

Kárpáti Levente: Feketén-fehéren az internetről

Debrecen, 2016

Előszó

Egy fárasztó nap után sokan alig várják, hogy kényelmesen elhelyezkedjenek a kanapén és megnézhessék kedvenc programjukat vagy sorozataikat a tévében, illetve online. Közben természetesen rá-rá pillantanak Facebook oldalukra és innét már el is indult a kalandozások végtelen lehetőségének sora, amit a virtuális világ nyújt. Manapság már azon sem kell veszekedni, hogy ki mit szeretne nézni, hiszen egy családban több erre alkalmas eszköz is van és a gyerekek akár saját szobájukban merülhetnek el a virtuális „szép új világban”. A gond ott kezdődik, amikor észre sem vesszük és megint elszállt egy nap úgy, hogy mindent tudunk a világban zajló eseményekről és értesültünk az afrikai éhezőről és a párizsi terroristarobbanásokról, de nem tudunk semmit arról, hogy mi történt a gyermekünkkel aznap az iskolában, a szomszédban élő idős néniről nem is beszélve, akinek talán jól esne, ha beszélne vele valaki egy pár szót.

Mindannyian tapasztaltuk már az internet használat előnyeit. Otthonról kényelmesen pénzt tudunk átutalni családtagjainknak, megnézhetjük a busz és vonatmenetrendet. Kapcsolatot tarthatunk távol élő családtagjainkkal és barátainkkal, anyanyelvi tanároktól tanulhatunk idegen nyelvet és sorolhatnánk még az internet nyújtotta lehetőségeket és előnyöket.

Mindemellett ki az, aki ne ismerne valakit ismerősei, netalán családtagjai között, aki internet vagy játékfüggő. Nehéz definiálni, hogy mikor kezdünk függőségéről beszélni, de amikor valakit annyira rabul ejt egy másik világ, hogy megfeledkezik testi szükségleteiről és nem eszik, nem pihen kellő időben, tanulmányait, kötelezettségeit, illetve hús-vér kapcsolatait elhanyagolja, akkor valami nincs rendjén.

Egy másik fontos tényező, hogy az irtatlan mennyiségű, gyakran sokkoló és negatív hír, ami a nap 24 óráján keresztül eláraszt bennünket, érzéketlenné teszi a felnövő generációkat saját környezetükkel szemben. A távoli katasztrófák és szörnyűségek hallatán valóban tehetetlennek érezhetik magukat egy olyan világban, ahol minden bizonytalan és minden relatív. Nincs éles határvonal a jó és rossz között. Az egyedüli abszolút érték a pénz, mert minden azt sugallja, ha pénzed van biztonságban vagy és érdekes szép életed lehet.

Korábban számtalan kiadvány és tanulmány jelent meg a televíziózás káros hatásairól. Manapság inkább az internet használat veszélyiről esik szó. Születőben van

azonban egy újabb veszélyforrás, - a Virtuális Valóságban való elmerülés –, ami különösen gyermekeinket és fiataljainkat veszélyezteti.

Kiadványunkban szeretnénk felvázolni, hogy jelenleg mit mond erről a szakirodalom, másrészt felhívni elsősorban a keresztény szülők és pedagógusok figyelmét azokra a hatásokra, amelyeknek gyermekeink és fiataljaink ki vannak téve.

A virtuális valóság (angolul: virtual reality) fogalma

A „VR” (virtual reality) a számítástechnika és az ezen alapuló multimédiás eszközök által kreált 3D-„valóság”. Egyre többet hallhatjuk ezt a kifejezést, de valószínű csak kevesen vannak tisztában a pontos jelentésével. A virtuális valóság lehetővé teszi az információ teljesen más szemléletét, melynek egyik jellemzője a dinamikusság és közvetlenség, és ez hihetetlenül vonzó lehet. A látványon túl a Virtuális Valóságban a hallás, a tapintás, a hely- illetve a helyzetváltoztatás is fontos szerepet kap. A megjelenített tárgyak megközelíthetőek, megfoghatóak, a program felhasználója kölcsönhatásba léphet velük. A Virtuális Valóságra jellemző az immerzivitás (belemerülés), illetve az interaktivitás úgynevezett real time jellege, vagyis a számítógép késedelem nélkül, vagy nagyon kis késéssel “válaszol”, ami az azonnali reagálás benyomását kelti a felhasználóban. A legkisebbek számára a legnagyobb veszély talán az, hogy életkoruknál fogva még nem tudják különválasztani a valóságot a mese, a legendák világától, ez az eszköz még inkább elbizonytalanítja őket abban, hogy különbséget tegyenek a valóság és a nem valóság között. A nagyobb gyerekeknél inkább az a veszély áll fenn, hogy szívesebben tartózkodnak a virtuális valóság által nyújtott tetszetős fantázia-világban, mint a valóságban. Itt sokkal könnyebben szereznek pozitív tapasztalatokat és kapnak elismerést mint az életben, ahol általában keményen meg kell dolgozni ezekért a dolgokért. Különösen azok a fiatalok merülhetnek el jobban ebben a világban, akik kevésbé teljesítenek jól az iskolában és emiatt állandó kudarcok érik őket.

A televízió

Bizonyára sokan átéltük azt, amikor a televízió előtt ülve rájövünk, hogy üres, tartalmatlan műsorokat nézünk, de valahogy mégis odaláncol valami a képernyő elé. Minden televízió úgy van megtervezve, hogy alfa hullámokat bocsásson ki. Ezek a szabad szem számára láthatatlan vízszintes vonalak, melyek meghatározott időközönként szaladnak végig a képernyőn. Jól láthatók, ha kamerával felveszünk egy működő TV készüléket. Az ismétlődő vonalak nem a képcső képelőállításához szükségesek, hanem hipnotikus alfa hullámokat generálnak, melyek egy transzszerrű állapotot idéznek elő. Ráadásul ezek az alfa hullámok akkor is hatnak az emberek elektromos mezejére, ha már nem is nézik a TV-t. Elég, ha be van kapcsolva a készülék. Ahogy a testünk hozzászokik ehhez az energiamezőhöz, függőségbe

kerülünk. Ez a hipnotikus állapot akár végig kísérheti az egész napunkat. Gondoljunk csak arra, hogy számos ember alig várja, hogy újra este legyen és nézhesse a kedvenc sorozatát. Az emberek leggyakrabban a TV-ben vagy a rádióban hallott gondolatokat vitatják meg és észre sem veszik, hogy ezek valójában nem a saját gondolataik. Gondolataikat lefoglalja távoli és idegen emberek élete, ahelyett, hogy saját és környezetük életét élnék és formálnák. A média által sugallt eszmék és ideálok mélyen tudatunkba ivódnak. Ha nem is értünk egyet a belénk sulykolt dolgokkal, egy idő után közömbösekké és elfogadókká válunk sok korábban erkölcsileg elítélendő dologgal szemben.

A számítógép

A számítógép rendkívül megkönnyíti sok ember munkáját. Mindemellett tudunk filmet nézni, zenét hallgatni, és természetesen játszani. Internet hozzáféréssel pedig a képernyőn keresztül, mint egy ablakon kitekinthetünk a világra, illetve betekintethetünk egy - az emberiség számára eddig nem ismert - teljesen új világba. A televízió nagyrészt a valós világot reprezentálja, még ha fikció formájában is. Élő embereket, színészeket látunk. Ezzel szemben a világhálón keresztül az emberek egészen másfajta dimenziókban – egy úgynevezett virtuális világban – is elmélyedhetnek. Gondoljunk csak a játékokra, de maga a Facebook is egy virtuális világ, hiszen az ott áramló információ csak az adott médiumok segítségével létezik és jeleníthető meg. Ha nincs Internet és valamilyen médium, amin a tartalmak megjeleníthetők (számítógép, laptop, tablet, okos telefon, stb.), akkor a virtuális világ szertefoszlik.

Okos telefon

Az okos telefonok ugyanazokat a lehetőségeket biztosítják, mint a számítógépek, de a tulajdonos térben és időben most már korlátlan felhasználóvá válik. Bárhol elérhető minden. Az utcán, az iskolában, a munkahelyen, és otthon.

Korábban talán volt időnk végiggondolni a napot munkából vagy iskolából hazamenet. A gyerekek és fiatalok szemét és gondolatait még egy évtizeddel ezelőtt nem a bűvös telefon tartotta hatalmában. A buszon, villamoson vagy vonaton utazva volt alkalmuk magukba szippantani a körülöttük levő világot, a fákat, a várost, ahol élnek; az embereket, akikkel nap mint nap együtt utaznak. Ettől a valós világtól azonban mintha egyre inkább el akarnánk idegenedni azáltal, hogy belemerülünk abba az állandóan kéznél levő virtuális világba, ami az okos telefonokon keresztül 24 órán keresztül elérhető. A probléma akkor kezdődik, amikor emiatt a valós világban már nem tud - vagy még nem tud, mert nem tanult meg - normálisan funkcionálni.

Különbség a hagyományos médiák és a Világháló között

Míg a hagyományos média – könyvek, folyóiratok, rádió és televízió – a közönség részéről egy passzív, befogadó magatartást feltételeznek, az internet és annak különösen a virtuális valóságra épülő tartalmai interakcióra alkalmasak. Itt a felhasználó hozzászólhat, tartalmakat tölthet fel és más felhasználókkal együtt, de akár önállóan is, egy új világ alkotójává válik.

Az internet születése óta egy második generáció is bekapcsolódott a globális hálózatba. A legaktívabb internetező csoport a 15-24 közötti fiatalok. A Facebook 2012 áprilisában a regisztrált felhasználói fiókok tekintetében elérte a 900.000.000-t! Ez a szám a föld teljes lakosságának 12%, ami elképesztő, főleg akkor, ha megvizsgáljuk, hogy a 7 milliárd főből 2011 év végén 2.267 millióan számítottak aktív internetezőnek. Az emberekben komoly vágy alakult ki, hogy az adatokról, eseményekről, hírekről minél hamarabb, késedelem nélkül értesüljenek. Ez alapján úgy tűnhet, hogy a XXI. század embere folyamatosan dolgozni szeretne, hajtja a tudásvágy és a megfelelni vágyás, de ez csak részben igaz. Valójában hajtja a megfelelni vágyás, de ez nem annyira a munkahelyi, illetve iskolai elvárásokhoz köthető, mint inkább a társadalmi, illetve a kortárs csoportokban megjelenő elvárásokhoz. Nem dolgozni szeretne éjjel-nappal, csupán online lenni, értesülni, tájékozódni. Ezzel önként kalodába zárja magát, hiszen azzal, hogy mindig online azt sugallja, hogy mindig elérhető. A fiatal generáció már nem rendelkezik vezeték nélküli telefonnal, nincs olyan, hogy „otthon keresd”, vagy a „munkahelyén van”. A folyamatos online jelenléttel még inkább megszűnt az időintervallumok közötti különbség.

Az emberek felismerték, hogy a szociális szükségleteiket, az elismerési igényt és az önmegvalósítást ez az új technológia tökéletesen kielégíti.

Az internet, mint eszköz tökéletes. Chatelhetünk, érintkezhetünk hasonló gondolkodású emberekkel, a like (lajk) gomb megjelenésével az elismerési vágyunkat csillapíthatjuk, és tartalomszolgáltatóként akár az ágyból se kell kikelni, hogy megvalósíthassuk önmagunkat. Ez a technológiai fejlődés egyben azt is jelenti, hogy életünk még tovább gyorsul. A mindenhová magunkkal vitt mobiltelefon mára már okos telefonná változott. Megkapjuk e-mailjeinket, megmutatják hol vagyunk és hova igyekszünk, milyen időjárás várható, ki mit mondott a nagyvilágban, böngészhetünk és böngészünk is a tömegközlekedésen ülve, a fodrászra várva, a sorban állva. Ezt a fejlődést az internetnek is követnie kellett. Az információs társadalom nem létezhet internet nélkül, mert lényegét tekintve az információ birtoklásáról és cseréjéről szól. A modern technológiai eszközök már internet kapcsolat nélkül szinte nem is létezhetnek. A gépek lekérdezik a naptárunkat, bevásárolnak helyettünk, mire felébredünk, megfőzik a kávékat. Nincs már emberi jelenlét. A hagyományos kommunikációhoz szükség van két élőlényre, az online kommunikációnál már nincs.

A, Az első csoportba tartozik a böngészés, az információszerzés.

B, A második csoportba tartoznak a közös kapcsolatóépítő, vagy tartalomkezelő közösségek, mint például a fórumok, blogok, a facebook, vagy wikik.

C, A harmadik csoport a játékokra, és virtuális valóságokra épülő csoportok.

D, Zenehallgatás és filmletöltés

A legkedveltebb oldalak ezen a téren a Youtube, az Ncore, és a Piratbay. Sajnos a legtöbb videoklip obszcén és erősen szexuális töltetű. Bár sokan nem értenek angolul, de a dalok szövege és üzenete mégis eljut a hallgatókhoz a klipeken keresztül.

E, Online-pornó

Számtalan online-pornó és szexuális tartalmú oldal érhető el egy-két kattintással. Sőt mi több, az ártatlan böngészés során folyamatosan kínálkoznak ezek az oldalak.

Jóslatok

- A ski-fikből ismert neuro-implantok világa szemünk előtt szinte valósággá válik. A kutatók azon dolgoznak, hogy ne legyen többé szükség számítógépekre, amikor online kommunikáció folyik, hanem az emberi agy maga váljon az online rendszer részévé. Az online kommunikáció jövője tehát szorosan összekapcsolódik az internet terjedésével. A technológiai fejlesztések már most előrevetítenek egy vezeték nélküli világot, ahol az online kommunikáció már nem csupán emberek között, de gépek között, és gépek és emberek között is elképzelhető.
- Stephen Hawking azt mondta, hogy ha így haladunk, a gépek fogják átvenni az irányítást az ember fölött és most már a gépek evolúciója fog következni.
- 70 évvel ezelőtt a világ válságjelenségeit látván Neumann János (világhírű magyar tudós, a számítógép feltalálója) a tudomány felelősségét és feladatait hangsúlyozta: *„A fejlődés ellen nincs gyógymód. Meg fog hiúsulni minden olyan törekvés, hogy biztonsági csatornákat találjunk a haladás mai, robbanékony változatai számára. Csak a szükséges emberi tulajdonságokat emelhetjük ki: türelem, rugalmasság, intelligencia”*. Neumann tehát felismerte, hogy a technika és a technológia fejlődése robbanásszerűen fel fog gyorsulni. Amit ő megjósolt az ma már világosan látszik minden előnyével és hátrányával együtt.
- A világhírű magyar filmrendező Bódy Gábor gondolatai és jóslata az 1980-as évek elején így szólt: Egyszer mindenki számára elérhetővé válik a videó készítés lehetősége. Ha arra gondolunk, hogy az okos telefonokkal bárhol és bármikor videókat és fényképeket tudunk készíteni, akkor pontosan az ő jóslata látszik beigazolódni.

- Végül az 1990-es évek végén a következő jóslatok láttak napvilágot figyelembe véve a technika globális és megállíthatatlan fejlődését: „El fognak terjedni a mobil eszközök, ár összehasonlító oldalak lesznek, online fizetésre lesz lehetőség az interneten, közösségi média fog létrejönni a világhálón, az élő sportmérkőzéseknek valós idejű fórum oldalai lesznek, online munkaerő felvételre lesz lehetőség. Az emberek kicsi eszközöket fognak magukkal hordani, amelyek segítségével képesek lesznek a folyamatos kapcsolattartásra és az elektronikus ügyintézésre, bárhol és bármikor. Híreket fognak olvasni, repülőjegyeket fognak foglalni, információt szereznek a pénzügyi piacról, és ezeken keresztül bármi mást is el fognak tudni intézni.”

Ártalmas vagy ártalmatlan, korlátlanul vagy ésszerűen

Számos gyereket és fiatalt fenyeget az a veszély, hogy elvész a virtualításban. Ez különösen veszélyes, ha a gyerek alapvető szükségleteit csak ezen a médian keresztül tudja kielégíteni. Elsősorban tartozni akar valahová, másodsorban teljesíteni akar valamit. Az első szükségletben a kötődés, a másodikonban a szabadság iránti vágy fejeződik ki. A lányoknál az első, míg a fiúknál a második szempont dominál. A fiúk elsősorban attól szenvednek a társadalmunkban, hogy csak ritkán van lehetőségük arra, hogy valamit teljesíthessenek. Nem találnak igazi feladatokat, amelyek fejlődésükben erősíthetnék őket. Ugyanis épp ezek segítségével építik fel a gyerekek az önképüket, az identitásukat. Manapság a fiúk elsősorban abban találják meg a feladatukat, hogy tőkélyre fejlesztik magukat a számítógépes játékokban. Valós, élő versenyhelyzetek híján, a virtuális versenyeken mutathatják meg, milyen jók. De éppen ezek a feladatok nem alkalmasak arra, hogy segítséget nyújtsanak a reális életben való eligazodásban. Elsősorban a fiúk azok, akik iskola után odaülnek a számítógépükhöz és legalább egy-két órányi lövöldözős játékra van szükségük, hogy a napközben őket ért frusztrációt vagy kudarcot levezessék vagy oldják. Azáltal, hogy helytállnak a virtuális világ kínálta kalandokban, szörnyeket mészárolnak le és győztesekké válnak, kiutat találnak a tehetetlenségéből, a felhalmozódó agresszióból. Ezek a fiúk egy csodálatos, új élettapasztalatra tesznek szert. Ez a tapasztalat azonban egy olyan világra vonatkozik, amelyik nem létezik a valóságban. Neurobiológiailag nézve ez végzetes lehet, mert a fiúk olyan élethelyzetekre edzik az agyukat, amelyek csak a képernyőn léteznek.

A lányok erősebben érzik a szükségét annak, hogy valahová tartozzanak és kapcsolatokat építsenek ki. Ha ez nem olyan mértékben vagy nem úgy sikerül, ahogyan szeretnék, akkor a közösségi oldalakon való jelenlét és a chattelés bizonyos mértékig pótolja a hiányzó közelséget és kötődést. A valódi bizalomra épülő barátságok során azonban nem lenne szükség egy folytonos megerősítésre és visszajelzésre, tehát nem kellene minden öt percben újabb és újabb kommentet küldeni egy-

másnak. A folytonos online jelenlét inkább arra utal, hogy kapcsolataikat tekintve bizonytalanok és nem hisznek ezek tartosságában, szilárdságában. Ennek egyik következménye lehet, hogy a valóságos szociális kapcsolataik elsorvadnak. A valós találkozásokkal ellentétben, a virtuális terekben az emberek nincsenek teljes mivoltukban jelen. Nincs illatuk, szaguk, a mozgásuk és egyéb megnyilvánulásaik nem életszerűek. A való életben történő találkozások sajátosságai a virtualításban nem fordulnak elő. A chattelés során csupán írásban kommunikálnak. Az ember társas lény. Biológiai ösztönünk, hogy társas hálóban éljünk, ezt elégítik ki a közösségi oldalak.

Az internet fellazítja a kontrollt és az önkontrollt, így sokkal gátlástalanabbá, impulzívabbá válik az ember. Míg a valódi találkozásoknál a többi ember jelenléte valamelyest befolyásolja a viselkedésünket, a gép előtt ülve teljesen eltűnik az a kontroll, ami a realitáshoz kapcsolna. Köztudott, hogy az interneten sokkal több az agresszív megnyilvánulás, ami szintén ennek a következménye. Az internet-függőség esetén a kutatások kimutattak bizonyos személyiségvonásokat, melyek gyakran együtt járnak a kóros internethasználattal. Például azokat az introvertált személyeket, akik szoronganak társas helyzetekben, esetleg az érzelmi intelligenciájuk nem túl magas, sokszor tévútra viheti, hogy az online kapcsolódásokban nem élik meg ezt a szorongást. A valódi ismerkedés helyett felszínesebb kapcsolatrendszert alakítanak ki a világhálón, és nem lépnek tovább, hogy tényleges kapcsolatokat alakítsanak ki. A másik veszélyeztetett típus épp az ellenkezője: az impulzív személyiségű emberek, akiknek eleve kontrollproblémái vannak. Még jobban ki tudják élni impulzivitásukat az interneten, például az online játékokban. A legerősebb kapcsolat azonban a depresszióval mutatható ki. A depresszió és az internet-függőség persze egymást generálja, hiszen az interneten töltött időtől jobb lesz a beteg hangulata, de minél többet időzik ott, annál inkább mélyül a depressziója.

Több addiktív tevékenység kapcsolódik az internethez:

1. Az online kommunikáció (chat, Facebook stb.) az egyik ilyen tevékenység, itt a társas kapcsolódás iránti vágy lehet a szükséglet.
2. A másik függőséget okozó tevékenység a játék, az online szerepjátékokban való részvétel, amely az identitás kérdésével függ össze. A felhasználó itt lehetőséget kap, hogy a sajátjától nagyon eltérő személyiségek álarcába bújjon. Sok internetező egyféle álarcot alakít ki magának, és ezzel az új, kedve szerint beállított identitással vesz részt a hálózat „életében”. A kialakuló „arc nélküli közösségek” sajátos intimitást hordoznak, saját „játékszabályok” alakulnak ki. Lehetőséget nyújtanak a valóságból való kilépésre, és egy virtuális közeg nyújtotta új lehetőségek átélésére. Egyfajta biztonságot nyújt, miközben egy befogadó vagy éppen exkluzivista közösséghez való tartozás élményét adja. Ugyanakkor teret enged a kreativitásra, az önkifejezésre, a személyes kom-

petencia átélésére. Ezek a sajátosságok a valóság bizonyos fokú behelyettesítésére teszik alkalmassá az internetes világhálót. Sokszor pont a serdülők esnek az online szerepjátékok csapdájába, akik életüknek abban a szakaszában vannak, amikor fel kell építeniük az identitásukat, rá kell jönniük, kik is ők valójában. Ennek a szükségletnek, ennek a keresésnek a torz kielégítése is lehet az online szerepjáték.

3. A harmadik ilyen tevékenység az online-pornó.

Az internet-pornó függőség a szélessávú internet elterjedésével vált világhíressé (2006). A készítő erő az újdonság utáni vágy. Az internetes pornó pontosan a változatosság élményét adja, ráadásul mindenféle látszólagos kockázat nélkül. Az emberi agy hamar rászokik ezekre az ingerekre, és éppúgy, mint a drogoknál egyre több és több kell belőle, egyre elevebb tartalmakkal. Ezek a tartalmak viszont egyre jobban elrugaszkodnak a valóságtól. Mivel a férfi elsősorban vizuális alkat, így vizuálisan annyira túlingereltté válik, hogy egyfajta ingerküszöb emelkedés fog bekövetkezni. Pár év alatt az internet-pornó révén ez az ingerküszöb annyira megnövekedhet, hogy a szexuális válasz szempontjából egy 60-70 éves kort tud elérni egy huszonéves fiatal. A mindennapi örömeik általában nem elégitenek ki egy pornófüggőt. A hagyományos szexualitás is teljesen unalmassá válhat a számára. Az élménnyel járó öröm tehát függést okozhat, melynek következtében az akaraterje is lecsökken. Fontos kijelenteni, hogy az internet-pornó nem szex!

Mivel az önkontrollért felelős magasabb rendű agykérgi területek csak jóval a serdülőkort után érnek meg, így különösen a 20 év alatti fiatalok a legveszélyeztetettebbek. Az internetes pornóoldalak használóinak jelentős része viszont 12-17 éves. Az első internetes pornóélményükkel a gyerekek átlagosan 11 évesen találkoznak. A szorongó típusúak és a narcisztikus személyiségek is veszélyben vannak.

Különösen nehéz az erről való leszokás, hiszen ősidők óta köztudott, hogy az emberiség két alapvető és legerősebb ösztöne az életösztön és a fajfenntartás ösztöne. Valójában az agy fizikai elváltozása okozza a problémát, nem pszichológiai jellegű. Reményeink szerint az emberiség, különösen a fiatalok nem fognak elindulni azon az úton, amelyik tovább erősítheti a valódi kapcsolat nélküli, személytelen és magányos szexualitást.

4. A negyedik ilyen tevékenység a kényszeres filmetöltés.

A filmekben megjelenő brutalitás és az idegeket pattanásig feszítő jelenetek feldolgozása még egy felnőtt számára sem egyszerű. Egy olyan gyerek, akít a passzív médiafogyasztás eltompít, még csak megítélni sem tudja, amit lát. A tapasztalata azt diktálja neki, hogy a képernyőn mindenféle dolog megtörténhet. Hol azt látja, hogy kergeti a róka a nyulat, hol pedig azt, hogy nevetnek az emberek, amikor Donald kacsa és Pluto laposra verik egymást, majd mintha mi sem történt volna, újra felkelnek. Birkózók verik be egymás koponyáját ordító tömeg előtt, majd pedig

azt látja a gyerek, hogy két ember szeretkezik, vagy például levágják egymás fejét. A szülők leszoktatták őket a természetes iszonyodásról. Már korán azt tapasztalják, hogy nincs semmi értelme mindezekben elgondolkodni. Megtanulják, hogy nem feltétlenül képesek megérteni, mi zajlik a képernyőn, ezért nem maga a történet fogja érdekelni őket, hanem egyre inkább kívánják azokat a nagyon erős ingereket, - az élményt, amit egy-egy film közben átélnek.

Betegség a függőség-DSM5?

Ki is a függő? Aki heti 30-40 órát tölt számítógép előtt, és ennek csupán egy tizedét tölti ki a tanulás vagy munka, az idő nagy részében chatel, e-mailezik vagy játszik.

Mi az internet-függés? Egy kényszerítő, impulzív erejű rendellenesség, ami magában foglalja az online és offline számítógép használatot és legalább 4 különböző típusa van: túlzásba vitt játék, szexuális tartalmak látogatása, társasági érintkezés e-mailen vagy online üzenőkön keresztül, kényszeres filmetöltés.

Mindegyik típus a következő tüneteket hordozza magában:

5. Az időérzék elvesztése, a napi teendők elhanyagolása
6. Ha nem használhatja a számítógépet elvonási tünetek jelentkeznek, pl. harag, düh, feszültség, alacsony ingerküszöb és stressztűrő képesség, depresszió
7. A tolerancia kitolódása: egyre nagyobb igény jobb és gyorsabb gépre, jobb szoftverre és több játékidőre
8. Negatív visszajelzések: problémák az iskolában vagy a munkahelyen, viták, hazugságok, antiszociális viselkedés, elszigeteltség, a teljesítőképesség csökkenése, dekoncentrálttság, fáradtság, egészségügyi problémák.

A fentiek a pszichés tünetek, vannak azonban fizikai tünetek is: carpal tunnel-szindróma (kéz, ujjak zsibbadása), szemszárazság, hát- és derékfájás, étkezési rendellenességek, étkezések kihagyása, a személyes higiénia elhanyagolása, alvászavarok vagy az alvásminták megváltozása. A függőség továbbá elősegítheti a különböző civilizációs betegségek kialakulását: elhízás, magas vérnyomás, de közvetve a daganatok kialakulása is ide sorolható. A nem alvás, a kevés mozgás és az elektroszmog blokkolja az immunrendszert, így gyakoribbá válnak a visszatérő fertőzések, gyulladások és allergiás betegségek.

Ázsiában jóval gyakoribb az előfordulása, mint Észak-Amerikában vagy Európában. Dél-Koreában az egyik legsúlyosabb népbetegségként tartják számon az internettől való függést. Egy gimnazista átlagban 23 órát játszik hetente a számítógépen, és 1.2 millió fiatalot érint a függőség veszélye. Számukra mindenképpen fontos lenne a személyes tanácsadás. Dél-Koreában már 2007-ben több mint 1000 tanácsadót képeztek ki, hogy felvilágosítsák és kezeljék az internet függőket. Már az iskolákban is elkezdtek a megelőzési programokat. Kínában a 12-20 év között

tiük majdnem 15%-a (10 millió kamasz) internet függő. Ázsiában többnyire az internetes kávézóknak játszanak a fiatalok, illetve itt nézik meg a szexuális tartalmú oldalakat, míg Amerikában és Európában ez inkább otthon történik. Amerikában az internet függők aránya a teljes lakosságra számítva kb. 15%. Míg Kína, Tajvan és Dél-Korea esetében (ahol közel 30%) lényegesen magasabb. A svédek 85%-a használja otthon az internetet. Átlagban heti 10 órát, míg 5% heti több mint 30 órát.

A nemzetközi felmérések azt is bizonyították, hogy az internet-függők 70%-a valamilyen más szenvedély betegségben is érintett, mint pl. kábítószer, alkohol, dohányzás és szex. Azoknál is jelentkezhet, akiknek a hétköznapi életük sivár, magányosak, nincsenek eléggé értékelve, bár lehet, hogy jók a képességeik. A függők nagy része érzelmi problémákkal küszködik, mint pl. depresszió, hangulati ingadozások, beilleszkedési zavarok, szorongás. Az internet képzelet-világát azért használják, hogy elmeneküljenek a kellemetlen érzésektől és a stressz helyzetektől. 75%-ban szenvednek a személyes emberi kapcsolatok hiányától vagy ezek elégtelenségétől. Erre használják orvosságnak az interaktív online szociális médiát, a virtuális közösségeket, a videó játékokat, és az online szerencsejátékokat. Hiszen ezek biztonságosabb közegei a kapcsolatteremtésnek és sokkal magabiztosabban tudnak egymással érintkezni a virtuális világban. Viszont akik a computer világokba merülnek el, túlságosan is gyorsan megtanulják, hogy minden úgy működik, hogy megnyomják a megfelelő gombot. Nem tolerálnak többé semmilyen hibát, nem viselik el a frusztrációkat, és nem képesek többé az impulzusaikat kontrollálni. A valódi világban képtelenek eligazodni.

A hálózati függés kialakulásában elsődleges szerepet játszanak az internet sajátosságai. A web lehetővé teszi a legkülönbözőbb információkhoz való könnyű és gyors hozzáférést, az elektronikus levelezést, virtuális közösségek kialakulását, és az emberi kapcsolatok egy új típusának létrejöttét, mely a földrajzi, kulturális, materiális és nyelvi különbségek áthidalásával sajátos szubkulturát határoz meg. A könyv olvasás megtanított figyelmünk összpontosítására és a kreatív gondolkodásra, ezzel szemben az internet a sok forrásból származó, apró információfoslányok gyors megismerésére ösztönöz, s mindeközben eltereli a figyelmünket. A számítógép képernyője előtt ülő internet-felhasználók részéről hamar megnyilvánult egyféle emocionális kötődés az úgynevezett online tevékenységek, közösségek és az újonnan kialakult sajátos ismeretségek, barátságok irányában. Az internet lehetővé teszi a kapcsolatteremtést, eszmecserét, játékot a többi internet-felhasználóval, oly módon, hogy nem szükséges az egyénnek felfednie valódi azonosságát. Mindemellett az állandó klikkelgetés hiperaktívvá teszi az embereket. Frusztráció forrása lehet, hogy amíg a virtuális világban egy klikkel azonnal teljesül valami, az életben nem feltétlenül.

Tudományosan bebizonyították, hogy élményeink megváltoztatják az agyunkat: az információk keresésére, tárolására és megosztására használt digitális technoló-

giák ténylegesen átszervezik agyunk idegpályáit. Kínai kutatók 18 internetfüggő tinédzser agyi képét hasonlították össze másik 18, nem-internetfüggő társukéval. Különbséget 20 agyterületen találtak a fehérállomány sűrűségében. A kutatók azt a következtetést vonták le, hogy „az internetfüggőket a fehérállomány idegrostjainak rosszabb kapcsolatai jellemzik azokkal az agyi régiókkal, amelyek az érzelmek keletkezésével és feldolgozásával, a végrehajtási figyelemmel, döntéshozással és a kognitív kontrollal függnek össze.”

A mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (**DSM-5**) legújabb kiadása 2013. május 18-án látott napvilágot. Ebben a kiadásban az internetes játék, mint szenvedélybetegség külön diagnosztikai kategóriaként jelenik meg. A szerzők azt állítják, hogy ez a betegség a 12-20 év közötti fiúk esetében a leggyakoribb.

Az internetes játékszenvedély legfontosabb diagnosztikai kritériumai a következők:

Ha a következő kritériumok közül 5 találkozik egy éven belül:

- Megszállottság.
- Ha nem játszhat megvonási tünetek jelentkeznek.
- A tolerancia megnövekedése: egyre több és több játékra van szüksége.
- Ha megpróbálja abbahagyni a játékot újból és újból visszaesik.
- Elveszti az érdeklődését az élet más dolgai iránt, mint pl. a korábbi hobbijai.
- Még akkor is folytatja a játékot, ha tisztában vele, hogy az mennyire károsan befolyásolja az életét.
- Az illető tagadja, hogy ő sokat játszana.
- Az illető azért játszik, hogy enyhítse a szorongását vagy a büntudatát, vagyis egyfajta menekülési útvonal.
- Még a baráti kapcsolatait is feláldozza vagy kockára teszi a szenvedélyéért.

Az internet-függés nagyon nehezen kezelhető és nagy a visszaesési arány. A legtöbben nem látnak veszélyt a túlzott internet használatban. Ez a tudatlanságból is adódhat. Nagyon sok szülő nincsen tisztában azzal, hogy a gyereke mit csinál online és az milyen veszélyeket rejthet. Egy digitális szakadék jött létre a szülők és a gyerekek között a 21. században, ami teljesen elválasztja őket egymástól. Kevés adat áll a rendelkezésünkre és a terápiáknak is híján vagyunk, de a probléma valós és oda kell rá figyelni.

Megelőzés: tájékoztatás – közösségek – közösségi házak

A legfontosabb lenne a megelőzés. Ez a szülők felvilágosítását jelenti már az óvodákban. Szembesíteni kell őket a reális veszély nagyságával és meg kell velük értetni, hogy a 6-8 év alatti gyerekeknek egyáltalán nem szabad internetezni vagy csak szülői felügyelet mellett. Később sem szabad átlépni a heti 2-3 alkalmat és az alkalmankénti 2-3 órát. Az internetezés helyett játszani kell a gyerekekkel (lego,

társasjáték, stb.). A gyerekeket le kell kötni és az idejüket tartalommal kell megtölteni. Ez nagy áldozattal jár, de később többszörösen megtérül. A gyerek érzelmi szükségletét, hogy feltétel nélkül szeressék, valamint hogy érzelmileg kötődjen szüleikhez csak a szülei adhatják meg számára.

Az egyetlen kiút a fiatalok számára a közösség. Olyan klubot vagy közösségi házat kell kialakítani a számukra minden településen, ahová bármikor bemehetnek a tanítás után. Itt találkozhatnak kortársaikkal, beszélgethetnek egymással és tartalmas programokon vehetnek részt. Rendszeresen szervezni kell nekik táncos összejöveteleket, ahol ismerkedhetnek egymással.

Keresztény szemmel az eddig olvasottakról

Mit is jelent a bűnbeesés? Az, hogy az Isten-központúságot az Én-központúság váltja fel. Nem a többi emberre tekintek, hanem csak kizárólag magamra. Ilyen szempontból veszélyes az internet? Igen, nagyon is az. Mivel nem a valós világban és nem szemtől-szembe zajlanak az események, mint pl. a beszélgetések, a játékok, a pornográf oldalak megtekintése, így szükségszerűen nincsenek valódi visszajelzések sem. A felhasználó csak addig tartózkodik a virtuális térben, amíg jól érzi magát. Csak ez számít és semmi más.

Csak egy kattintásra van a kísértés/a kísértő. Bármilyen bűnös gondolat, szenny, mocsok ott van egy klikkelésre. Létezik olyan ember, aki ennek ellent tud állni?

Pontosan ezért fontos a megelőzés, az időben való felvilágosítás. Valamint közösségek szervezése és a közösségek számára kialakított közösségi házak üzemeltetése.

Hogyha nincsen csend és nincsen idő a csendre, mert elveszik tőlünk/tőlük, akkor az Istennel való kapcsolatfelvétel esélye szinte lehetetlen lesz.

Utószó

Természetesen az internetet nem lehet kikerülni és lehet nagyon sok jóra is használni. De tisztában kell lenni a korlátaival és a veszélyeivel is, amiket magában rejt. Hiszen nekem is nagyon sok segítséget jelentett a világháló használata ennek az áttekintésnek a megírásában.

További információ: karpatilevizoli@gmail.com