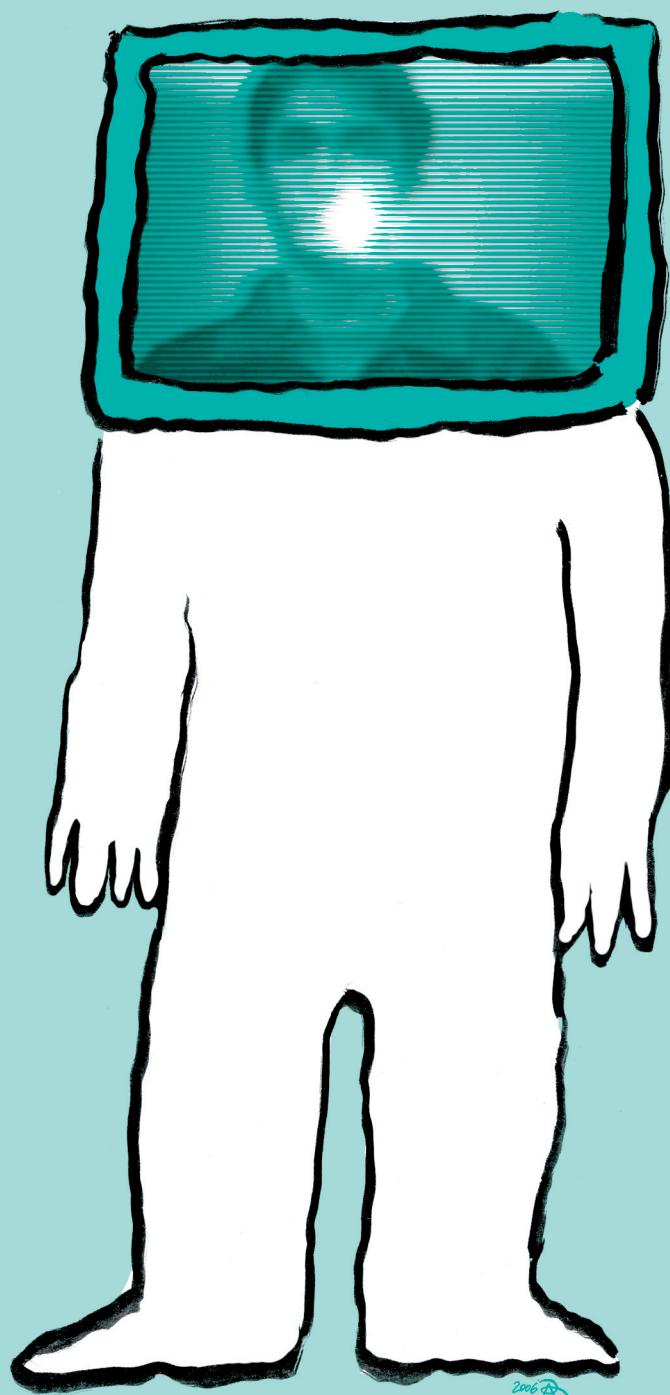




SZKA_106_28

Szórakozás





28/1

INTERNETFÜGGŐSÉG

Hogy alakul ki az internetfüggőség? Első stádium: az ember egyre jobban sóvárog a netezés után. Második stádium: rossz lesz a közérzete, ha nem jut internet közelébe. Harmadik stádium: az illető észreveszi, hogy egyéb tennivalói, szórakozásai háttérbe szorulnak. Ilyenkor megpróbálkozik a teljes elszakadással, mindentől és mindenkitől – ami a legtöbbször nem sikerül. Negyedik stádium: felismeri a függőséget, és akarataerejére támaszkodva megpróbál szabadulni. A tapasztalatok szerint nem túl nagy sikerrel, igen nagy a visszaesők aránya.

A kóros játékszenvedély a függőségek tárgykörébe tartozik, mint kényszeresnek tekintett viselkedészavar. Mióta elterjedtek a játékautomaták, a játéktermek ezrei csábítanak a pénzszórásra. A legveszélyeztetettebbek a fiatal férfiak. A játékszenvedélyben szenvedők sokszor több millió forintot is elköltenek, mire szakemberhez fordulnak, a kaszinókban pedig már több tízmilliós összegeket játszanak el a játékos kedvű felnőttek kártyajátékon és ruletten.

A számítógépek, az internet gyors elterjedésével egyre többen függnek ezektől a technikai csodáktól. Társadalmi rétegtől, végzettségtől, korosztálytól függetlenül gyarapodik azoknak a száma, akiknek egészségük, egzisztenciájuk, teljesítményük, emberi kapcsolataik rovására megy a játékszenvedély.

Japánban a Tokohu Egyetem munkatársai nyilvánosságra hoztak egy tanulmányt, mely szerint a számítógépes játékok közben az ember agya csak egészen korlátozott működést végez. A játékszoftverek használata közben az agyban csak a látásért és a mozgásért felelős részei kapnak ingereket (stimulálódnak), ezalatt a homloklebeny egyáltalán nem fejlődik, és a játékos, az ember úgy működik, mint egy ragadozó állat. Korábban azt feltételezték, hogy a homloklebenynek kifejezetten jót tesznek a játékok, emiatt kedvezően fejlődik a gyermekek személyisége, javul a memóriájuk és a tanulási képességeik.

A japán szakemberek azt ajánlják, hogy olvassunk több könyvet, kapcsolatainkat a valóságban építsük, és foglalkozzunk sokat matematikával, mert az jobban serkenti (stimulálja) a homloklebeny fejlődését.

A függőség jelei lehetnek:

- az elhatározott fél óra helyett órákat töltesz az interneten;
- elhalasztasz baráti, családi eseményeket, hogy netezhess;
- ha on-line vagy, elveszíted az időérzéked;
- mániákusan mindig megnézed a postaládádat (akkor is, ha tíz perce nézted), jött-e leveled;
- több internetbarátod van, mint valóságos;
- csak percekre tudsz elszakadni a monitor elől, az étkezésed is ott bonyolítod (bizonyíték: morzsa hegyek a billentyűzetben);
- a holnapot honlapnak hallod, az egérnek számodra csak egy jelentése van...

Pató Erika: Ép személyiség. Netfüggők.
<http://www.eletforma.hu/?r=6254>, 2007. május 20.

