

Internet jako analog narkotyków

24 listopada 2013

Wielu ludziom wydaje się, że nie są uzależnieni od internetu. Jednak według danych statystycznych, ci ludzie zapewne są w błędzie. Jeśli macie możliwość podłączenia się do internetu, to wcześniej lub później wpadniecie w sieć. Jak i dwa miliardy innych osób.

W świecie, w którym tak ceni się niezależność, a wolność stała się praktycznie kultem, mało kto zechce się przyznać, że jest marionetką, której życzeniami i potrzebami z łatwością manipulują marketolodzy. Ale fakt pozostaje faktem: jeśli podaruje się człowiekowi iluzję wolności, to można z nim zrobić wszystko, co się tylko chce. A najważniejsze, że człowiek sam nigdy nie będzie winny, bowiem o wszystko co się wydarzy, można obwinić tylko tego, kto „podjął” tę decyzję.

„Głos Rosji” wraz z psycholożką Iriną Łukianową spróbował zrozumieć, w jaki sposób można uniknąć wirtualnych pułapek, rozstawionych na nas w sieci. A jeśli już się w nie wpadnie, to jak nie pozostawić w nich wszystkich swoich pieniędzy: „Należy odróżniać dwa rodzaje internetu. Pierwszy, to internet do pracy. Tutaj raczej nie pojawiają się problemy. Internet wykorzystujemy precyzyjnie i zgodnie z potrzebami wynikającymi z postawionego zadania. Z kolei w internecie dla potrzeb osobistych i rozrywki problemy wynikają często. Moi pacjenci nierzadko zwracają się do mnie ze skargami, że tracą czas i pieniądze na internetową rozrywkę. Szczególnie dotyczy to aplikacji dla smartfonów i tabletów.”

Nic dziwnego, bowiem początkowo wiele wysokiej jakości aplikacji można ściągnąć zupełnie bezpłatnie. Czy to nie bajka? Korzystasz z tego, co najlepsze, nie płacąc ani grosza. Komunizm w czystej postaci. Ale nie wszystko jest takie

proste...

Irina Łukianowa uprzedza: „Gracie, jest wam wesoło, dobrze. Czas płynie niezauważalnie. Na tyle daliście się wciągnąć w grę, że już nie możecie się zatrzymać. Chce wam się więcej, ale im bardziej pogrążacie się w bezpłatny wirtualny świat, tym więcej chcecie z niego wyciągnąć. To de facto analog narkotyków.”

Jednak zamiast działki kokainy lub heroiny proponuje się wam grę. Z początku bezpłatnie, abyście dali się wciągnąć. Ale kiedy już jesteście „w grze”, można ściągać z was pierwsze zyski. Z początku niewiele, jeden-dwa euro. Potem więcej. Sami nie zauważycie, jak zaczniecie zostawiać w internecie połowę swojej pensji na wirtualną broń, aby zwyciężyć w kolejnej online-potyczce, na doskonalszych bohaterów, na lepsze silniki i samochody. Hazard nie pozwoli wam się zatrzymać. A to znaczy, że pora udać się po pomoc do specjalisty.

Irina Łukianowa twierdzi: „Bez wątpienia, najlepsza rada to nie zaczynać. Ale kto z nas się do niej zastosuje? Dlatego, jeśli już daliście się złapać na haczyk i zaczęliście grać, to nie warto kupować żadnych dodatkowych usług i bonusów: to jeszcze mocniej przywiąże was do wirtualnego świata. Ograniczcie także czas przebywania w grze do maksimum godziny. Jeśli trudno to zrobić samemu, poproście o pomoc bliskich. Jednak najlepiej byłoby znaleźć jakieś nowe hobby, wymagające poświęcenia i przygotowania. Na przykład, tańce, sztuki walki albo jogging. W nich także może być obecny element konkurencji, co bez wątpienia pomoże przejść z cyberprzestrzeni do rzeczywistości.”

Ludzie uchodzą w wirtualny świat z różnych powodów. Ktoś chce zabić czas, ktoś inny czuje pustkę i samotność, ktoś chce się dowartościować, dlatego, że nie umie tego zrobić w normalnym życiu. Jednak cokolwiek było punktem wyjścia, należy doskonale pamiętać, że odchodząc od rzeczywistości i chowając się w labiryntach cyberprzestrzeni przed wszystkimi problemami, w

rzeczywistości skrywamy się przed sobą samym. A czy to nie jest najdziwniejsze?

Autor: Alona Rakitina

Źródło: [Głos Rosji](#)