

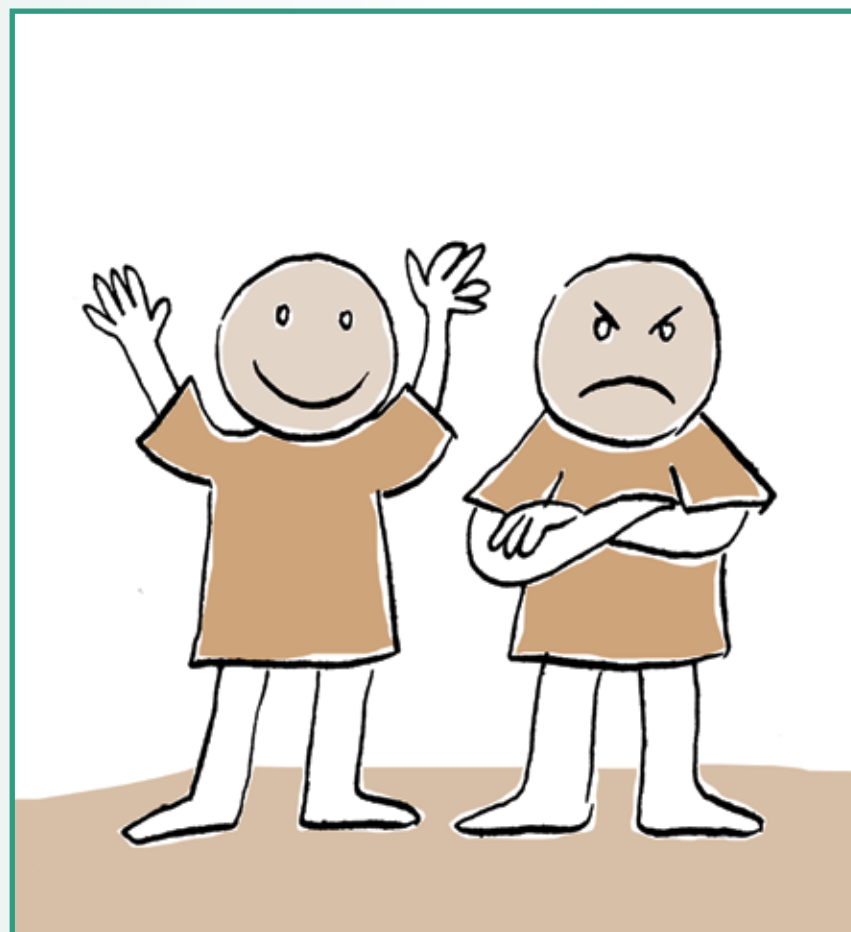
Szenvedélyek és divatok

INTERNETFÜGGŐSÉG ÉS JÁTÉKSZENVEDÉLY

A modul szerzője: Hegyiné Ferch Gabriella

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIA

11. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. Ráhangolás, a feldolgozás előkészítése					
I/a A szenvedélyek kertje					
A	<p>Szenvedélyt jelképező tárgyak A csoporttagok körbe ülnek a földön, a csoportszoba közepére kiterítünk egy pasztellszínű lepedőt vagy anyagot, ez lesz a kert, amit be kell népesíteni. Az arra vállalkozó tanulók betesznek a „kertbe” egy-egy, a szenvedélyüket, hobbijukat, érdeklődési körüket szimbolizáló tárgyat! Néhány szóban mindenki bemutatja, hogy mivel népesítette be a szenvedélyek kertjét. A szóba kerülő „szenvédélyek” listáját felírják a táblára.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>A szenvedélyt kiváltó tevékenységek bemutatása Önkifejezés Kommunikáció</p>	<p>Egész osztály együtt – strukturált gyakorlat</p>		<p>Nagyméretű, pasztellszínű lepedő vagy más textília, tábla, kréta vagy flipchart, filctoll</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	<p>Kiből mi vált ki szenvedélyt? A tanulók az A variációval megegyező módon helyezkednek el. A feladat nonverbális módon bemutatni azt a tevékenységet, amely szenvedélyt okoz. A tanulók egyenként mennek be a „kertbe”, nonverbálisan bemutatják a „szenvedélyüket”, a többieknek pedig ki kell találniuk, hogy miről van szó. Az így kialakuló lista felkerül a táblára.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Képzettársítások, csoportfantáziák mozgósítása Önkifejezés Nonverbális kommunikáció</p>	<p>Egész osztály együtt – strukturált gyakorlat</p>		<p>Nagyméretű pasztellszínű lepedő vagy más textília, tábla, kréta vagy flipchart, filctoll</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I/b Pozitív hatású és káros szenvedélyek					
A	<p>Az előzőekben elkészült listát kiegészítik az osztály javaslatai alapján. A tanár elmondja, hogy a szenvedélyek pozitív és negatív hatásúak is lehetnek az egyén életvitelére, személyiségére, életpályájára gyakorolt hatása szempontjából.</p> <p>Az osztály két részre oszlik, mindegyikben 3–4 fős csoportok alakulnak. Az osztály egyik felébe tartozó csoportok a listán szereplő tevékenységek pozitív hatásait gyűjtik össze. A másik felébe tartozó csoportok a negatív hatásokat. Az egyes csoportokban listák készülnek.</p> <p>Az azonos feladattal dolgozó csoportok egy-egy képviselője bizottságba szerveződik, és egyesítik a listákat. A csoportban maradt tagok konkrét példákat, eseteket gyűjtenek az adott szenvedéllyel kapcsolatos negatív, illetve pozitív következményekre. Minden csoport kiválaszt egy esetet, amelyet néhány mondatban elmesél az osztálynak.</p> <p>A bizottságok szószólója ismerteti az egyesített listákat. Tisztázzák a függőség fogalmát. A tanár jelzi, hogy a következőkben az internet- és a játékfüggőség problémakörével fognak foglalkozni.</p> <p style="text-align: right;">30 perc</p>	<p>A különböző szenvedélyt kiváltó tevékenységek csoportosítása</p> <p>Információk rendszerezése</p> <p>Összefüggések felismerése</p> <p>Véleményalkotás</p>	<p>Kooperatív tanulás – kerekasztal</p> <p>Kooperatív tanulás – szakértői mozaik, beszélgetőkör</p> <p>Egész osztály együtt – bemutatás</p> <p>Frontális munka – tanári magyarázat</p>	<p>Az előzőekben elkészült lista, vastag filctoll, gyurmaragasztó</p>	<p>P1 (Háttérolvasmány a függőségről)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. Új tartalom feldolgozása					
II/a Internetfüggőség					
A	Minden tanuló kitölti, majd értékeli az Internet-függőséget vizsgáló tesztet. Miután elkészült, párt választ (páratlan létszámú tanulócsoporthoz esetében háromtagú csoportok is létrejöhetnek). Megbeszéli tapasztalatait. 35 perc	Saját szokásokkal történő szembesülés Önreflexió Kommunikáció Empátia	Önálló feladat – teszt Páros munka – szóforgó Egész osztály együtt – beszélgetőkör	D1 (Teszt és értékelés) Íróeszköz	P2 (Háttérolvasmány az internetfüggőségről)
B	A tanár vagy egy kifejezően olvasó tanuló felolvassa az „Egy súlyos internetfüggő vallomása” című szöveget (D2). A tanulók spontán reflektálnak a hallottakra. A szöveget mindenki megkapja. Az osztály két részre oszlik. Az egyik társaság az „internetfüggő” szerepébe képzeletben magát, a másik felkészül egy interjúra a szövegben megnyilatkozóval: kérdéseket gyűjt a beszélgetéshez. Rövid felkészülés után a két társaság egy-egy tagja szerepjáték formájában előadja a kettejük közötti beszélgetést. A többiek közben jegyzeteket készítenek, és észrevételeket fűznek a párbeszédhez. A beszélgetés szükség esetén több változatban is előadható. 25 perc	Az internettől függővé vált helyzetének megértése Decentrálás Empátia Kommunikáció Önkifejezés	Frontális osztálymunka – szövegértés és értelmezés Csoportmunka – kerekasztal Egész osztály együtt – szerepjáték, interjú, reflexió, megbeszélés	D2 (Egy súlyos internetfüggő vallomása)	P2 (Háttérolvasmány az internetfüggőségről)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/b Áldás vagy átok az internet?					
A	A tanulók egy vonalban helyezkednek el annak megfelelően, hogy pozitív vagy negatív dolognak tartják-e az internetet. A véleményvonal két szélén álló diákoktól indulva és az oldalakat váltogatva elmondják az érveiket. 10 perc	Az internetről alkotott vélemények ütköztetése Véleményalkotás	Kooperatív tanulás – hajlított véleményvonal		
B	A tanár két csomagolópapírt terít le a földre, amelyeken a következő hiányos mondatok szerepelnek: „Az internet nagyon jó dolog, mert...” „Az internet nagyon veszélyes, mert...” Az osztályban korábban kialakult két csoport tagjai először az egyik mondatához írnak folytatásokat, majd cserélnek. A poszteren található szövegeket valaki hangosan felolvassa. A többiek rövid észrevételeket fűznek az elhangzottakhoz. 20 perc	Az internet szerepének tudatosítása Összefüggések felismerése Véleményalkotás Kritikai gondolkodás	Csoportmunka – hiányos mondatok Egész osztály együtt – bemutatás, reflektálás	Különböző színű vastag filctollak	Csomagolópapírok a jelzett hiányos mondatokkal

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/c „Akarsz-e mindig, mindig játszani?”					
A	<p>A tanulók megkapják a kérdőívet. Ezt mindenki kitölti. 4–5 fős csoportok alakulnak, és megbeszéli a válaszokat.</p> <p>Egy tanuló közben körbejár, és listába szedi az utolsó kérdésre adott válaszokat</p> <p>A listát felolvassa az osztálynak.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>A játékkal kapcsolatos élmények, gondolatok felidézése</p> <p>Önkifejezés</p> <p>Kommunikáció</p>	<p>Önálló munka – kérdőív kitöltése</p> <p>Kooperatív tanulás – szóforgó, felfedező riporter</p>	<p>D3 (Kérdőív a játékokról)</p> <p>Papír, írószer</p>	
B	<p>Minden tanuló húz egy szövegekártyát. Az azonos betűjellel ellátott szövegeket húzóknak alkotnak egy csoportot. Öt csoport jön létre. Ha az osztály létszáma 20-nál magasabb, egy-egy szöveg több példányban álljon rendelkezésre, hogy mindenkinek jusson. Ha az osztálylétszám alacsonyabb, egy tanuló több szöveget húz.</p> <p>Az egyes csoportok tagjai felolvassák egymásnak a saját szövegrészletüket, és közösen címet adnak az ezekből összeállított szövegnek.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Csoportalkotás</p> <p>Áttekintés a különböző típusú játékokról</p> <p>Kommunikáció</p> <p>Általánosítás</p> <p>Együttműködés</p>	<p>Csoportmunka – beszélgetőkör, kerekasztal</p>	<p>D4 (Szövegekártyák)</p>	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II/d Játék és játékszenvedély					
A	8 csoport alakul az osztályban. Mindegyik csoport kap egy szövegrészletet. Elkészítik ennek vázlatát, és a csoportok szószólói a számozás sorrendjében a vázlatuk alapján röviden ismertetik az osztállyal a szövegük mondanivalóját. A többiek reflektálnak a hallottakra. 15 perc	A játékszenvedéllyel kapcsolatos ismeretek bővítése Szövegértés Lényegkiemelés	Kooperatív tanulás – kerekasztal Egész osztály együtt – bemutatás	D4 (Szövegtáblák) Papír és írószerszámok	P3 (Háttérolvasmány a játékszenvedélyről)
B	A csoportok kapnak egy-egy csomagolópapírt, és az előző munkaszakaszban adott címmel plakátot készítenek. Minden csoporttag más színű filctollal dolgozik. A plakátokat alfabetikus sorrendben (A,B,C,D) bemutatják az osztálynak. A többiek minden egyes bemutatóhoz észrevételeket fűznek; ha szükségesnek tartják, kérdéseket tesznek fel. 25 perc	A játékkal kapcsolatos ismeretek képi megjelenítése Önkifejezés Együttműködés	Csoportmunka – plakátkészítés Egész osztály együtt – bemutató, csoportszóforgó, reflexiók	Csomagolópapírok, színes filctollak	P3 (Háttérolvasmány a játékszenvedélyről)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzés és értékelés					
III/a Ki mit visz magával a foglalkozásról?					
A	<p>A tanár felírja a táblára a következő hiányos mondatot: „A függőségekkel kapcsolatban azt tanultam a foglalkozáson, hogy..” A tanulók írásban folytatják a szöveget. Párt választanak, és kicserélik gondolataikat. Páratlan osztálylétszám esetében egy háromtagú csoport is létrejöhet.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>A tapasztalatok összegzése Reflektivitás Véleményalkotás</p>	<p>Önálló munka – írásbeli szövegalkotás</p> <p>Páros munka – beszélgetés</p>	Papír, írószer	<p>Tábla, kréta P4 (Háttérolvasmány a pozitív szenvedélyekről) P5 (A segítségkérés helyszínei)</p>
B	<p>A tanár felírja a táblára a következő Püthagorasz-idézetet: „Senki sem lehet szabad, aki szenvedélyek rabja.” Az osztály két táborra oszlik annak megfelelően, hogy egyetért vagy nem ért egyet ezzel a kijelentéssel. Sorra mondanak egy-egy, a véleményüket indokló mondatot.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>A foglalkozás összegzése Reflektivitás Véleményalkotás</p>	<p>Egész osztály együtt – vita</p>		<p>Tábla, kréta P4 (Háttérolvasmány a pozitív szenvedélyekről)</p>

MELLÉKLETEK

P1 – Háttérolvasmány a függőségről

Egy pszichológiai iskola az ember fejlődését az éretlen (infantil) függőségből az érett függőségbe való eljutás folyamataként írja le. A serdülőkori személyiségfejlődés döntő kérdése, vajon a kamasznak sikerül-e a megfelelő időben leválni szüleiéről, vagy a kötődés fennmarad oly módon, hogy akadályozza a fiatal autonómia-törekvéseit és kapcsolati próbálkozásait.

A serdülő-íjúkor határán mindannyian szembekerülünk a függőség negatívan értékelt, kóros állapotaival, azonban a serdülő szubkultúra tagjai nem biztos, hogy felismerik e függőségek súlyos veszélyeit, a későbbi személyiségfejlődésre, kapcsolati kultúrára vonatkozó káros hatásait.

Egyre többet hallani – a kémiai, pl. az alkohol- és drogdependencián kívül is – kóros, ún. viselkedési függőségekről, mint pl. az internetfüggőség vagy a kóros szerencsejáték. A szenvedélybetegségek közé sorolják az alkohol-, kábítószerfüggőségen kívül például a dohányzást, a játékszenvedélyt, a mértéktelen evést, a kleptomániát, a szexfüggőséget, a felfokozott munkaszenvedélyt és a kóros vásárlási kényszert. A viselkedéses függőségekről a diákokkal keveset beszélünk, nem ismerik a fogalom pontos tartalmát, felkészületlenek, fegyvertelenek a problémával szemben.

(Ritkán hangsúlyozzuk például, hogy a dohányzás is függőséget okoz, ennek következményeivel sem a fiatalok, sem a felnőttek nincsenek tisztában. A szakemberek azt találták, hogy ha a fiatal már szenved valamilyen függőségben, pl. dohányzik, akkor nagyobb a rizikója más függőség kialakulásának is.)

Kevésbé ismert és pszichológiailag nehezebben értelmezhető a kóros függőség, a társfüggőség jelentősége, melyet a kutatók a kö-

zelmúltban fedeztek fel elsősorban szenvedélybeteg családtagok körében.

A serdülők attitűdjeikben túlzottan toleránsak e szenvedélyekkel kapcsolatban, a drogok fenyegető veszélyei már az „unalomig” ismertek, túl sokat hallunk – mégis keveset tudunk – róluk, mint ha az ifjúság körében egyfajta védőoltás-effektus alakult volna ki: senki nem gondol arra, hogy egy alkalmi kipróbálás vagy néhány csábító alkalom után éppen belőle válik áldozat.

Ismertek a hazai drogprevenciós programok iskolai eredményei. A rendszerváltás után számos kábítószer-megelőzési program indult el sikerrel, jelenleg is az iskolai mentálhigiénés munka fókuszában áll a káros szenvedélyek leküzdése, bár a megelőzés sok helyen megtorpanni látszik, talán a szemlélet és megfelelő szakember hiányában. (Pedig a 90-es évek elején kimutatott 10%-ról az évtized második felére közel kétszeresére nőtt a tiltott szerek kipróbálásának aránya! 2003-ban a 14–16 éves fiatalok körében végzett vizsgálat szerint a megkérdezett fiatalok 24,7%-a fogyasztott már életében valamilyen drogot.)

Azonban az iskoláknak azt is tudomásul kell venniük, hogy egyre fiatalabb és egyre több diák érintett az önkárosító magatartásmódokban, tehát beszélni kell a helytelen életmódbeli szokásokról, az evészavarokról, az egyéb függőségek súlyos potenciális veszélyeiről. (Pl. tantestületi és szülői értekezletek témája lett, hogy a szülők ne adjanak rendszeresen nagyobb összeget gyermekeiknek vásárlásra, uzsonnára, mert a kapott pénz sok esetben a félkarú rablók áldozata lesz.)

Örvendetes, hogy a konfliktuskezelés témakörei is egyre népszerűbbek az iskolában, azonban még mindig mostohaterületnek számítanak az érzelmi intelligencia témakörei, pl. az érzelmek kifejezőmódja, kommunikálása, a kapcsolati kultúra jellemzői vagy középiskolában gyakran előforduló serdülőkrízisek megelőzése és helytelen megoldásmódjai. Szintén kevesebb szó esik a kulturált

vitatkozás szabályairól, a csoportos munkakultúra elsajátításáról, az értékek, vélemények tiszteletben tartásáról.

Pedig a serdülő identitáskeresésnek sok buktatója és nehézsége van: a szülőkről érzelmileg le kell válnia, mert az erős szülői függés fennmaradása a későbbi partnerkapcsolatot veszélyezteti. Az identitáskeresés útvesztőit nagy feszültségek kísérik, melyek gyakran rendellenes magatartásformákban öltenek testet: iskolakerülés, éjszakai kimaradások, önkárosító viselkedés (dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás; drogok kipróbálása; antiszociális, lázadó, opponáló, rendbontó cselekedetek), fokozott élmény- és veszélykeresés, szexuális zavarok, öngyilkosság. A krízisek jelentős része feltáratlan és megoldatlan marad, nehezítve a kamasz későbbi társadalmi szerepvállalását.

Amikor a serdülő lassan elkezd kialakítani „felnöttes”, szimmetrikus kapcsolatait, és keresi saját érvényes viselkedésmintáit, gyakran elvész és elbizonytalanodik a különféle kapcsolati modellek között. A kezdő lépéspróbák a másik nem felé fontosságban felértékelődnek, a kortárs csoport hatásai, az alakuló barátságok és szerelmek sokszor egy életre meghatározóak. De legalább ennyire jelentősek a családi kapcsolati minták, azok a bennünk élő szülőképek, melyek a későbbi partnerválasztást jelentősen befolyásolják.

Fontos, hogy a fiatalok nagyobb érzelmi tudatossággal tekintsenek saját kapcsolati szükségleteikre, felismerve a kapcsolati minták jellemzőit és buktatóit. Helye van az iskolai tananyagban a viselkedési függőségekről szóló ismeretanyagnak, ezeket az ismereteket jól megválasztott módszerekkel kell feldolgozni, felhasználva a diákok sajátélményű tapasztalatait is. Segít ebben a korszakra jellemző pszichológiai érdeklődés és önismereti érzékenység, mely kihívást jelent az önismeret és önfejlesztés számára.

P2 – Háttérolvasmány az internetfüggőségről

Az internet az elmúlt század legjelentősebb tudományos eszköze, alkalmazása hihetetlen szabadságot nyújt felhasználóinak. Varázsa abban rejlik, hogy teljes mértékben kiszolgálja az embert, mindenki számára anonimitást biztosít, nem ismer határokat, általa kinyílik a világ, vásárolhatunk, levelezhetünk, cseveghetünk ismeretlen emberekkel, megtudhatjuk a legfrissebb híreket és pletykákat. Legelterjedtebb formái: az e-mail-küldés és -fogadás, a különféle termékekkel és szolgáltatásokkal kapcsolatos információszerzés, illetve az online újságok és magazinok olvasása. Az internet-használók több mint 20%-a heti rendszerességgel szokott játékokat, képeket, zeneszámokat letölteni. A különböző oktatási formákhoz kapcsolódó böngészés, segédanyagok letöltése hasznos és gyakori tevékenység.

Ugyanakkor ismert tény, hogy a gyerekek a világhálón gyakran számukra nem megfelelő tartalomhoz is könnyedén hozzájuthatnak. A szülők többsége maga is felhasználó, ezért véleményük szerint gyermekük iskolai előmenetelét, személyiségfejlődését az internet nem igazán veszélyezteti.

A túl gyakori, kontrollálatlan használat azonban viselkedési függőséget eredményezhet. A viselkedéses függőségek a szenvedélybetegségek speciális csoportját alkotják. E zavarok esetén a személy nem valami kémiai anyagtól, drogtól, hanem egy viselkedési mintázattól függ. Ha a viselkedés ellenállhatatlan kényszerként jelentkezik, a tevékenység a személy egész életén uralkodóvá válik, kialakul a viselkedéses addikció (függőség).

[..]

Ma még nincs teljes egyetértés a szakemberek között abban, hogy mennyi az optimális napi használati idő. A kutatók véleménye szerint heti 8–20 óra az elfogadhatóság szintjén van, a középiskolások

esetén napi két és fél, három óra a tanulási átlagidő és gyakran legalább ugyanennyi a képernyő előtt eltöltött idő.

Serdülő- és ifjúkorban kevesen ismerik fel, hogy a kialakuló káros szokások nagyobb jelentőséggel bírnak későbbi életünkre, mint gondolnánk. Általános nézet (tévhit), hogy a rossz szokásoktól megszabadulni pusztán akaraterő kérdése. A függőségben szenvedők nem ismerik el a szenvedélybetegség tényét, és nem is kérnek segítséget, legfeljebb csak súlyosan kialakult krízis és családi tragédiák esetén.

A képernyő kiszolgálja a serdülő élmény- és információéhségét; könnyű ott ragadni a gép mellett, kárpótlást találni és elbújni a valós problémák és a realitás elől. De vonzó az a lehetőség is, hogy olyan környezetet teremthet, amelyet felhasználóként maga befolyásol és alakít, ezért könnyen kialakul valamilyenfajta kötődés az online tevékenységekhez.

Ha a fiatal még nem rendelkezik integrált énképpel, nehezen tud lépni azok felé a megfogalmazott célok felé, melyet inkább szülei és környezete elvárásai sugallnak.

Befolyásolhatóvá, csábíthatóvá válik, gyakran a könnyebb ellenállás irányába halad. A virtuális világ vonzó, mert nem kíván erőfeszítést, lehetővé teszi a kapcsolatépítés rizikó nélküli lehetőségét, áthidalja a földrajzi, kulturális és nyelvi különbségeket, egy látszat-közösséget és kultúrát teremtve.

A kamasz formálódó énjét új és új szerepek kipróbálásával teszi próbára, így kapóra jön az internet kínálta lehetőség, ahol mindez a szerepkíséreltetés tét nélkül, álarcban vagy névtelenül történhet, találmokra beállított „identitással”, sajátos játékszabályok szerint.

A neten „lógók” főként chatelnek, az online játékdalakat és a szex-oldalakat látogatják.

A virtuális közegben azoknál is kialakulhat a szociális kompetencia érzése, akik a való életben szoronganak, nehezen teremtenek kapcsolatot, mert az új kapcsolatok megteremtésének nincs kockázata, az érzelmek kommunikálása rendkívül egyszerű módon történik.

Ugyanakkor a kreativitás kibontására is lehetőség nyílik: a felhasználó saját arculatú honlapot készíthet, melyben meghatározhatja önmagát névtelenségének megőrzésével. Minden fáradság nélkül lehetnek egyszerre több csoport tagjai. Az új kapcsolatok kialakításakor kizárja a kudarc lehetőségét, a fiatal bátran próbálkozhat újabb és újabb szerepek és ön bemutatás kipróbálásával, ez a fajta kíséreltetés rejtőzködéshez, álarc képződéshez is vezethet.

Az internet által létrehozott virtuális tér sajátos pszichológiai erőteret hoz létre, virtuális emberi közösségekkel, lehetővé téve érzelmi és társas szükségletek kielégítését. Az új kapcsolatok megteremtésének nincs súlya, ki van zárva a kudarc, az elutasítás lehetősége. Amennyire hasznos lehet a szereppróbatás a való életben, annyira veszélyes ez a virtuális térben, mert a serdülő alakuló énképe széttöredezhet, sérülékennyé, bizonytalanná válhat. A társas mező valójában csak a kapcsolatok illúzióját nyújthatja, teret engedve az elmagányosodásnak, hiszen az online barátok nem tudnak „jelen lenni”, segíteni, támogatást nyújtani a tényleges élethelyzetekben. Egy nem reprezentatív vizsgálat eredményei szerint a kamaszok egy része gyakran érez lehangoltságot, ha nem jut internet-közelségbe, a képernyőn töltött napi több óra jelentős időt von el hasznos tevékenységektől, játékokra és szexuális oldalak látogatására több mint 80%-uk bevallottan rendszeresen használja a világhálót.

Hogyan alakulhat ki függőség?

Hol a határ, amely elválasztja a kulturált felhasználót és a már kialakult függőséget?

Egy átlagos netező a folyamat alábbi állomásait járja végig:

1. Megszállottság.
2. Megcsömörlés, eleje lesz a túlzott netezésből.
3. Egy megfelelő szokásrendszer kialakítása.

Az internetfüggők általában megrekednek az első stádiumnál. A függőség kialakulása rendszerint ciklusokban zajlik.

A WHO-meghatározása szerint az addiktív ciklus különböző fázisokkal jellemezhető. A főbb fázisok:

1. Visszatérő, ismételt vágy egy összetett viselkedési sztereotípiára végrehajtására.
2. A viselkedés elkezdéséig, majd befejezéséig emelkedik a szervezet belső feszültsége.
3. A viselkedés befejezés után átmenetileg gyors feszültségcsökkenés jön létre.
4. A vágy és a készítés fokozatosan újra visszatér.

Négy jellegzetes tünet jelzi a függőség kialakulását:

1. Sóvárgás, hiányérzet: ha nem jut hozzá, elvonási tünetek; pl. feszültség, nyugtalanság, szorongás jelentkezik.
2. A szenvedély uralkodóvá válik: a személy egész képzetáramlását, gondolatait, tevékenységét eluralja.
3. Tolerancia: kialakul a hozzászokás, a hatás létrejöttéhez egyre több időtartamú internetezéssel lehet elérni a felfokozott érzelmi állapotot.
4. Beszűkül az érdeklődés, a személy érdeklődését a szenvedély tárgya uralja. A személy már nem képes csökkenteni vagy kontrollálni az internethasználatot.

A szociális kapcsolatok beszűkülnek, a fiatalnak nincs motivációja valódi kapcsolati próbálkozásokra, a chat-barátok fontosabbak lesznek, mint a valódiak. Alvászavarok jelentkezhettek, mindennaposá válik a feladatok elhanyagolása, a megszokott időstruktúra felbomlik, késés az iskolából stb.

A világháló a feltétel nélküli szabadság illúzióját adja, ahol – a droghoz hasonlóan – önfeledten lehet játszani, ismerkedni, udvarolni, elfeledni a mindennapi problémákat.

A számítógépes játékokra jellemző a felfokozott izgalom, a mindenáron győzni akarás, az agresszió szabad kiélése, mely inspirációt és megerősítést jelent a játék folytatására.

Egy átfogó vizsgálatban nyomon követték az internethasználók szokásait, családra, interperszonális kapcsolataikra gyakorolt hatásait.

Az eredmények szerint a túlzott használat a családi kommunikáció csökkenésével, fokozódó magányérzettel jár, romlik az iskolai teljesítmény. A magyarországi vizsgálatok szerint az internethasználók 50%-a 20 év alatti, aki otthonról használja a világhálót (általában 3,5 éve), napi átlag 5,2 órát. Az időtartam évről évre nő. Tartalmilag a webet elsősorban nem művelődésre, tanulásra, hanem csevegésre és hálózati játékokra használják. (Félreértés ne essék: természetesen léteznek szellemes, intellektuális együttműködésre sarkalló, magas színvonalú játékok is.) Egyes felmérések szerint a serdülők körében a számítógépet használók aránya 89%, az internetet használók aránya pedig 69%.

Az internetfüggőség sok hasonlóságot mutat a kóros játékszenvedéllyel, a kényszeres vásárlással, az alkohol- és drogfüggőséggel, kialakulására hajlamosító tényezők a szorongásos és teljesítményzavarok.

A függők általában nem vallják be, hogy kórosan sok időt töltenek a hálón, sőt, indulatosan reagálnak, ha környezetük ezzel szembe-síteni próbálja őket.

Az internetfüggőségi zavar számos distressz (ártó stressz) forrása. Goldberg dolgozta ki a függőség diagnosztikai kritériumait:

I. Tolerancia

- a) A hatás eléréséhez egyre növekvő időtartam szükséges.
- b) Azonos időtartamú internetezéssel lényegesen kisebb hatás elérése.

II. *Megvonási tünetek jelentkeznek az internetezés szüneteltetése vagy csökkent időtartamú használata esetében. Az alábbi tünetek közül legalább két tünet megfigyelhető:*

- pszichomotoros nyugtalanság;
- szorongás;
- kényszeres gondolatok arra vonatkozóan, hogy mi történik az interneten;
- fantáziák vagy álmok az internettel kapcsolatban;
- akaratlanul vagy akaratlanul gépelési mozdulatok az ujjakon;

III. *A tervezettnél hosszabb vagy gyakoribb internethasználat.*

IV. *Az internetezés kontrolljára vagy csökkentésére való sikertelen törekvés.*

V. *Egyéb, internetezéssel kapcsolatos tevékenységek elburjánzása pl. letöltés, újabb böngészők beszerzése, e letöltött anyagok rendezése.*

VI. *Fontos kikapcsolódást célzó tevékenységek hanyagolása vagy feladása.*

VII. *A tevékenység folytatása annak ellenére, hogy a személy tudatában van problémáinak.*

Egyéb káros élettani hatások:

A huzamos használat a szemre, az idegrendszerre, izmokra is kedvezőtlenül hathat, a látóképesség csökken, a szem hamar elfárad, szemszárazság, fejfájás léphet fel.

Izomfájdalmak jelentkezhetnek, főként a vállban, de a karban és az ujjakban is.

Gyakran tapasztalható a számítógép előtti helytelen ülés, pl. a számítógépasztal magassága nem megfelelő, vagy a billentyűzet és a könyök nincs egy szinten, ez kényszer tartás kialakulásához vezethet. A komputer monitorja által kibocsátott sugárzás hosszú távon szintén káros hatást gyakorolhat az idegrendszerre.

A függőség egyértelműen fennáll, ha sokat gondolunk az internetre, az elégedettség kiváltásához egyre több időre van szükség, ha sikertelenül igyekszünk csökkenteni a képernyő előtt töltött időt,

ha nem valljuk be, hogy mennyit internetezünk, ha a gépet feszültség levezetésére vagy a gondok előli menekülésre használjuk.

Hogyan kezelhető a már kialakult függőség?

Hazai szakemberek szerint az internetfüggőség gyógyítható, ha a személy elismeri függőségét, van motivációja a gyógyulásra, és képes együttműködni a szakemberekkel.

Javaslatok megelőző intézkedésekre:

Dr. Huber Poppe pszichiáter szerint az internetes fórumok bejelentkezési oldalain fel kellene hívni a figyelmet a függőség veszélyeire, iskolákban, munkahelyeken belső megállapodásokat kellene kötni a használatról.

Ha beismerjük, hogy létezik ilyen szenvedélybetegség, akkor szakemberhez kell fordulnunk segítségért.

Hatékony lehet a kognitív terápia (a *kognitív* fogalom itt azt jelenti, hogy az egyén információ-feldolgozási, értelmezési stílusa kerül előtérbe, pl. gondolkodási automatizmusok tudatosítása, a hibás attitűdök felismerése és módosítása), de segítséget jelenthetnek a különféle relaxációs technikák, az autogén tréning megtanulása is.

Jó határfokúak lehetnek az egyéb szenvedélybetegségek gyógyításában már jól bevált csoportterápiás módszerek is.

P3 – Háttérolvasmány a játékszenvedélyről

Miért játszunk?

A játék a legtisztább szabad cselekvés, nem is a közönséges, de nem is a valóságos élet. A játék érdek nélküli, önmagáért való, célja maga a tevékenység. Életünket „megédesíti”, elbűvöl, közösséget teremt, próbára teszi képességeinket és készségeinket.

A csecsemő és kisgyermek játszik a testrészeivel, a hangjával, mindenféle tárggyal, ami a kezébe kerül. Az óvodás a játéktevékenység során valódi alkotófolyamatot él át, a játék feszültsége és öröme

gazdag világot tár fel a számára. Az iskoláskorban kiteljesednek a szabályjátékok, teret kapnak az intellektuális, gondolkodási stratégiafejlesztő, konstrukciós játékok.

A játék lényegét illetően számos elmélet született.

Freud szerint a felnövekvő gyermek a játék segítségével halad át a kulturális és pszichológiai fejlődés lépcsőfokain. A játék arra is lehetőséget ad, hogy a gyermek megbirkózzon aktuális problémáival, de eszköz arra is, hogy felkészüljön felnőtt szerepeire. Hatékony módja lehet az öngyógyításnak, az érzelmi és szóbeli kifejezőmódok fejlesztésének. Ha a realitást nehéz elviselni, szívesen menekülünk átmenetileg a képzelet világába; a társas szerep és szabályjátékok, a rögtönzés, a játék izgalma és spontaneitása minden életkorban fontos örömforrás.

Ha megvan a lehetőség, hogy a tevékenységekbe belevigyük egyéniségünket, ez igazi örömforrás lehet. A legtöbb ember felnőttkorára elfelejt játszani, pedig a játék élménytöbblete felnőttkorban is gazdagítja életünket.

A legtöbb tudós, amikor megkérdezik, min dolgozik, azt válaszolja, soha életében nem dolgozott, mindig játszott. Szerencsés az az ember, akinek munkája és hobbyja egybeesik.

Ma egyre nő a munkanélküliek száma. A 90-es évektől kezdve – mióta a nyerő automaták tömegesen megjelentek Magyarországon – fokozódó társadalmi feszültség van jelen az életünkben, egyre nagyobb az elégedetlenség, kevés ember mondhatja el magáról, hogy mind munkahelyén, mind családjában kiegyensúlyozott körülmények között él. A szociális munkások tapasztalata szerint a „gépező” fiatalok között nagyobb számban vannak olyan hátrányos helyzetű vagy veszélyeztetett kamaszok (pl. volt állami gondozottak), akik egyébként is beilleszkedési nehézségekkel küzdenek.

Hogyan válik a játék önpusztító szenvedéllyé?

Huizinga, a híres kultúrtörténész szerint lételemünk, alapvető biológiai szükségletünk a játék.

A kultúrtörténet jól ismeri a szerencsejátékokat; az emberi kultúrában, irodalomban, pszichológiában, tudományban egyaránt jelen van.

A klasszikus magyar irodalomból is ismert a dzsentrivilág mentalitása, az elkártyázott birtokok, a lóversenyen elvesztegetett vagyon, a játékadósságok miatti tragikus öngyilkosságok, családi tragédiák.

A viselkedéses függőségek jellemzője, hogy olyan viselkedésekkel kapcsolatban alakulnak ki, melyek az emberi élet természetes velejárói.

Ez a feszültségteremtő és -oldó tevékenység azonban, ha túlzott mértékben, leküzdhetetlen, ismétlődő kényszerként jelentkezik, akkor viselkedési függőségről (addikcióról) beszélünk.

A játékszenvedélyt a pszichiátria az ún. impulzuskontroll-zavarok csoportjába sorolja, elnevezése a nemzetközi szakirodalomban a gambling (szerencsejáték).

Magyarországon a kóros szerencsejátékfüggőség a felnőtt lakosság kb. 1–4 százalékát érinti.

A játékosok titkolóznak, szégyellik szenvedélyüket, bagatellizálják a veszélyt, miközben a szakembereknek még csak kisebb része kész a gyógyításra.

Az egyre több helyen megjelenő játékautomaták okozzák a legtöbb bajt, amelyek egyre inkább „kéznél” vannak, és elérhetők a cselengő vagy munkanélküli fiatalok számára. A gépek ott vannak a divatos plázákban, a pályaudvarokon, a kocsmákban és a szórakozóhelyeken. A kényszerszabadidő, az unalom, a stressz szinte hívogató tényező a játékhoz.

A felfokozott izgalom, élményéhség, valamint a tét kockázata a játék központi vonása. A játékosokat felfokozott ingerkereső magatartás és kóros kockázatvállalás jellemzi. A kellemes feszültséget

azonban a veszteségélmény, az érzelmi kiürülés és erős büntudat követi.

A pszichiáterek a játékszenvedély biológiai mechanizmusait is kutatják. Ismert egy biológiai hajlamosító tényező, mely az idegrendszer jutalmazó rendszerével függ össze. Ha ez a „jutalmazó rendszer” elégtelenül működik, az öröm és elégedettségérzést az egyén mesterséges módon igyekszik pótolni.

Intő jelek, melyek elindítják az önsorsrontó karriert:

- Belefeledkezés a játékba.
- Az izgalomhoz egyre nagyobb tét szükséges.
- A játékos sikertelen kísérleteket tesz a játék abbahagyására.
- Nyugtalanág, ingerlékenység, feszültség jellemzi.
- Az elveszített pénzt újra meg újra igyekszik visszanyerni, bízik a „tuti tippekben,” fenntartja a kontroll illúzióját.
- Elindul egy hazugságspirál: egyre többet kér kölcsön, fogadkozik, hogy hamar visszaadja.
- Elveszíti munkahelyi, baráti kapcsolatait.
- Elveszti céljait, perspektíváit.

Dr. Németh Attila pszichiáter a szerencsejátékhoz fűződő kapcsolat jellemzőit az alábbiakban foglalja össze:

1. Szociális szint: melyben a játék még szociális megerősítést jelent, örömet, újdonságot, izgalomkeresést, reális életcélokkal.
2. Veszélyeztetettségi szint: a játék negatív megerősítés: a személyben kialakul az elégtelenségi érzés, „örök vesztes vagyok”, a játék már menekülés a valós konfliktusok, lelki problémák elől, az életcélok hiányoznak.
3. Függőség: megjelenik az önkárosító magatartás: elkeseredés, kiúttalanság, az életcélok, perspektívák elvesztek.

Ha a játékos folyamatosan veszít, de a nyereség reményében muszáj játszania, ha nyer, az újabb nyereség illúziója miatt kell tovább játszania.

„Mindig az van, hogy csak még egyszer megpróbálom, mert biztosan nyerni fogok” – mondja egy fiatal. Így kezdődik el az az ördögi kör, amely a kényszeres függőség kialakulásához vezet. Ha már a függőség kialakul – hasonlóan a többi viselkedéses függőséghez –, ezt az állapotot az jellemzi, hogy a személy számára a világ elveszíti felszólító jellegét, érdekességét, örömszerző jellegét, és a függőségben szenvedő számára a kínzó játékszenvedély válik egyeduralmukodóvá, mely kitölti teljes képzetáramlását, mindennapi tevékenységét.

A gyógyuláshoz teljes absztinenciára, a szenvedély elismerésére és valódi gyógyulási motivációra van szükség. A szégyenérzet, a környezet morális elítélésétől való félelem sajnálatos módon gyakran visszatartja a játékos a segítségkérésétől. A szenvedély annyira elhatalmasodhat, hogy az egész család súlyos anyagi csődbe jut, a játékos ennek ellenére nem tud leállni. Nagy a visszaesésre az esély. A gyógyítás semmivel sem könnyebb, mint az alkoholbetegké vagy más szenvedélybetegségeké, de a beteg tünetmentessé tehető. (Havonta 30 beteg fordul a kórházi osztályra segítségért, ezek közül csak hatan vállalják a teljes kezelést.)

P4 – Háttérolvasmány a pozitív szenvedélyekről

A magyar embereket a legfrissebb közvélemény-kutatási adatok szerint is pesszimista attitűdök jellemzik. Panaszkodunk, elégedetlenkedünk, bizalmatlanok és kishitűek vagyunk, és ezeket a negatív mintákat közvetítjük felnövekvő gyermekeinknek. Az üzleti világban, a családi életben, a nevelésben, de a mindennapi életünkben is meg kellene tanulnunk a pozitív lelki beállítódást. Egy kiváló szenvedélybetegségek gyógyításával foglalkozó pszichiáter

véleménye, hogy a szenvedélyek rabságából az egyik kivezető út, ha képesek vagyunk pozitívan gondolkodni, és jól sáfarkodunk képességeinkkel és lehetőségeinkkel.

A testi-lelki egészség kritériuma az, hogy törekedjünk arra, hogy pozitív szemlélettel tekintsünk életünkre.

A szenvedélybetegek állandóan elégedetlenek, keresnek valamit, reménytelenül sóvárognak valami után, de a boldogság kék madarát soha nem lelik. Félnék az új tapasztalatoktól, az igazi szabadságtól és választástól.

A káros függőségekkel szemben a pozitív szenvedélyeket állíthatjuk, melyek révén regenerálódhatunk, személyiségünket kiteljesíthetjük.

Ahhoz, hogy egy tevékenység pozitív szenvedéllyé váljon, az alábbi követelményeknek kell megfelelni:

1. Te válassz ki magadnak valami olyat, ami nem versenyre irányul, és amire naponta körülbelül egy órát tudsz áldozni (és amire nincs is szükség több időre).
2. Könnyedén tudod végezni, és nem igényel szellemi erőfeszítést, hogy jól csináld.
3. Egyedül is tudod végezni, vagy alkalmanként akár másokkal, de nem másoktól függ, hogy csinálhatod-e.
4. Meg vagy győződve róla, hogy valamilyen formában értékes a dolog a számodra (testileg, szellemileg, lelkileg).
5. Hiszel benne, hogy ha kitartóan csinálod tovább, akkor valamilyen módon tökéletesedni fogsz. (Elég, ha csak Te gondolsz vagy hiszed így!)

P5 – A segítségkérés helyszínei

Hol kérhet segítséget a fiatal?

- Magyarországon a dr. Németh Attila főorvos irányítása alatt álló Nyíró Gyula Kórház Addiktológiai Osztályán fogadnak betegeket meghatározott feltételek mellett;
- Kék Vonal Gyermek és Ifjúsági Telefonvonal: 06-80-505-000, emil@kek-vonal.hu
- Bármelyik kerületi gyermekjóléti szolgálat, családsegítő központ, nevelési tanácsadó;
- Kapocs Alapítvány, ahol kortárssegítők dolgoznak;
- Névtelen Szerencsejátékosok összejövetelai:
Budapest, XI. ker. Himfy u.
Hétfő: 18.30–19.30
Budapest, VI. Hegedű u.7.
Szerda: 18.00–19.00
Budapest, XII. Márvány u. 42.
Vasárnap: 18.00–19.00