

Virtualna stvarnost, stvarni problemi: KBT kao pomoć u prevladavanju ovisnosti o internetu

Anja Kereta
Marina Perković Kovačević
Klinika za psihijatriju
KBC Osijek

1. Što je ovisnost o internetu?

Ovisnost o internetu predstavlja kompulzivno korištenje interneta koje ometa svakodnevne aktivnosti, radne obveze, akademski napredak i međuljudske odnose. Ovaj poremećaj sve je učestaliji u modernom društvu zbog lakoće pristupa internetu i sve veće uloge digitalnih uređaja u svakodnevnom životu.

Simptomi ovisnosti o internetu uključuju:

- Povećana tolerancija: potreba za sve duljim razdobljem korištenja kako bi se postiglo isto zadovoljstvo.
- Apstinencijska kriza: nelagoda, iritacija i tjeskoba kada nije moguće pristupiti internetu.
- Gubitak kontrole: nemogućnost smanjenja korištenja usprkos negativnim posljedicama.
- Društvena izolacija: povlačenje iz stvarnih odnosa i društvenih aktivnosti radi internetskog sadržaja.

2. Što je Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)?

KBT je psihoterapijski pristup koji se temelji na prepoznavanju, razumijevanju i promjeni iskrivljenih misaonih obrazaca i ponašanja.

3. Kako KBT može pomoći u prevladavanju ovisnosti o internetu?

3.1. Samosvijest i praćenje korištenja interneta

- Dnevnik korištenja: osoba vodi dnevnik u kojem bilježi kada i koliko dugo koristi internet, kao i kako se pritom osjeća. Ovaj postupak omogućuje osvještavanje obrazaca ponašanja i emocija povezanih s ovisnošću.
- Identifikacija okidača: praćenje onoga što potiče potrebu za korištenjem interneta, bilo da je to dosada, stres, usamljenost ili anksioznost.

3.2. Kognitivno restrukturiranje

- Razbijanje misaonih iskrivljenja: Terapeut pomaže osobi prepoznati i preispitati iracionalna uvjerenja, poput misli: "Moram odmah odgovoriti na sve poruke ili ću izgubiti prijatelje" ili "Svi drugi su bolji od mene jer imaju više pratitelja". Takve misli često izazivaju anksioznost i potiču prekomjerno korištenje.
- Zamjena iskrivljenih misli racionalnijim: umjesto da internet postane sredstvo za bijeg od negativnih emocija osoba uči prihvaćati svoje osjećaje i rješavati ih na primjereniji način.

3.3. Upravljanje vremenom i postavljanje ciljeva

- Postavljanje vremenskih ograničenja: u KBT-u, osoba se potiče da postavi specifične vremenske granice za korištenje interneta. Na primjer, koristi se alarm za označavanje vremena kada je potrebno prestati.
- Razrada dnevnog rasporeda: razvijanje strukture dana u kojoj su definirane offline aktivnosti kao što su vježbanje, hobiji ili druženje s prijateljima. Cilj je stvoriti rutinu koja uključuje pozitivne alternative internetu.

3.4. Razvijanje zdravih alternativa internetu

- Pronalazak offline aktivnosti: osoba identificira aktivnosti koje donose zadovoljstvo, poput sporta, kreativnih hobija, čitanja ili boravka u prirodi. Pomaže u smanjenju ovisnosti pružanjem alternativa koje zadovoljavaju emocionalne potrebe.
- Vježbe usmjerene pažnje (mindfulness): primjena tehnika disanja i svjesnosti kako bi se osoba lakše suočavala sa stresom i emotivnim izazovima, bez potrebe da koristi internet kao sredstvo za bijeg.

3.5. Bihevioralni eksperimenti

- Izloženost apstinenciji: osoba postavlja kratke vremenske periode bez pristupa internetu kako bi ispitala svoje reakcije i učinila pritisak podnošljivijim kroz postupno prilagođavanje.
- Procjena učinka: praćenje osjećaja nakon eksperimenta kako bi osoba primijetila kako se njezine emocije mogu regulirati i bez interneta, čime se postupno gradi otpornost na povratak starim navikama.

3.6. Samokontrola i samonagrađivanje

- Sistemi nagrađivanja: uvođenje nagrada za postizanje ciljeva, kao što su slobodno vrijeme za omiljenu offline aktivnost ili mali poklon samom sebi može pomoći u motivaciji za postizanje napretka.
- Samopraćenje i pohvala: osoba bilježi svoj napredak i svakodnevno osvještava pozitivan napredak kroz priznanje vlastitih uspjeha što pomaže u održavanju motivacije i dosljednost

4. Savjeti za samopomoć i upravljanje korištenjem interneta

Osim terapijskih tehnika, postoje jednostavni savjeti koji mogu pomoći u prevenciji i smanjenju ovisnosti o internetu:

- Postavite ciljeve za korištenje interneta: definirajte vremenske granice korištenja društvenih mreža, igranja ili surfanja kako bi vrijeme provedeno na internetu bilo produktivno i kontrolirano.
- Povežite se s prijateljima u stvarnom svijetu: organizirajte druženja, izlete i aktivnosti uživo, što može pomoći u smanjenju potrebe za internetskim povezivanjem.
- Vježbajte samopraćenje: vodite dnevnik korištenja interneta, bilježeći vrijeme i emocije povezane s korištenjem kako biste lakše prepoznali obrasce.
- Isključite obavijesti: isključivanje notifikacija može pomoći u smanjenju distrakcija i poziva na korištenje interneta kada nije nužno.

5. Pronađite podršku i oslonac

Ako se suočavate s ovisnošću o internetu i osjećate da gubite kontrolu, razmislite o sudjelovanju u radionicama ili individualnoj terapiji. Udruge za mentalno zdravlje i stručni terapeuti mogu vam pomoći da razvijete primjerenije obrasce korištenja interneta.