie z innymi użytkownikami internetu rozmów o tematyce seksualnej.
- Socjomania internetowa, to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Znajduje swój wyraz w dużym zaangażowaniu osoby w forach dyskusyjnych czy kontaktowaniu się za pomocą komunikatorów internetowych. Uzależniony człowiek nawiązuje nowe kontakty z innymi ludźmi tylko dzięki sieci, zachwianiu ulegają jego relacje człowiek-człowiek w tzw. realu.
- Uzależnienie od sieci, polegające na odczuwaniu przez człowieka przymusu do stałego przebywania w sieci i śledzenia na bieżąco co się w niej dzieje.
- Uzależnienie od komputera, objawami przypominające uzależnienie od sieci z tą różnicą, iż osoba uzależniona odczuwa potrzebę spędzania czasu niekoniecznie w internecie, wystarcza jej uruchomiony komputer.
- Przeciążenie informacyjne to nałogowe surfowanie w sieci, przeglądanie portali informacyjnych, baz danych itd.⁵

Rodzice, nauczyciele i wychowawcy dostrzegają problem uzależnienia młodych ludzi od komputera i internetu i w związku z tym starają się podejmować stosowne kroki. Działania podejmowane przez rodziców to przede wszystkim ograniczanie dziecku czasu jaki może spędzić przy komputerze. W szkole dla uczniów organizowane są prelekcje, pogadanki i warsztaty wskazujące na niebezpieczeństwa związane z użytkowaniem komputera. Wydaje się jednak, iż z uwagi na skalę problemu należałoby jednak podjąć bardziej zdecydowane działania. Na stronie internetowej CHIP znaleźć można praktyczne wskazówki, pomocne w profilaktyce związanej z uzależnieniem od komputera. Autorzy strony wskazują, że winna ona być prowadzona zgodnie z następującymi zasadami:

- „działania powinny być skierowane nie tylko do młodzieży ale także do rodziców, wychowawców, władz różnego szczebla (dzieci same sobie nie poradzą – mają małą motywację),
- edukacja nauczycieli i rodziców w sferze informatyki (komputerów),
- promocja zdrowego stylu życia,
- profilaktyka powinna opierać się na szeregu strategii łączących w sobie:
 - wprowadzenie zajęć dotyczących technologii informatycznej,
 - zajęcia z Bezpiecznego Internetu,
 - działania informacyjne skierowane do rodziców, nauczycieli i wychowawców,

⁵ Cf. S. Kozak, *Patologie komunikowania w internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011, s. 113.

- działania edukacyjne ułatwiające nauczycielom i opiekunom odnalezienie się w społeczeństwie informacyjnym,
- szeroka propozycja działań alternatywnych (stworzenie młodzieży warunków do nawiązywania konstruktywnych relacji z grupą rówieśników, opartych na silnych, głębokich więziach),
- działania zmierzające do zaangażowania młodzieży w działalność społeczną na różnych szczeblach środowiska lokalnego i szkolnego (wolontariat, spotkanie grup młodzieży),
- stworzenie warunków do budowania adekwatnego obrazu siebie, głównie w oparciu o doświadczenie własnej skuteczności w działaniach na rzecz i we współpracy ze środowiskiem lokalnym,
- zdobycie i doskonalenie podstawowych umiejętności społecznych (komunikacja, rozpoznawanie i wyrażanie uczuć),
- wspieranie zdrowia rodziny,
- wspieranie już istniejących i formowanie nowych placówek świadczących usługi (poradnie, towarzystwa itp.)”⁶.

Kolejnym uzależnieniem wiążącym się z szybkim rozwojem techniki jest fonoholizm czyli uzależnienie od telefonu komórkowego. Uzależnieniem tym w największym stopniu zagrożone są nastolatki. Według badań przeprowadzonych przez ośrodek badawczy TNS OBOP aż 27% młodych ludzi, odczuwałoby rosnące zaniepokojenie i wróciłoby po telefon komórkowy, gdyby zapomniało go wziąć z domu. Co prawda, w tym samym badaniu nastolatki w liczbie 28% nie wróciłyby do domu po telefon, ale i tak z tego powodu odczuwałyby niepokój. Aż 60% nastolatków aktywnie korzysta ze swoich telefonów komórkowych podczas lekcji. Nawet w kinie czy przy rodzinnym obiedzie telefon komórkowy jest nieodłącznym elementem. Taki stan rzeczy łatwo może doprowadzić do fonoholizmu”⁷.

Na forach internetowych rodzice w następujący sposób opisują ten problem:

Moja 10-letnia córka od wakacji zaczęła „pilnować” telefonu, zabierała go na plażę, na trampolinę – dosłownie wszędzie – i bardzo dużo SMS-owała. Po powrocie do szkoły sytuacja się nie zmieniła, telefon dalej towarzyszy córce na każdym kroku, każdy sms musi być natychmiast odebrany – przerywając odrabianie lekcji, czytanie, oglądanie ulubionego programu w tv. Przy czym na jednym SMS-ie się nie kończy bo zazwyczaj rozmowa zaczyna się od konkretnego pytania i odpowiedzi ale później następuje długa wymiana ikonki itp.

U mojego synka coraz więcej dzieci przynosi do szkoły telefony, a bardziej smartfony, na których można grać, tablety czy psp. Oczywiście na lekcjach nie mogą ich używać, ale na przerwach wszyscy wyjmują swoje sprzęty i grają. Mój syn też nosi telefon, w sumie telefon podobno już prawie każdy ma. Ale ogólnie nie podoba mi się to,

⁶ *Uzależniony od komputera? Dowiedz się, jak walczyć z nalogiem,*
<http://www.chip.pl/artykuly/porady/2013/11/uzalezniiony-od-komputera-poznaj-sposoby-obrony-przed-nalogiem>,
 (dostęp: 16.06.2016).

⁷ http://szukajeksperta.com/artykul/614/uzaleznieni_od_komorki, (dostęp: 07.03.2014).

że dzieci zamiast rozmawiać, odpoczywać itp. siedzą i grają w gry. Ciężko mi zabronić grania mojemu Tomkowi, bo on mówi, że większość dzieci (a przede wszystkim chłopaków) gra, to co on ma sam robić.

Mój syn wysłał SMS-y do kogo się tylko da, do kolegów z klasy, z podwórka, kuzynów, nawet do dziadka i babci, którzy SMS-ów nie potrafią odebrać. Píše na Facebooku. Słucha muzyki w telefonie. Aparat praktycznie nigdy nie wypada mu z ręki.

Zdaniem psychologów zajmujących się diagnozą i leczeniem uzależnionych od telefonu komórkowego, osoby dotknięte fonoholizmem przejawiają następujące zachowania:

- przywiązują wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego, nie rozstają się z nim nawet na chwilę;
- telefon stanowi dla nich najważniejsze narzędzie codziennych kontaktów z innymi;
- mają poczucie głębokiego dyskomfortu w sytuacji gdy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, czego przejawem jest zły nastrój, niepokój, a nawet niekiedy ataki paniki;
- używają telefonu nie dlatego, że istnieje taka potrzeba, lecz kierując się czynnikami natury emocjonalnej i społecznej;
- telefon staje się dla nich swego rodzaju pośrednikiem w kontaktach z innymi ludźmi;
- wykorzystują telefon do sprawowania kontroli np. nad obiektem swoich uczuć (chłopak ciągle dzwoni i sms-uje do dziewczyny, robi sceny zazdrości, gdy ta nie odpowiada);
- odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś;
- tłumaczą swoje nadmierne przywiązanie do telefonu takimi względami jak wygoda czy poczucie bezpieczeństwa (np. „rodzice nie będą się denerwowali gdzie jestem”);
- mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania, wskazując na fakt, że wszyscy mają komórki więc ja też muszę mieć;
- często cierpią na fobię społeczną lub obawiają się samotności;
- do rzadkich objawów należą ponadto: smutek, nuda i brak apetytu⁸.

Uzależnienia od telefonu komórkowego może przybrać różną postać:

Uzależnienie od SMS-ów – osoby uzależnione odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych. Niektórzy „specjaliści” w tej dziedzinie potrafią wysyłać sms-y z zamkniętymi oczami, z użyciem palców obu rąk. Ich aparaty telefoniczne mają niekiedy niemal całkowicie starte litery i cyfry na klawiaturze, a oni sami mają odciski na palcach. Kiedy kończy się lista osób do których można wysłać wiadomość tekstową, ślą sms-y do siebie samych, albo osób znajdujących się w pobliżu.

⁸ Cf. J. J. Pawłowicz, *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, nr 4, s. 167.

Uzależnienie od nowych modeli – wyraża się w potrzebie posiadania coraz to nowszych modeli aparatów komórkowych, przy czym liczy się sama możliwość posiadania takiego telefonu, a nie jego użyteczność.

„Komórkowi ekshibicjoniści” – to osoby, które kładą głównie nacisk na wygląd telefonu, jego kolor, stylistykę, dodatkowe funkcje. Dumny posiadacz nosi swój telefon na wierzchu (zawieszony na szyi lub w ręku) tak, aby inni mogli go podziwiać.

Gracze – są uzależnieni od gier znajdujących się na aplikacjach zainstalowanych w telefonie. Aparat zamienia się dla nich w konsolę gier, rozrywce tej są w stanie poświęcić nawet kilka godzin dziennie.

SWT – syndrom włączonego telefonu. Wiąże się z obawą przed wyłączeniem aparatu choćby na kilka minut. Aby uniknąć przykrych niespodzianek osoby dotknięte tym uzależnieniem noszą przy sobie zapasową, naładowaną baterię. Nie potrafią sobie nawet wyobrazić sytuacji, w której ich telefon byłby wyłączony, zaś sama myśl o takiej sytuacji napawa je lękiem, irytuje i powoduje dyskomfort⁹.

Na stronie internetowej Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień SOCRATES można przeczytać, iż „nad uzależnieniem od telefonu możemy zapanować, ucząc się korzystać z niego w inny sposób:

- posługiwać się nim rzadziej ograniczając skutki psychologiczne,
- zostawiać go celowo w domu i próbować oprzeć się przyływowi niepokoju ogarniającego nas chwilę po zamknięciu drzwi,
- celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, zapominać go, czy chować i nie myśleć o nim przynajmniej przez kilka godzin,
- starać się powstrzymać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności.

„Osoba cierpiąca na uzależnienie od telefonu komórkowego i odczuwająca przemożną potrzebę nieustannej komunikacji za jego pomocą powinna zmniejszać zakres korzystania z niego: włączać go – na początek – na kilka godzin dziennie, aż osiągnie stan pewnej tolerancji niepokoju oczekiwania”¹⁰.

Gwałtowny rozwój środków masowego przekazu i lansowany przez nie ideał urody: wiotka sylwetka u kobiet i umięśnione ciało u mężczyzn zaowocował powstaniem czy też nasileniem kolejnych uzależnień takich jak np. anoreksja czy bulimia. Do grupy uzależnień, które wiążą się z nadmierną dbałością o swój wygląd zewnętrzny zaliczyć można ponadto tanoreksję i bigoreksję.

Opaleniźna stała się modna już kilkadziesiąt lat temu, do czego walenie przyczyniła się Coco Chanel – jej pierwsza propagatorka. Ładnie opalona skóra wydaje się zdrowsza, podkreśla kolor oczu, ale... istnieje ryzyko, iż entuzjastki brązowej skóry posuną się o krok za daleko i popadną w chorobę. Dziewczęta, które odbyły „kurację” przyciemnienia skóry i trochę z tym przesadziły nazywane są przez współczesną

⁹ Cf. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2010, s. 210-212.

¹⁰ http://poradniasocrates.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=77, (dostęp: 16.06.2016).

młodzież „skwarkami” bądź „mahoniem”. Pomimo to część z nich w dalszym ciągu stara się przyciemnić kolor swojej skóry, co może prowadzić do uzależnienia.

Tanoreksja jest to uzależnienie od opalania się czy to na słońcu czy też w solarium. Osoba uzależniona dąży do tego, aby jej skóra była cały czas opalona, nie bacząc na skutki zdrowotne, czy też obiektywnie oceniany efekt estetyczny takich poczynań. Jak wskazuje Monika Dreger „tanoreksja to bardzo niebezpieczne uzależnienie, które przyjemność z opalania zamienia w przymus nałogowego korzystania z solarium. Tanorektycy najpierw boją się być bladymi, nie chcą utracić letniej opalenizny więc chodzą do solarium. Opalają się coraz częściej, w końcu nawet kilka razy w tygodniu. Nie potrafią myśleć o niczym innym Podobnie jak anorektyczka, która myśli, że jest za gruba, tak tanorektyczka uważa, że jest za blada. Tak samo zaprzecza chorobie, twierdząc, że ten problem jej nie dotyczy, że zawsze może przestać, jeśli tylko będzie chciała. Tanoreksja nie dotyczy jedynie kobiet, cierpi na nią coraz więcej mężczyzn. Jak w przypadku każdego innego uzależnienia, tanorektycy muszą zostać poddani terapii”¹¹.

O ile tanoreksja jest uzależnieniem w większym stopniu dotyczącym kobiet o tyle bigoreksja jest raczej domeną mężczyzn. „Terminu bigoreksja użył po raz pierwszy w 1997 roku dr Harrison Pope - psychiatra z Belmont w amerykańskim stanie Massachusetts, na określenie obsesji na punkcie umięśnionego ciała. Obsesja ta powoduje uzależnienie, niemożność zaprzestania czynności, która rzekomo przynosi efekt, jakiego oczekujemy. Symptomy tej choroby można łatwo zauważyć na siłowni, kiedy to nawet bardzo dobrze zbudowani mężczyźni, gdy patrzą na swą muskulaturę w lustrze, stwierdzają, że są za chudzi. Ćwiczą więc coraz więcej i częściej. Na pierwszy rzut oka bigoreksja jest idealnym przeciwieństwem anoreksji, jednak podłoże psychiczne obu jest identyczne, brak akceptacji własnego ciała oraz jego wypaczony wizerunek. Bigorektycy zbyt mocno koncentrują się na swoim wyglądzie, ćwiczeniach, niskotłuszczowej diecie. W przeciwieństwie do bulimików czy anorektyków zależy im jednak na rozbudowywaniu masy mięśniowej”¹².

Jeszcze kilkanaście lat temu uważano, że bigoreksją zagrożeni są przede wszystkim mężczyźni profesjonalnie zajmujący się kulturystyką. Obecnie pogląd ten został zweryfikowany i jak wynika z badań chicagowskiego Adler School of Professional Psychology, w grupie ryzyka znajduje się obecnie aż 45 proc. mężczyzn. Korzeni bigoreksji należy doszukiwać się we wpływach popkultury, kulcie pięknego i wysportowanego ciała. Dotknięty bigoreksją mężczyzna zaczyna od nadmiernego wysiłku na siłowni i powtarzania tego wysiłku w domu, w każdej wolnej chwili. Ciało wygląda pięknie, ale organizm potrzebuje odpoczynku. Dodatkowo bigorektyk zaczyna mieć poczucie, iż ma za mało masy mięśniowej i zaczyna sięgać po suplementy białkowe. Bigorektykami częściej zostają ludzie, którzy w przeszłości byli wątli

¹¹ M. Dreger, *Tanoreksja – słoneczne uzależnienie*, http://www.psycholodzy.pl/tekst/publikacje/artykuly/tanoreksja_sloneczne_uzaleznienie, (dostęp: 12.05.2016).

¹² D. Kołodziejaska, *Bigoreksja - nałóg wpisany w życie*, zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105912,7236746,Bigoreksja_nalog_wpisany_w_zycie.html, (dostęp: 10.05.2016).

postury i z nich z tego powodu kpiono. Dążą do uzyskania okazałej masy ciała, ale kiedy im się to uda, nie potrafią się tym cieszyć, chcą coraz więcej¹³.

Grupą szczególnie zagrożoną uzależnieniami, które niesie za sobą rozwój cywilizacyjny są dzieci i młodzież. Dlatego też to właśnie oni powinni zostać objęci szczególnie intensywnymi oddziaływaniami profilaktycznymi. Odpowiednio wczesne podjęcie działań może uchronić przed niebezpieczeństwem, ale też wskazać jak sobie radzić w sytuacjach trudnych, jak unikać zagrożeń czy wreszcie do kogo, w razie potrzeby, zwrócić się z prośbą o pomoc. Najwłaściwsze wydawałyby się w tym zakresie wspólne działania podejmowane przez dom rodzinny dziecka i szkołę, czyli podstawowe środowiska wychowawcze.

BIBLIOGRAFIA:

1. *Bigoreksja, czyli co? Odrealnione ideały piękna niszczą także mężczyzn*, <http://natemat.pl/72261,bigoreksja-czyli-co-odrealnione-idealny-piekna-niszcz-takze-mezczyzn>.
2. Dreger M., *Tanoreksja – słoneczne uzależnienie*, http://www.psycholodzy.pl/tekst/publikacje/artykuly/tanoreksja_sloneczne_uzaleznienie.
3. Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Kraków 2010.
4. http://poradniasocrates.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=77.
5. http://szukajeksperta.com/artukul/614/uzaleznieni_od_komorki.
6. Kołodziejska D., *Bigoreksja - nałóg wpisany w życie*, zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105912,7236746,Bigoreksja___nalog_wpisany_w_zycie.html.
7. Kozak S., *Patologie komunikowania w internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Warszawa 2011.
8. Krajewska-Kułąk E., Kułąk W., Wieczorek B., Guzowski A., Van Damme-Ostapowicz K., Łukaszuk C., Lewko J., Lankau A., Kowalczyk K., Rozwadowska E., Mickiewicz I., Chilicka M. A., *Ocena zagrożenia uzależnieniem od telefonu komórkowego wśród studentów kierunku pielęgniarstwo*, „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2010, nr 91(3), s. 375-380.
9. Pawłowicz J. J., *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, nr 4, s. 163-173.
10. Schuhler P., Vogelgesang M., *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i internetu*, Kraków 2014.
11. Tanaś M., *Cywilizacja globalna. Społeczeństwo informacyjne a kształcenie*, „Kultura i Edukacja” 1999, nr 1, s. 87-111.
12. *Uzależniony od komputera? Dowiedz się, jak walczyć z nałogiem*, <http://www.chip.pl/artykuly/porady/2013/11/uzalezniiony-od-komputera-poznaj-sposoby-obrony-przed-nalogiem>.
13. Wołpiuk-Ochocińska A., *Uzależnienie od internetu – przybliżenie zjawiska*, „Studia z Psychologii w KUL” 2006, t. 13, s. 99-119.

¹³Cf. *Bigoreksja, czyli co? Odrealnione ideały piękna niszczą także mężczyzn*, <http://natemat.pl/72261,bigoreksja-czyli-co-odrealnione-idealny-piekna-niszcz-takze-mezczyzn>, (dostęp: 12.06-2016).