

# AZ INTERNETFÜGGŐSÉG

**Fejlődő világunk egyik legnagyobb vívmánya az internet, manapság már lassan elképzelhetetlen, hogy enélkül éljünk. Magyarországon is egyre több ügyintézés zajlik az interneten, a nyaralásokat szinte teljesen az interneten szervezzük meg, távol élő ismerőseinkkel is inkább e-mailezünk, mint levelet írunk. Emellett a szórakoztatóipar is nagyban profitál a számítástechnika és az internet fejlődéséből: lassan minden szórakozási formának van online változata, ezek közül az egyik legelterjedtebbek az online szerepjátékok. Az internet térhódításával párhuzamosan azonban megnövekedett a világháló használatával kapcsolatos pszichiátriai eltérések száma is.**

**T**ermészetesen az, hogy valaki használja az internetet, még nem teszi őt függővé. A függők esetén általában más problémák vannak a háttérben, amik elől a beteg az internet világába menekül. Magáról az internetfüggőségről a szakma véleménye se egységes, a legfontosabb kiadványukban, a DSM-5-ben (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) olyan viselkedési rendellenességeként írják le, aminek a megismerése még további kutatást igényel. Ennek megfelelően még nincs egységes vélemény arról, hogy mi a leghatásosabb kezelési módja. Számos kutatás folyik jelenleg is, és egyre több publikáció lát napvilágot ebben a témában – ez is mutatja, hogy a mai világunkban mennyire komoly problémát jelent ez a betegség.

A függőség kialakulását rendkívül megkönnyíti, hogy az internet „mindig elérhető” (ellentétben például a függőségeket okozó szerekkel, mint pl. az alkohollal vagy a cigarettával). A legnagyobb probléma a globális hálózattal pont az, hogy mindig, mindenki számára elérhető, bármikor fennállhat a veszélye annak, hogy lemaradunk valamiről. Emiatt van az, hogy sokan éjszaka is megnézik az e-mailjeiket, vagy akár napokig játszanak alvás nélkül. Így természetesen felborul a napi ritmusa a szervezetnek, ami további következményekkel jár. Ráadásul az ember sokszor észre se veszi, hogy egyre távolabb kerül a környezetétől, és csak akkor jön rá, hogy problémája van, amikor már komoly a baj.

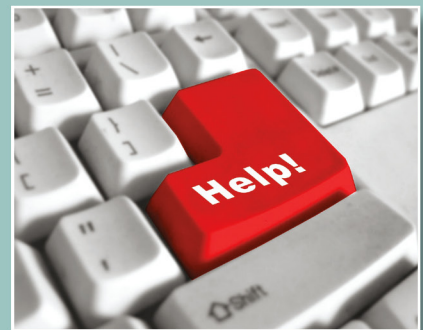
A terápiáknak két fő irányvonalra van: egyrészt a *kognitív viselkedésterápia*, másrészt különböző *gyógyszeres kezelések*.

A *kognitív viselkedésterápiát* számos betegség esetén már sikerrel alkalmazzák, például étkezési rendellenességek vagy depresszió esetén. Számos tanulmány azt mutatja, hogy az internetfüggőség esetén is hatásos gyógymód. Célja, hogy a betegek megtanulják kontrollálni a gondolataikat és az érzelmeiket, valamint hogy a problémáikat ne az internet segítségével próbálják „megoldani”, hanem valódi megoldást találjanak. Először megismerik a saját viselkedésüket, majd azt megpróbálják úgy megváltoztatni, hogy a problémáik okát orvosolják.

Az első fázisban a betegek kisebb, reális célokat tűznek ki az internethasználat napi csökkentésére. Ennek érdekében mindig feljegyzik, hogy mikor, mit, miért csináltak az interneten, így könnyebben kiszűrhetik a fölösleges cselekvéseket, valamint rendszert vihetnek az internetezésbe. A terapeuta emellett új időbeosztást is adhat a betegnek, hogy segítse az új szokások kialakulását. Az internet teljes megvonását nem szokták alkalmazni, mivel a mindennapi élet-höz szükség van rá. Ehelyett inkább azt a „részét” próbálják kiiktatni, ahol a függőség megjelenik: így a játékfüggőknél célravezető lehet megtiltani az internet használatát játék céljából.

A második fázisban a terápia a betegség kognitív aspektusaira koncentrálna: arra, hogy milyen gondolatok okozzák a függőséget. Így kideríthető, hogy milyen szükséglet próbálna a függők kielégíteni a virtuális világban, majd a betegek szembesíthetők a valódi problémájukkal.

A harmadik fázisban a betegek megtanulják a valódi problémájukat kezelni, ami a függőséghez vezetett.



A gyógyszeres terápiák alkalmazását az szabja meg, hogy a beteg milyen egyéb tüneteket mutat, valamint, hogy mi az oka a függőség kialakulásának. Természetesen a legtöbb gyógyszer az agy jutalmazórendszerét befolyásolja. Az internetfüggők körében gyakran tapasztalható depresszió is, így ennek a kezelése kézenfekvő lehet. A gyógyszerek lehetnek szerotonin-újrafelvétel gátló szerek vagy dopaminerg és noradrenerg neurotranszmissziót serkentő szerek. Ezekon kívül alkalmaznak még antipszichotikumokat, opioid-receptor antagonistákat, glutamát antagonistákat, valamint pszichostimulánsokat. Utóbbiakat már sikerrel alkalmazzák ADHD (attention-deficit hyperactivity disorder) kezelésére. Ez a betegség is gyakran társul az internetfüggőséggel, így az ilyen irányú kezelés is hatékony lehet.

A fent megemlített terápiák mellett azonban nem szabad elfelejtenünk azt sem, hogy a legfontosabb megelőzés: elsődlegesen a társadalom, a család feladata az, hogy elkerüljék vagy orvosolják azokat a problémákat, amik internetfüggőséghez vezetnek.

**KIRÁLY KINGA ZSÓFIA**