

SZEMELYÁ CZ JÁNOS

Internetaddikció

Az addiktív online-működés (AOM)

Az internet jelentősen átalakította életünket. 50 évvel ezelőtt még el sem tudtuk képzelni. Az 1960–70-es évek sci-fi-irodalma attól különös, hogy abban a világháló még nem kötött össze mindent és mindenkit. Egészen más információszerzési módok léteztek, egészen máshogy kommunikáltak. Manapság is láthatunk persze olyan akciófilmet, amiben szétlövik a monitort – még az egeret is –, és ettől meg semmisül a rajta tárolt információ. S Krasznahorkai László *Háború és háború* című könyvének főhőse is New Yorkba utazik, hogy ott, a „világ közepén” írja bele az internetbe a világ legfontosabb szövegét, mert az akkor juthat el a legtöbb emberhez.

Még a mai ember számára – legyen akár y, z, vagy alfa generációs – sem világos minden ezen a színtéren, számos titok és kuszaság övezi az internetet. Vannak a hétköznapi felhasználók számára már teljesen átláthatatlan rendszerek, például a dark web kihámozhatatlan portáljai, a tiltott tőzsdék, tiltott áruk webshopjai, a crypto-valuták szabályozatlan pénzügyi rendszerei, a hackerek kasztjai, de mindennaposakká váltak az interneten elkövetett bűncselekmények is, az álhírek tömegei, a manipulációk, csalások, hogy országok politikai, gazdasági rendszereit lehet megbénítani, tönkretenni, befolyásolni az interneten keresztül, akár a világ másik végéről. Tudunk már internetes hadviselésről, internetes drogozról, cyber-szexről stb.

E szinte felfoghatatlan rendszert az okostelefonok – amikor szinte mindenki egy mini számítógépet cipel a zsebében – még készség szintűbbé, gyakorlatilag nélkülözhetetlenné alakították. Ébredéskor – mielőtt elhúznánk a függönyt vagy kinyitnánk az ablakot – itt nézzük meg az időjárás, itt olvassuk el a reggeli híreket, vagy kattintunk megtekinteni néhány korán kelő exhibi-

cionista ismerősünk reggelijét, de ennek segítségével palástoljuk feledékenységünket, műveletlenségünket vagy tájékozatlanságunkat is. A telefonunk segítségével rendelünk ételt, taxit, veszünk mozijegyet, keresünk partnert, kapcsolódunk ki, mérjük az elhasznált kalóriát és így tovább.

Számos olyan, évtizedek óta használt szórakozási, kommunikációs eszközzel rendelkezünk (telefon, autó, televízió, játékok), amely az utóbbi években az internetnek köszönhetően „okossá” vált és megváltozott. Mondhatni élet költözött beléjük! Megszólíthatóak, válaszolnak, adatot gyűjtenek rólunk – természetesen csak a mi érdekünkben –, figyelik szabadidős szokásainkat, próbálják kifürkészni vágyainkat. És ha még ezt sokszor csak gyerekes automatizmusokkal teszik is, látszólag többet törődnek velünk, több figyelmet és gondoskodást kapunk tőlük, mint barátainktól – ha vannak még ilyenek –, családtagjainktól. Az ember alapvető igénye a kapcsolatban levés. Az e-kapcsolat pedig kényelmes, általunk szabályozható (látszólag), számos alternatívát ígér, azaz változatos, nincsenek fizikai korlátai, nem fárad el, „nem kel bal lábbal”.

Ránk, magyarokra nézve különösen aggasztó, hogy egy hazai kutatásban megkérdezettek 24%-ának egyáltalán nincs olyan társa, akivel megosztaná legféltebb titkait, és ahogy öregszünk, ez egyre rosszabb lesz. De az is beszédes adat, hogy 2011-ben még 17%-uk mondta, hogy 10-nél több barátja van, ez mostanra 4%-ra apadt. (Albert–Dávid 2017) Az online barátságok pedig soha nem lehetnek olyan mélyek, mint a „hús-vér” kapcsolatok, így inkább csak a társas magányt erősítik. Az élővé vált használati eszközök viszont egyre szaporodnak körülöttünk, egyre nélkülözhetetlenebbé teszik magukat. Beleszokunk a jóba, elkényelmesedünk, a kanapén heverve néhány kattintással szeretnénk megoldani vágyaink kielégítését, aktuális konfliktusainkat. Ha pedig ráununk valamire vagy valakire, csak „klikk”, és jöhet egy új „mozi”. Ha nem kapunk észbe időben, valóban csapdába ejt minket, függővé válunk, vágyaink könnyű és kényelmes kielégítésének rabjaivá. Ha van internetaddikció, akkor valójában ez az.

Néhány jellemző adat. A magyar fiatalok internetezési szokásait felmérő *Magyar Ifjúság 2012* kutatás eredményei alapján a 15–29 éves korosztályról elmondható, hogy az internetnek a fiatalok életében már jelentősebb szerep jut, mint a televízióknak (Kitta 2013) – ennek persze akár örülhetnénk is –, 2016-ra pedig a naponta internetező aránya 88%-ra emelkedett, míg a naponta televíziót nézők aránya 63%-ra csökkent. Az internetezés mértékét illetően a 20–24 évesek hétköznap napi 120, hétvégén 192 percet töltenek online. (Livingstone és mtsai 2011) A 15–19 évesek hétközbeni internethasználata időtartamában nem tér el idősebb társaikétól, a hétvégén azonban mintegy 210 percre emelkedik a napi online töltött idő.

Az okostelefonok elterjedtségére vonatkozó adatok szerint 2012-ben a lakosság 31%-a rendelkezett ilyen készülékkel, amely

2016-ra 85%-ra emelkedett, és 24%-uk mondta, hogy folyamatosan online van. A megkérdezett 2000 fiatal 53%-a vallotta, hogy egy napnál tovább nem tudná nélkülözni okostelefonját, 51% az internetet és 45% kedvenc közösségi oldalát. Egy másik vizsgálat szerint a tizenévesek internethasználata tovább növekedett, hétköznapokon 150 percre, hétvégeken 180–300 percre. (Zumárová 2015)

Nem egyszerű eldönteni azt sem, hogy az internethasználat milyen mértékben normális, vagy meddig normális és mikortól kóros, főleg, hogy mikortól nevezzük függőségnek. Bizonyos szintig – és minél „civilizáltabb” egy társadalom, annál nagyobb mértékig – normálisnak tarthatjuk; olyan tevékenységnek, amely már egyértelműen a konvencionális élet része. Az a furcsa, ha valakit vagy valamit nem találunk meg a neten, ha egy személynek nincs elérhető profilja, fotói, korábbi felvételei.

Látjuk, az online lét egyértelműen addiktív, azaz hozzá szokást okoz. Abban persze megoszlanak a vélemények, hogy létezik-e „igazi” internetaddikció, vagy az internet csak a közvetítő eszköz, és valójában információéhség-, pornó-, játék- és szerencsejáték-addikcióról stb., azaz addiktív-online-működésről beszélhetünk-e csupán, vagy maga az online létre alakul ki vágy, sóvárgás, s ez alakít ki addikciót.

Eszembe jutnak Márai Sándor *Füveskönyvében A nikotinról* írott sorai, amelyben hamar áttér a nikotin káraitól a dohányfüstről zengett „ódára”: „Nem lehet semmit tenni ellene. A dohányfüst valamilyen jótékony ködfátylat borít a világra; a pillanatok köznapi mámora ez a keserű boldogság és feledkezés – ki olyan erős, hogy lemondjon róla, vagy egy pillanattal előbb mondjon le, mint feltétlenül szükséges?”

Ugyanakkor füstölni sem csak a nikotint lehet. És akkor a füst az addiktív, vagy amit elfüstölünk? Úgy tűnik, valahogy ez a helyzet az internettel is. Ugyanakkor kicsit más is, hiszen az internet képes behozni a világot a szobánkba, vagy okostelefonunk segítségével bárhová a világba, ahol épp vagyunk. De nem úgy, mint a tévé. Ez interaktív, itt én választhatok; nem kényszerítheti rám az akaratát valamiféle központ. Látszólag bármit elérek. Azért csak látszólag, mert az elérhető lehetőségek, információk tömege lehetetlenné teszi a „minden” elérését. És mivel állandóan velem van és bármi elérhető általa, én is elérhetővé válok bármi és bárki számára. Valójában bármikor tehetem off-line-ra is a készülékemet, de akkor meg lehet, hogy én maradok ki valami fontos eseményből. Szóval úgy tűnik, csapdába kerültem.

Szokták úgy is differenciálni az addikciót, hogy aki profeszionális módon használja, mondjuk ez a foglalkozása vagy pénzért ül a képernyő előtt, ott az interneten töltött időnek kisebb a jelentősége. De itt is tudunk ellenpéldákat hozni más területről: pusher az a drogfüggő, aki egyben dealer is, tehát pénzért csinálja az addikcióját; vagy a gép előtt „napi 30 órát” ülő hacker lehetne akár workaholic is; vagy milyen kategóriába tegyük az

egészségügyi álhíreket kényszeresen gyártó vidéki biztonsági őrt. Internetfüggő, Münchhausen-szindrómás, vagy szimplán csaló, csak az internet segítségével könnyen megtalálja hiszékeny hallgatóságát?

Magyarországon Demetrovics Zsolt és munkatársai (2008) három-faktoros elméletükben a problémás internethasználat alskáláinak a következőket emelik ki: kényszeresség (obszesszió), elhanyagolás (neglekt) és kontrollzavar. A kényszeresség alapja az internet excesszív használata, amely kognitív feltűnőségbe torkollik, azaz az egyén életében dominánssá válik az online jelenlét, folyamatos kényszerrel érez az internettel való foglalkozásra, kényszeresen fantáziál, álmodozik róla, és amikor nincs online, akkor is azt tervezgeti, hogy mit fog csinálni az interneten. Ezzel összefügg az is, hogy elhanyagolja mindennapi tevékenységeit. A problémás internethasználó például kevesebbet alszik, eszik, mozog, nem készíti el a házi feladatát, elhanyagolja a házi munkát, társas kapcsolatait, munkahelyi kötelezettségeit. A kontrollzavar pedig az interneten eltöltött idő szabályozásának a nehézségét jelzi. A személy ebben az esetben az eltervezettnél sokkal több időt tölt online. A legutóbbi modell esetében megjelenik a problémás használat jellemzőjeként a fokozott használat és a kontrollvesztés.

Annak eldöntése tehát, hogy az internetaddikción egy maladaptív coping mechanizmust, illetve az addikciót kiváltó és fenntartó „szubsztanciát” (mint alkoholistának az alkoholt vagy társfüggőnek az alkoholistát) vagy csak közvetítő elemet értünk-e (mint a fecskendőt, amibe bármit felszívhatunk, vagy a mindent beborító „jótékony” füstöt, ami bármilyen anyagból gomolyoghat), nem teljesen egyértelmű. Amúgy személy szerint inkább az utóbbira hajlok, azzal a nyilvánvaló ténnyel együtt, hogy vannak olyan tevékenységek (információéhség, szerencsejáték, pornó, hálózati játék stb.), amelyek jelentősen módosultak – valójában addiktívabbak lettek – azáltal, hogy az internetre „költöztek”.

Igazat adok R. A. Davisnek, aki két típusra osztja a problémás internethasználatot: specifikusra (bizonyos tevékenységek addiktív használata: játék, szerencsejáték, pornó, hírek stb.), illetve generalizáltra (multidimenzionális használat, amely magában foglal szorongást, depressziót, másfajta addikciókat, szociális izolációt és/vagy a szociális támogatás hiányát, kognitív vagy viselkedésbeli diszkomfortot, csökkenő impulzuskontrollt).

Az ún. specifikus problémás jelenségek bemutatása, addiktív mibenlétük és következményeik kibontása talán közelebb vihet egy tisztább, komplexebb látásmód kialakításához:

online kommunikáció: legaddiktívabb formája a chat, mert azonali „jutalommal”, azaz válasszal jár, de idetartozik a levelezés vagy a közösségi oldalak kommentjei, like-jai, online közvetítések saját magunkról vagy másokról, akár extrém helyzetekről. Itt is megjelenhetnek legális és illegális tartalmak (pl. christchurch-i

terrortámadás élő közvetítése). Szintén az online-kommunikáció egyik területe annak szociális aspektusa, a kapcsolatban levés. Érdekes felismerése volt a kutatásoknak, mely szerint sokkal addiktívabb az új kapcsolatok gyűjtése, mint a régiak ápolása. A közösségi oldalakon végzett tevékenységeknek van tehát egy „ártatlan” oldala, a kattintgatások, like-olások egyszerű nézelődős terepe, amelyekben a használó voyeur-sége nyilvánul meg, mások intim szférájába való bekukucsálás, leskelődés, illetve ezek árnyoldala is, mint amilyen a közösségi bántalmazás, zaklatás (bullying).

FoMo (Fear of Missing Out): azaz Félünk, hogy Lemaradunk Valamiről addikciója. Hírek vagy a közösségi média adta lehetőségek általi folytonos jelenlét és összehasonlítás mások és saját életünk vonatkozásában. Az állandó „készenlétbenlevés” állapota, melynek tünete pl. a *fantomrezgés szindróma*, amikor azt érzem, hogy telefonom jelez, de valójában nem történik semmi, vagy a *nomofóbia* (no mobile phone phobia), amely telefonunk elvesztésétől, távollététől vagy lemerülésétől való erős szorongás. „Az azonnali információs és kommunikációs lehetőségek által az okoskészülékek sokkal inkább a mai ember digitális társai, mintsem technológiai eszközök.” (Jens Binder)

cyber-szex: főként chat-elnek, webkamera segítségével cyber-szexualnak, videókat vagy képeket töltenek le. Egyharmaduk depressziós, egyharmaduk szorong, feszült és egyharmaduk közepes vagy súlyos mértékű stressznek volt kitéve. Ezek az emberek nem személyesen, hanem az interneten élnek társadalmi életet. Jellemzőik: túlzottan férfiasak, magasan képzettek, 18–80 év közöttiek, átlagban hetente több mint 12 órát töltenek net-szex-szel, rejtőzködők, antiszociálisak, magányosak.

online játékok: a játékok egyre élethűbb grafikákkal, egyre részletgazdagabb megjelenéssel, egyre komplexebb köntösben kelletik magukat. Főleg a kamaszok fogékonyak, de sok felnőtt is addiktív módon játszik. A játékokra addiktívakká váló felhasználók egyre inkább ezt a fajta kikapcsolódást érzik egyedül elfogadhatónak. Keveset járnak közösségekbe, barátaikat, családtagjaikat, feladataikat elhanyagolják. Magányosak, soha nem érezték korábban, hogy valami társadalmi csoportba, közösségbe tartoznának. A játéktól egyfajta „odatartozás-élményt” kapnak, és szinte az egyedüli barátokat az ugyancsak játékos szerepbe, álruhába öltözött társaik jelentik (pszeudo-szociális kapcsolatok). Szélsőséges esetben agresszívvá válhatnak, például ha kontrollálni vagy akadályozni akarják őket szenvedélyük gyakorlásában. Egyes vizsgálatok szerint a rendszeres játékosok 10–15%-a lesz függő. Rájuk igaz a BNO (betegségek nemzetközi osztályozása) szerinti tünetegyüttes, a felsoroltak közül legalább 3 megléte folyamatosan, 12 hónapon keresztül: hiányállapotban elvonási tünetek; tolerancia – növekvő időtartam és intenzitás; folyamatos vagy a játékra; a tervezettnél hosszabb időtartamú és intenzívebb játék; sikertelen leállási kísérletek; szerepelégte-

lenség az élet más területein; testi, pszichés és szociális károk megjelenése, és ezek ellenére is kudarcba fulladó abbagyási kísérletek. Az internetes játékszavart (Internet Gaming Disorder – IGD) „további vizsgálatot igénylő állapot” kategóriába sorolta az Amerikai Pszichiátriai Társaság (APA) a DSM-V. összeállításánál. Az internetes játék specialitása – amit más (nem internetes) játék nem tud – a szimultán játék különböző szerepekben, más és más csoportokkal. Az ember megvalósíthatja azt, ami korábban lehetetlennek tűnt: azonnali kapcsolatban lenni a világ különböző pontjain lévő játékos társakkal (a legtöbb játék lehetőséget ad a szereplők közötti chat-elésre). Egymásra tolódhat valóság és fantázia. Ennek legjobb terepei az MMOG-k (Massively Multiplayer Online Role Playing Game), az online szerepjátékok, ahol a játék során sok játékos lép kapcsolatba egymással online.

szerepjáték: casino-k (rulett, póker, balck jack stb.), fogadóirodák (leginkább sportfogadás).

vásárlás: legális és illegális áruk tömege, folyamatos „személyre szabott” óriási kedvezmények a nap 24 órájában.

filmsorozatok: ezekhez – azon túl, hogy nézzük a sorozatok végételenjét, ahol egyik rész úgy húzza maga után a másikat, mint ahogy cigipapír a következőt – kapcsolódhatnak játékok, a szereplőkről szóló pornográf novellák, online rajongói közösségek. Miközben azt látjuk, hogy egyes emberek a sorozatok kapcsán élnek meg „életük érzelmeit”. Közvetlen hozzátartozóikért nem aggódnak úgy, mint egy-egy esendő sorozatszereplőért.

A fentiekből látjuk, hogy életünk számos területére hatással van az internet, és nagyon kevés embernek van lehetősége kimaradni ebből a nagy „társasjátékból”, ennek minden előnyével és hátrányával együtt. Vannak viszont olyanok, akikre fokozottan veszélyeztetőnek gondoljuk az online teret, mivel kevésbé tudják megvédeni magukat, kevésbé ismerik határaikat, így a világháló mint valami nagy pók ragacsos fonala ejti rabul őket.

Veszélyeztető jegyek

A veszélyeztető jegyek tekintetében egyrészt létezik korosztályi veszélyeztetettség. A kiskamaszok – bizonytalan identitással, sokváltozós jövőképpel, gátlásokkal, hiányos coping mechanizmusokkal – a legvesélyeztetettebbek, de a fiatalok általában fogékonyak, ezért a marketing is elsősorban őket veszi célba. A kortárs életszakasz elsődleges feladata az élménykeresés, kortárs szocializáció és identitáskeresés. Saját számukra fontos visszajelzéseket a kortárs közösségből várnak és kapnak. Ugyanakkor neurobiológiai szempontból az online kapott örömeire is jellemző a prediktív hiba koncepció. Azaz a serkentő neurotranszmitterek (dopamin, glutamát) felszabadulása várhatóan pozitív élmények kapcsán a legmagasabb, ezért mennek bele a kamaszok ismeretlen, kockázatos helyzetekbe is. Valójában a

kortársak visszajelzései által a kudarc is kaphat pozitív megerősítést.

Kifejezett kockázati tényező a szorongás, depresszióra való hajlam, kitettség tartós stressz állapotoknak, valóságos magány, szociális izoláció, szociális fóbia (kommunikációs nehézségek, „gombóc a torokban” állapotok), unalom, alacsony önértékelés és önismeret, rossz hatásfokú önreflexív működés, alacsony szintű érzelmi intelligencia, ellenségesség, impulzuskontroll zavarok, alacsony frusztráció-tolerancia képesség, kommunikációs nehézségek, elégtelen megküzdő mechanizmusok, életvezetési készségek hiánya, egyéb addikciók megléte (jellemzően serkentők, de valójában bármilyen típusú pszichoaktív szer használata megjelenhet). Láthatjuk, hogy számos interperszonális és intrapszichés jegy felsorolható.

Összességében elmondható, hogy az online-élmények könnyebben ejtik rabul azokat az internetezőket, akik közösségi élményre vágnak, de a valóságos rendszerekben erre nem találnak lehetőséget, így a csoporthoz tartozás illúziója is kielégítő számukra. Rejtőzködőkként szívesebben bújnak hamis online-self álarca mögé. Az interneten kapott visszajelzések alapján vagányabbnak, humorosabbnak, érdekesebbnek, azaz „jobb fejnek” tartják magukat. Igen befolyásolhatók, sodorhatók. Önértékelésük hullámzó, stabil énképpel nem rendelkeznek. Ezek a torzulások igazak testképükre/testsémájukra is. Értérendszerük bizonytalan, gyakran zavaros családi háttérrel rendelkeznek, mely nem adott elég útmutatót az önálló életben történő eligazodáshoz. Monotónia-tűrésük rossz, nem igazán kitartók, inkább a változatosságot kedvelik, mint az elmélyülést, inkább a rohanást, mint a lassúságot. Számukra a kikapcsolódás gyors és változatos, már hosszabb írást (két oldal) sem olvasnak el, inkább a képi kifejezést kedvelik, mint az írásost. Ugyanakkor érdekes módon jellemző rájuk a lustaság: elsődleges szempont számukra a kényelem, a komfort-zóna. Alacsony szinten mozog önkontroll-funkciójuk, alapvetően örömelvűek, időhorizontjuk rövidtávú, nem rendelkeznek egészséges énvédő mechanizmusokkal.

Járolékos problémák

A társfüggőség ennek kapcsán is megjelenik, hozva annak minden tünetét, az önbizalomhiányt, a megfelelési kényszert, a saját igények háttérbe szorítását, a depressziót stb. Ugyanakkor az Egyesült Királyságban a válások kb. 5%-ánál indokolják – többnyire a nők – az elhidegülést a túlzott internethasználattal.

Internetaddiktok mellett felnövegyő gyermekek, illetve internetaddiktok felnőtt gyermekei: hasonlóan az alkoholos családokhoz (lásd ACA) – szorongók, kisebbrendűségi-érzéssel küzdenek, perfekcionistaik, bevonódásra hajlamosak. Zavart okozhat az alvásban és a tanulásban, fenyegetettséget élnek meg

valamilyen erőszaktól (verbális, fizikai bántalmazás), veszekedések közepette nőnek fel. Négy jellemző érzélem fokozza a fenti problémák kialakulását: (1) a reménytelenség érzése, (2) a szorongás, (3) a szenzációhajhászás és (4) az impulzivitás.

Ugyanakkor számos pszichopatológiai probléma komorbid jelensége lehet az internetaddikció – főleg hangulati zavarok, szorongásos kórképek: kényszer, phobia, akut stressz-zavar. De gyakran járhat együtt más addiktív problémával, például serkentő-addikcióval vagy alkohol-dependenciával.

Az internet speciális veszélyei

Az internetnek számos előnye van másfajta kommunikációs csatornához viszonyítva, vagy egy-egy tevékenység elvégzése kapcsán. Ugyanakkor pszichés zavarok rövidtávú, tüneti javulását is hozhatják. Sokan tapasztalják, hogy kezdetben az internethasználat oldja a depressziót, azt az érzetet kelti, mintha nem lennének magányosak, nem lennének izolálódva, képesek lennének új kapcsolatok teremtésére, olyan információk beszerzésére, amelyek egyébként szinte leküzdhetetlen akadályokba ütköznének számukra, vagy legalábbis sokkal több időt, energiát vennének igénybe.

Aztán csak későn veszik észre, hogy az „ajtó rájuk csukódott” és egyedül maradtak – „az internet meg én...” – egy „sem nem magány, sem nem társaság” állapotban, ahol egyre kevesebb időt töltenek a nem online kapcsolataikkal (család, off-line, azaz hús-vér barátok, hagyományos közösségek), ahol ugyanakkor úgy működnek, mintha egyedül lennének, ahova nem lát senki, ahol nincs valóságos kontroll. Névtelenség van és láthatatlanság, vagy csak valami hamis kép, közvetlen visszacsatolás nélkül. Ezért vagyunk a neten agresszívebbek (nyilván többnyire verbális vagy képi módon), gátlástalanabbak. Hiányoznak a fékek és ellensúlyok, és az emberi természet már csak ilyen...

A depresszív, szorongó emberek amúgy is esendőbbek. Számukra kezdetben megváltásnak tűnhet az internet adta rejtőzködő működés. De az idő előrehaladtával izolálódásuk nő, interakcióik csökkennek, magányosságuk érzése fokozódik, önértékelésük csökken, félelmeik, üresség-érzésük erősödik. Összességében depresszívebbé, szorongóbbá, kényszeresebbé, paranoiidabbá válnak.

Kezelés

Az internetaddikció folyamatára is igaz a „buli van – baj van – végem van” felosztás.

A felépülés szemszögéből is tagolhatjuk a folyamatot különböző szakaszokra a Prochaska-DiClemete-féle felépülési ciklus

szerint (pre-kontempláció, kontempláció, felkészülés, akció, fenntartás, relapszus-prevenció). Ebben fontos szerepet tulajdonítunk a család bevonásának is, vagy legalábbis delegálásukat hozzátartozói csoportba, mely segít számukra a következetes támogatói működés elérésében, hogy ne megmenteni akarják hozzátartozójukat, hanem állítsák őket saját, valódi döntések elé, és a döntés következményeit – még ha negatív is – hagyják megvalósulni.

Az elszánás előtti időszakban (pre-kontempláció) kicsi az esélye, hogy tényleges kezelésbe kerüljön valaki. Itt inkább az elérés (internetes marketing lehetőségek) és az ártalomcsökkentés játszhat fontosabb szerepet, illetve az educatio a mértékletesség kialakítására, amelyben a család, a barátok is kaphatnak információt a kockázati és figyelmeztető jelek észrevételére.

Az elszánás időszaka a motiválásról szól, ahol, az empátikus hozzáállás és a vitatkozás elkerülése mellett, olyan belső ellentmondásokat keresünk (diszkrépancia), amely hozzásegíti kliensünket a helyzet reális megítéléséhez egy olyan döntés meghozatalában, mely jelentős életmódváltást tesz szükségessé. Sokat kell dolgoznunk a kliens ellenállásával, és érzékeltetni kell vele, hogy a folyamat sikeressége valójában az ő felelőssége.

A felkészülés fázisában alapvető szempont a terápiás illeszkedés kialakítása – mely szerint a zavar súlyosságát kell összehangolni a kezelés/szolgáltatás intenzitásával –, tehát megtalálni az elégséges és célravezető kezelési formát.

Az akció a kiválasztott tényleges terápiás forma és módszer. Ez lehet ambuláns vagy osztályos szint, egyéni vagy csoportos, kognitív és viselkedéses vagy dinamikus, verbális vagy non-verbális stb.

Kifejezetten hatékonyak mutatkoznak a kognitív és viselkedésterápiák: ezek segítik re-strukturálni a kliens személyiség-szerkezetét, élményeinek szubjektív interpretációját. Fókuszba a kliens negatív önértékelése, illetve az ennek hátterében lévő negatív, maladaptív gondolkodása kerül. Ezen munka során kliensünk felismerheti, tudatosíthatja, hogy az online-lét különböző formáit egyébként kényelmetlen szituációk és érzelmek elkerülésére használja, így ezután képes lesz felhagyni ezzel a „pótcselekvéssel”.

Dinamikus terápiák során a fókusz az „itt és most” térbe vődik, és a terapeutával megélt fejlődni képes terápiás kapcsolat teszi lehetővé a negatív önértékelés, a szerepek-mögé-bújás álcájának erodálódását, stabil, teherbíró kapcsolatok létrejöttét, reális énkép kialakítását.

Rehabilitációs intézetekben általában hosszabb időtartamban (3–15 hónap) kerül kialakításra egy új személyiség-szerkezet, az átstrukturált életmód és átstrukturált idő mentén, ahol a krízisek átkereteződnek, ahol létrejöhet egy kölcsönös bizalom alapuló felelősségvállalás. Itt fontos a hierarchia és a szerepmódel „intézménye”. Átrendeződnek a korábbi prioritások, új értékek

jelennek meg, a korábbi életfilozófiák devalválódnak. Végző soron egy olyan új életforma kerül kialakításra, mely racionálisabb, kontrolláltabb, a váratlan helyzeteket, kríziseket megoldani képes állapotba helyezi a korábbi kontrollvesztő, egoista internet-használó addiktot.

A fenti tevékenységek már az utolsó fázist, a relapszus-prevenációt (visszaesés-megelőzést) is jelentik egyben. Ez végbe-mehet utógondozás vagy önsegítő csoport formájában, de akár „autodidakta” módon is. Ennek lényege a visszaesésekre való felkészülés – például a magas kockázatú helyzetek azonosítása és az ezekre történő válasz-stratégiák kialakítása –, amelynek következtében a visszaesésekből (relapszus) botlások (lapsus) lehetnek. A botlás egy rövid időtartamú, végző soron a felépülés szolgálatában álló, ezáltal pozitív esemény: kijelöli a kliens határait, erőtartalékjait, stabilizálja a pozitív irányú fejlődés folyamatát.

A kezelés formája lehet családterápiás megközelítés is, hisz az addikciók többnyire családi rendszerben kialakuló maladaptív megküzdési folyamatok eredményei. A családterápiának számos előnye van: rendszerben látja a működési zavart, így nem csak a tűnethordozó „megregulázása” a cél, hanem az egész család átdolgozása. Ennek komoly a jelentősége az esetleges visszaesés megelőzése szempontjából, ugyanakkor többnyire a valódi okokra fókuszáló terápiás formáról van szó.

Sokkal pragmatikusabb módszer az önsegítő csoportok rendszere, ahol többnyire a 12 lépésű felépülési folyamat adja a fejlődés keretét. A csoportokon nincs ún. szakember, és nincs a tagok közötti interakció sem. A 12 lépés mellett a 12 hagyomány írja le a csoportok működésének alapelveit, követendő szemléleti keretét. Előnye, hogy olcsó – mivel a minimális költségeket a tagok adományaiból biztosítják –, és gyakorlatilag bárki számára – az aktuálisan nem absztinens személyeknek is – elérhető.

A kezeléseknél fontos kiemelni, hogy online-addikt személyeknél az internet mértékletes használatának kialakítása lehet a reális cél, illetve a legaddiktívabb online-eszközökre vonatkozó absztinencia.

Záró gondolat

Az emberi lét egyik lényege a kapcsolatban levés, ennek hatására fejlődünk, alkalmazkodunk, valójában emiatt vagyunk képesek életben maradni. Online is lehet kapcsolatban lenni, de az ember – jelenlegi tudásunk szerint – a valódi kapcsolatokban képes leginkább a tartós, pozitív irányú fejlődésre. Csakhogy az igazi kapcsolatok sok idővel, energiával, akár lemondással járnak. Ezek működtetése viszont létszükséglet. Fontos szerepet tulajdonítunk ugyanakkor a mély kapcsolatok mellett működtetett ún. gyenge kötéseknél is, mint amilyenek a munkatársi kapcsol-

latok, haverok, klubtársak. Életünk mindennapjaiban ezek a laza kapcsolatok segítik a problémák egyszerűbb megoldását, adnak visszajelzéseket működésünkre, tudjuk gyakorolni mi is empátikus, segítőkész készségeinket.

Ha hisszük azt, amit a szociálpszichológusok már rég leírtak, hogy „a csoport több, mint az egyének összessége”, akkor az internet a sok individuális tudás összekapcsolása által megvalósult csodálatos közösségi tudás megteremtője. Olyan érték, amely a fejlődés motorja, ugyanakkor felfoghatatlanságából és ismeretlenségéből kifolyólag sokszor kiszámíthatatlan és veszélyes. Még nem tudjuk jól felmérni ennek személyes életünkre való hatását. Kezeljük tehát kellő alázattal, óvatossággal és tudatossággal!

Irodalom

- Albert F. – Dávid B.: *A barátságok alakulása Magyarországon*, 2017. https://euroastra.blog.hu/2019/03/31/albert_fruzsina_es_david_beata_a_baratsagok_alakulasa_magyarorszagon?layout=5 (Utolsó letöltés: 2019. 05. 14.)
- Davis, R. A.: A cognitive-behavioral model of pathological internet use, *Computer in Human Behavior* 17, 2001, 187–195.
- Demetrovics, Zs. – Szeredi, B. – Rózsa, S.: The three-factor model of Internet addiction: The development of the problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods* 40(2), 2008, 563–574.
- Demetrovics, Zs. – Kun, B.: A viselkedési függőségek és az impulzuskontroll egyéb zavarainak helye az addikciók spektrumán, in Demetrovics, Zs. – Kun, B. (szerk.): *Az addiktológia alapjai IV*. Eötvös Kiadó, Budapest, 2010.
- Jung, C. G.: *Gondolatok a szexualitásról és a szerelemről*, Kossuth Kiadó, Budapest, 1995.
- Kitta, G.: Médiafogyasztás. Médiahasználat a magyar ifjúság körében, in Székely Levente (szerk.): *Magyar Ifjúság 2012*, Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó, Budapest, 2013, 250–283.
- Livingstone, S. – Haddon, L. – Görzig, A. – Ólafsson, K.: *Risk and safety on the internet: The perspective of European children*. Full Finding. EU Kids Online, LSA, London, 2011.
- Márai S.: *Füveskönyv*, Helikon Kiadó, Budapest, 2017.
- Squirrell, M.: *Cyberszex és depresszió*, Melbourne, 2008.
- Zumarova, M.: Computers and children’s leisure time. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 176, 2015, 779–786.