

BONCZ ISTVÁN

AZ INTERNETFÜGGŐSÉG PSZICHIÁTRIÁJA



Nagyon bonyolult a probléma, hiszen a betegséget hivatalosan még nem ismerték el, viszont már gyógyítják!

12

■ Az internet kialakulása a hadiiparnak köszönhető. Az Egyesült Államokban a hidegháborús évek alatt a védelmi minisztérium létrehozott egy hálózatot, amely a kormányhivatalokat és a stratégiai fontos intézményeket volt hivatva összekötni. Biztonsági okokból úgy határoztak, hogy a hálózat nem lesz központosított, hanem decentralizáltan kapcsolt számítógépek önálló csomópontként kezelik majd az adatokat. Ezt a feladatot kinőve a rendszer elterjedt kommunikációs és szórakoztatószerkesztő lett. A hálózathoz más országok is csatlakoztak. A 1990-es évek elején már több mint egymillió felhasználót tartottak számon. A világ internetezőinek a száma jelenleg mintegy 2,3 milliárd fő. Így az internet elterjedtsége (penetráció) 33 százalék, azaz minden harmadik világpolgár internetezik. Az internetezők száma: Ázsiában 1 milliárd, Európában 500 millió, Észak-Amerikában 273 millió fő. Az internethasználat (penetráció): 79% Észak-Amerikában, 68% Óceániában, 61% Európában, 26% Ázsiában.¹ Az internet nem egyetlen, hanem többfajta környezet. A főbb változatok jellegzetességei:

1. Világháló (vagy web): egyfajta könyvtárként használható, a könyvek oldalai az úgynevezett weboldalak, ezek böngészőprogramok segítségével jeleníthetők meg.

2. Elektronikus levelezés (e-mail): ma az egyik legelterjedtebb kommunikációs eszköz, mind privát, mind hivatalos használatban.

3. Aszinkron vitafórum: hasonló érdeklődésű emberek eszmecsereje egy meghatározott témában.

4. Szinkron csevegés (chat): az úgynevezett csevegőszobában folytatott, tulajdonképpen írásos

beszélgetés. A hálón egy időben jelen lévő felhasználók beléphetnek egy csevegőszobába, és valós idejű beszélgetést folytathatnak egymással.

5. MUD (multi-user dungeon): szövegalapú virtuális környezetek, amelyek több összetevőt gyúrnak egybe, a felhasználókat általában játékosoknak hívják.

6. Metavilág – internetalapú, grafikus, több résztvevős környezet: a szereplők és környezetük képi megjelenítése, valamint a hangeffektusok fontos pszichológiai hatást gyakorolnak. A szereplők neve avatar. A Second Life játék lényege egy általunk irányított világ, illetve társadalom szereplőinek megalkotása, koordinálása, „gépmás”.

7. Internetalapú interaktív videó és hang (Skype): a távoli internetes partnerek láthatják egymás arcát, hallhatják egymás hangját.²

Az addiktológiai nézőpont

Addiktológiai alapfogalmak

■ Szokásoknak a ciklusokban ismétlődő viselkedési sztereotípiákat nevezzük. Hozzászokásról akkor beszélünk, ha a kérdéses tevékenység gyakorisága, intenzitása és következményei hátrányosak az egyénre és környezetére. A dependencia (függőség) a drog vagy az izgalmi helyzetek keresését jelenti. A dependencia tárgyának elmara-dása elvonási tüneteket okoz.³

A kényszeres viselkedés neuroanatómiai és biokémiai alapjai

■ Az utóbbi időben a képalkotó eljárások segítségével bővültek ismereteink a kényszeres tünetek neuroanatómiai alapjairól. Az eddigi vizsgálatok alapján a frontális cortex, a striatum (nucleus caudatus, putamen), a pallidum, a thalamus, a dorzális raphe magok töltene be jelentős szerepet a kényszeres viselkedésben.

Az ingerületátvivők közül a szerotonin szerepet játszik a viselkedésgátlásban/el-indításban, az impulzivitásban/kompulzivitásban, valamint a szorongás kiváltásában. A dopaminhoz köthető a gyűjtögető viselkedés, valamint az ismétlődő mozgások létrejötte. A szerotonin gátló hatást fejt ki a dopaminerg neuronokra. Az előbbiek mellett a glutaminsavnak és az úgynevezett stresszhormonoknak (glükokortikoidok) is szerepük lehet a kényszeres mechanizmusban.⁴

A genetikai összefüggésekkel kapcsolatban újabban kiderült, hogy a szerotonin transzporter gén promoter polimorfizmusának rövid allélja szignifikánsan gyakrabban fordul elő a kényszeres internetezőknél. A depresszió mértékét a BDI-teszttel (Beck Depression Inventory) vizsgálva az internetfüggőknél magasabb pontszámot találtak az egészséges kontrollhoz viszonyítva.⁵

Az internetfüggőség Young-kritériumai

■ – Belefeledkezik-e az internetbe (gondoljon a legutóbbi online tevékenységére vagy a következő alkalomra)?

– Az idő múltával szükségesnek érzi-e az internethasználatot ahhoz, hogy elégedett legyen?

– Tett-e többször is sikertelen erőfeszítést arra, hogy kézben tartsa, csökkentse vagy abba hagyja az internethasználatot?

– Nyugtalan, rosszkedvűnek, levertnek és ingerlékenynek érzi-e magát, ha csökkenteni próbálja vagy abba akarja hagyni az internethasználatot?

– Tovább időzik a hálón, mint ahogy azt eredetileg elgondolta?

– Kockáztatta-e már fontos kapcsolatait, munkáját, tanulmányi vagy karrierlehetőségét az internet miatt?

– Hazudott-e már családtagjának, terapeutájának vagy másoknak, hogy titokban tartsa az interneten töltött idő mértékét?

– Használja-e az internetet arra, hogy meneküljön a problémái vagy a rossz érzelői elől (pl. tehetetlenségérzet, bűntudat, aggdalom, levertség)?

Aki öt vagy több kérdésre válaszol igennel, az „függőnek” mondható.⁶

A kóros internetezők „fantomképe”

■ Magyarországi felmérés szerint az internetezők 71%-a tekinthető „egészségesnek”. Az internetaddikciós zavar kritériumainak 6%-uk felel meg, impulzuskontrollzavarral 12%-uk jellemezhető. A fennmaradó 11% úgynevezett szekunder internetező, ők másodlagos örömforrásként használják az internetet.⁷

Ugyanennek a felmérésnek az adatai alapján összeállították a kóros internetezők „fantomképét” is. Eszerint a kórosan internetező férfi 20 év alatti, az internet nem feltétlenül szükséges a munkájához/tanulmányaihoz, otthon internetezik naponta 6 óránál többet. Általában csevegésre és online játékokra használja az internetet. Magasan reprezentáltak a csak általános iskolát végzettek.⁸

A függők 83%-a egy éve vagy rövidebb ideje használja az internetet. A nem függők 28%-ánál volt kevesebb mint egyéves tapasztalat. A függőség ideiglenes betegség, melyet „kinőnek”.⁹

Az internetfüggőség fajtái a következők:

1. Cyberszexuális függés – a csak felnőtteknek szóló cyberszex és cyberpornóoldalak kényszeres használata.

2. Cyber-kapcsolatoktól való függés – az online kapcsolatok túlértékelése a személyes kapcsolatokkal szemben.

3. Internetcényszer – online szerencsejátékok, vásárlás, üzletelés.

4. Információ-túlterhelés – kényszeres, állandó szörfözés, az adatbázisok állandó kényszeres figyelemmel kísérése.

5. Komputertüggés – a számítógépes játékok túlzott használata.¹⁰

Míg a normál internethasználó leginkább információszerzésre és levelezésre használja a netet, addig a függők és egyéb zavarban szenvedők elsősorban az interaktív funkció (csevegés és a játék) használói.

A BME kutatóközpont 2000 fős felmérése szerint a függők 14%-a fordult korábban pszichológushoz, 21%-nak volt az évessel, 18%-nak más függőséggel kapcsolatos problémája.¹¹

Az „online személyiség” tényezői

■ A névtelenség megteremti a szabad próbálgatás lehetőségét a vágyaknak vagy a hangulatoknak megfelelően. Biztonságos kommunikációs környezetet teremt a túlzottan félnék, gátlásos személyek számára. Fedezéket biztosít a házasságon kívüli „cyberkapcsolatok” számára, melyek manapság egyre nagyobb arányban vezetnek házasságok felbomlásához. Könnyebbé teszi a deviánsnak vagy akár bűncselekménynek számító tettek elkövetését (pl. pedofil képek letöltése, perverz szexuális vágyak és fantáziák kiszorgálása).¹²

Az agresszió

■ Az USA-ban egy év alatt 12 000 agresszív utalást lát a gyerek a médiában. A videojátékok egyötöde nők elleni erőszakot tartalmaz. Az agresszió az állatvilágban fontos szerepe van, az azt leállító mechanizmusok hatékonyak, az agresszió elérte a célját. A hálón megszűnik a közvetlen kapcsolat az agresszió kiváltója és elszenderdője közt, ezért itt fokozott mértékben jelenik meg az agresszió (bomba kioldása). Eltérő környezetben eltérők a kódolt tulajdonságok megjelenítési módjai (templomban kevésbé vagyunk agresszívek, mint egy sportstadionban vagy az interneten).¹³

Az agresszió megnyilvánulhat: verbálisan (pl.: Skype), írásban (chat) vagy akár tettlegesen (interaktív képi résztvevőként: FPS – First-Person Shooter játékokban).

A játékok legalizálják az erőszakot mint eszközt: az agresszív játékokat játszó gyerekek nagyobb arányban tanúsítanak agressziót hagyományos játékaik során. Gyakoribb a hiányzás, iskolai teljesítményük jelentősen romlik.¹⁴ Megoldás lehet a szűrő proxy alkalmazása.

Szexualitás és pornográfia a neten

■ A szakemberek megítélése ellentmondásos. Az internet lehet küzdőtér a vitatkozók számára, de találkozóhely is. A szexuális légyottok helyszínei lehetnek a MUD-ok, a csevegőszobák és a grafikus metavilágok. Minden ötödik felhasználó foglalkozik valamilyen módon a szexszel a neten: a férfiak inkább a pornóoldalakat, a nők inkább az erotikus chateket látogatják. Ezek a legnagyobb veszélyt a változások időszakában jelenthetik (pl. serdülőkor).

Az internetszex-függőségben (Cybersexual Addiction, CSA) szenvedő beteg megszünteti a kapcsolatkeresést a reális partnerrel. A páciensek egyötöde (férfiak és nők) megpróbálja átmenteni kapcsolatát a valós életbe. A cyberszexuális függőségben szenvedő férfi átlagban 29 éves, „fehérgalléros” vagy „kékgalléros” foglalkozással. Ha nő, átlagban 43 éves háziasszony vagy munkanélküli. Egyfajta megoldás lehet a pszichológus segítségével létrehozott a „hálószobachatek” használata. Ezekben a „virtuális swingerklubokban” szakember követi a felhasználók virtuális verbális viselkedését.¹⁵

A HomeNet pittsburgh-i vizsgálata azt jelzi, hogy a leleskedők kíváncsisága átmenetinek tűnik csupán; a vonzerő, amellyel a pornográfia rendelkezik, előbb-utóbb szertefoszlik vagy unalmassá válik az ismerősségtől.¹⁶ Bűncselekmény jellege miatt gyakori téma a pedofília.¹⁷

A valóság és az irrealitás határán

■ Összefolyik a virtuális és az igazi valóság: azok, akik sok időt töltenek az interneten a virtuális világban, elveszthetik a realitásérzéküket. A következő eset valóban megtörtént. Egy apát egy történelmi stratégiai játékokkal eltöltött éjszaka után rövid alvásából felébresztette a mobiltelefonja. Elkezdett gondolkodni, hogy hogyan rendezhetné el családjá reggeli ügyeit. Arra az elhatározásra jutott, hogy legjobb lesz, ha gyerekeit kijelöli egérrel, és egy jól irányzott klikkel elküldi őket az iskolába. Miután teljesen felébredt, úgy döntött, hogy egy időre szünetelteti a stratégiai játékokat.¹⁸

A kialakulatlan személyiség a valóság és az irrealitás határán mozgó világgal találkozáva tartósan regresszív állapotba kerül (visszacsúszik egy korábbi személyiségfejlődési fokra, és ott reked). Következmény: a szubjektív belső világ és az objektív külső világ határai egybemosódnak, ettől az élmény egyetlen közös térben jelenik meg.¹⁹

Az analitikus iskola szerint az id képes a vágyait a fantázia szélén kielégíteni, ám az ego, az én éhes és szomjas marad az álomban vagy a fantáziában való kielégülés után.²⁰

Általában orvoshoz kell fordulni, ha például ál munkban a „képek” kezdenek „scrollingolódni”; amikor a modem csatlakozása történik, megnövekszik a vérnyomás, pulzusszám; a páciens a számítógép előtt úgynevezett módosult tudatállapotba kerül.²¹

Terápiás nehézségek

■ A páciens részéről a fő nehézség a betegségtudat gyakori hiánya. A pszichiáter részéről az nehezíti a kezelést, hogy a metakommunikatív csatorna részben vagy teljesen hiányzik. Nehéz megítélni a motivációt és a hitelességet.

Leggyakoribb az úgynevezett online terápia szakképzett pszichiáterrel. Míg a hagyományos terápia tere a szoba, ahol ugyanazok az ingerek érik a gyógyítót és a pá-

cienst, addig az e-terápiánál a közös tér az univerzum. A valós terápia az itt és most helyzetben dolgozik. A cybertérben a kliens valóságos, az orvos valóságos, csak a tér nő meg köztük.

Normál esetekben a kliens meg tudja különböztetni a valóságot a képzelettől. Ez a pszichotikusok esetében nem igaz, talán igaz lehet neurotikusoknál, és talán igaz a borderline személyeknél. Ebből következik, hogy pszichotikus kliensek esetében nem működőképes a cyberterápia.²²

Globális vita folyik a témában, számos pszichológus, köztük jó néhány amerikai szakértő is úgy fogalmazott, az internetfüggőséget mentális zavarként kell kezelni, ugyanis ez a fajta addikció tönkreteheti az emberek munkáját, tanulmányait vagy társadalmi életét. Nagyon bonyolult a probléma, hiszen a betegséget hivatalosan még nem ismerték el, viszont már gyógyítják!

Az Amerikai Anonim Alkoholisták és Drogfüggők társasága olyan csoportokat indított, melyekben az olyan internetfüggők támogatásával foglalkoznak, akiknek problémáik vannak a mindennapi élethez való visszatéréssel. Mindezek mellett vannak speciális csoportok olyan családtagok számára, akik szeretnének segíteni a függőknek a normális életbe való visszatéréshez. Gyógyszert a betegeknek csak akkor kell szednie, ha az internetfüggőség valamilyen más betegséggel (szorongás, depresszió) együtt jelentkezik.

Eközben a cybergyógyászat pedig egyre virágzóbb üzletág lett, már több mint 60 amerikai címen lehet pszichiátriai tanácsadást kérni. A legtöbb címet e-mailen keresztül lehet elérni, de egyes tanácsadókkal interaktív beszélgetés is folytatható. Egy 30 perces konzultáció ára akár a 90 dollárt is elérheti. De ha internetfüggőségünket egy cyberpszichiáterrel akarjuk kezelteni, az egy kicsit olyan, mintha a bárban a pultostól kérnénk tanácsot, hogy miként hagyjuk abba az ivást.²³

Magyarországon inkább az elektronikus levelezéssel történő segítségadás a jellemző. Ennek formája alig különbözik az újságok hagyományos levelezési rovataitól. Lényeges azonban az adekvát szakember megtalálása, a válaszolás időtartama, az ismétlődő jelleg. Igen fontos, hogy gyakran már a kapcsolatfelvétel ténye – az, hogy más számára is érthetően meg kell fogalmazni a problémát – segíti a klienst a saját belső világából való kilépésben, mások szempontjainak figyelembevételében. Előmozdítja a tárgyilagosságot kialakulását, segíti a belső, diffúz tartalmak strukturálását, formázását, külsővé tételét.²⁴

Az utóbbi években a kínai kormány minden eddiginél keményebben lép fel az internetfüggőség felszámolása érdekében. Egyes szkeptikusok szerint azonban ez csupán burkolt megfogalmazása annak a szándéknak, hogy a kommunista vezetés minél nagyobb mértékben kontrollálhassa, állampolgárai mit művelnek a világhálón. Már eddig sem volt ismeretlen az a gyakorlat, hogy a kínai kormány weboldalak hozzáférését korlátozza, az azokon fellelhető tartalmakat cenzúrázza – különös tekintettel például a „szabadság” és „demokrácia” szavakra –, és számos nemzetközi multival (pl. Microsoft, Yahoo, Google) kötött olyan szerződést, mely szerint a kínai felhasználók számára csak a cenzúrázott tartalmakat tehetik elérhetővé. Úgy tűnik, hogy Kínában a drasztikus módszerekre esküsznek. Nemrég járták körbe a világot azok az AP hírügynökség által készített felvételek, amelyek egyikén egy 12 éves gyermek volt látható, akit elektrosokkal és infúziókkal „gyógyítottak ki” – állítólag sikeresen – az internetfüggőségből. A repertoárban megtalálható a katonai szigorral történő fegyvelmezés, gyógyszerelés és a hipnózis. A szakemberek közül egyesek (pl. Guo Tiejun) kifejezetten kritikusan fogalmaztak a gyógyszerek – antidepresszánsok, antipszichotikumok és egy sor további pirula, intravénás szer – használatával kapcsolatban, mivel ezek szerintük a tüneteket és nem az okokat kezelik. Tao és tizenöt orvosból álló csapata védelmébe vette módszereiket, nyilatkozataik szerint ugyanis

a dacsingi klinikán csak minden ötödik páciens kap gyógyszert. A klinika vezetője egyetértett abban, hogy a netfüggőség okai mélyebb, pszichológiai eredetűek: „Azért kapják a gyógyszereket, hogy jobb legyen a kedélyállapotuk” – magyarázta Tao. „Így nincs szükségük az internetre, hogy elérjék ezt a hatást.”²⁵

A segítő csoportok működése (Internet Addictions Support Group) pozitív jelenéség. A számítógép előtt könnyebb feltárulkozni. Segít az is, ha találunk valakit, aki hasonló gondokkal küzd. A probléma leírása csökkentheti a hozzá kapcsolódó indulatokat. A probléma vállalása a neten elősegíti a valós helyzetben való megfelelést. A férfiak szívesebben segítenek nőknek, a nők pedig érzelmi támogatást nyújtanak.²⁶

A legelterjedtebb és legeredményesebb módszer az Anonim Alkoholisták 12 lépéses módszerének az internetfüggőkre való Young-féle adaptálása. Ennek lényege az, hogy a cybervilágtól történő elvonást párhuzamosan végzik azzal a folyamattal, melynek során az offline élet egyre több értelmes elemmel telítődik. Ennek során a gyógyulás jele egy olyan élet elérése, amelynek során a felhasználó önállóan képes ellenőrizni a neten eltöltött időt. Ez az idő nem több napi 4-6 óránál.²⁷

A jövő megítélése

■ Az optimista jövőkép szerint a hálózati világ egy újabb kommunikációs forradalmat teljesít be, megnövekvő kapcsolatteremtési, információs és tanulási lehetőségekkel. A pesszimista nézőpont: új függőségek jelennek meg, elidegenedés, kapcsolatok elszegényedése, „digitális bennszülöttek” leszünk.

Az első könyv megjelenésekor ugyanolyan ellenállást váltott ki, ha nem kevesebbet, mint az internet és a számítógépek széles körű használata.

Gary Small *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind* (iÁgy: a modern gondolkodásban bekövetkezett technológiai változás túlélése) című könyvében arról ír, hogy a napjainkban zajló technológiai forradalom evolúciós változással jár, melynek során a hozzáértők életképesebbek lesznek. Az internet nemcsak a mindennapjainkat változtatja meg, hanem az agyunkat is, állítja az agykutató, aki szerint olyan evolúciós átalakulás ez, amely a technológiához értő embereket helyzeti előnyhöz juttatja a társadalomban. Small szerint mindenesetre a következő nemzedék soraiból azok fognak jól boldogulni, akik a technológiával és az embertársakkal is tudnak mit kezdeni. „Evolúciós változás zajlik a szemünk előtt. Az elkövetkező generációban azok lesznek előnyben, akik jól tudják kezelni a technológiát és a társas kapcsolatokat is.”²⁸

■ JEGYZETEK

1. <http://www.netkutatasok.hu/2012/04/en-vilagon-23-milliard-internetezo-van.html>
2. Patricia Wallace: *Az internet pszichológiája*. Osiris Kiadó, Bp., 2004.
3. Németh Attila – Gerevich József: *Addikciók*. Medicina Könyvkiadó, Bp., 2000.
4. Németh Attila: *A kényszerbetegség és határterülete*. Filum Kiadó, Bp., 2004.
5. Y. S. Lee – D. H. Han – K. C. Yang et al.: *Depression-like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users*. Journal of Affective Disorders 2008. 109. 165–169.
6. Kimberly S. Young: *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996.
7. Ritter Andrea – Fábíán Zsolt – Pillók Péter – Hoyer Mária: *Felmérés a magyarországi internethasználatról: betegség vagy korosztályra jellemző tünet?* Információs társadalom 2004. 1. 121–133.
8. Uo.
9. Patricia Wallace: i. m.
10. Ritter Andrea és tsai.: i. m.
11. Galvács László: *Az internet lélektana, avagy a pszichológia hálója*. <http://www.hirek.prim.hu/cikk>
12. <http://www.standart-team.hu/internet-lehetosegek.html>
13. Galvács László: i. m.
14. <http://www.standart-team.hu/internet-lehetosegek.html>
15. <http://portal.runet.hu/article132.html>

16. Jade Manning – William Scherlis – Sara Kiesler – Robert Kraut – Tridas Mukhopadhyay: *Erotica on the Internet: Early Evidence from the HomeNet Trial*. In: Sara Kiesler (ed.): *Culture of the Internet*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, 1997. 68–69.
17. Patricia Wallace: i. m.
18. <http://www.standart-team.hu/internet-lehetosegek.html>
19. Ritter Andrea és tsai.: i. m.
20. Galvács László: i. m.
21. <http://www.csodacsiga.hu/cgi-bin/blog/blog.pl?nick=blueocean&da>
22. Galvács László: i. m.
23. <http://www.csodacsiga.hu/cgi-bin/blog/blog.pl?nick=blueocean&da>
24. Galvács László: i. m.
25. http://sg.hu/cikkek/37934/kina_elektrosokkal_az_internetfuggoseg_ellen
26. <http://www.standart-team.hu/internet-lehetosegek.html>
27. Kimberly S. Young: *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery*. John Wiley & Sons, New York, 1998.
28. Gary Small – Gigi Vorgan: *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*. William Morrow, 2008.

