

Pianka z duszą

Osiem małych browarów,
które uwodzą polskich piwoszy → 44

Podróż bez happy endu

Paweł i Marcel Łozińscy
walcą ze sobą na filmy → 54

Więcej niż striptiz

Mistrzynie burleski uczą,
jak pokochać własne ciało → 76

P O D W Ó J N E W Y D A N I E

PRZE KROJ

nr 32/33 (3549), 12 sierpnia 2013, cena: 5,90 zł (w tym 8% VAT)
www.przekroj.pl

Odłącz się!

Wszyscy jesteśmy uzależnieni od Internetu – twierdzi
prof. Bohdan T. Woronowicz. My podpowiadamy,
jak skutecznie walczyć z e-nałogiem → 6, 18, 22

INDEKS
371424

9 770033 248304

32 >

ISSN 0033-2488

„Przekrój” ukazuje się od 1945 roku



Let's play!

Capital Market Games

Centralny Ośrodek Sportu Zakopane
20-21 września 2013

Rywalizacja sportowa, jak giełda, niesie za sobą wielkie emocje. Zamiłowanie do sportu z reguły drzemie w nas od najmłodszych lat. Piłka nożna, biegi, siatkówka, tenis... W natłoku codziennej pracy, obowiązków, śledzenia trendów i wykresów, często zapominamy o sportowej pasji. Capital Market Games to 2 dni, podczas których ciasne garnitury zamieniamy na luźne stroje sportowe – to czas sportowej rywalizacji i zabawy na najwyższym poziomie!



PIŁKA NOŻNA



KOSZYKÓWKA



SIATKÓWKA



BADMINTON



TENIS
STOŁOWY



PEŁYWANIE



TENIS
ZIEMNY



KOLARSTWO
GÓRSKIE



LEKKOATLETYKA



SIATKÓWKA
PLAŻOWA

Zgłoszenia uczestnictwa
przyjmowane są do **31 sierpnia 2013**



www.capitalmarketgames.pl

Organizatorzy



Stowarzyszenie
Inwestorów
Indywidualnych

PARKIET



ZUZANNA ZIOMECKA

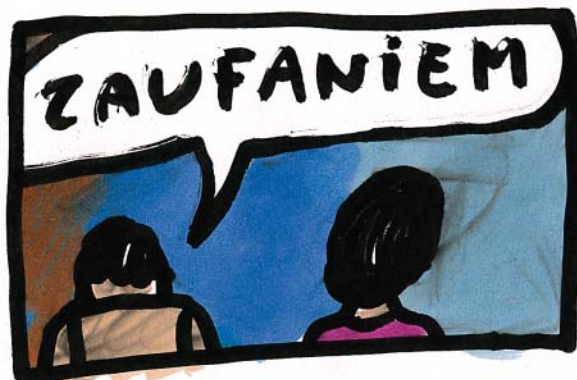


FRANEK MAZUR (2)

Zawsze byliśmy uzależnieni od mediów. Rodzice to nogi wystające zza gazety. Dziadkowie przyrośnięci do radia i pierwszych telewizorów. My mamy jeszcze lepiej, bo nosimy nasze odbiorniki przy sobie. Tymczasem terapeuci alarmują, że nowe technologie i ciągły dostęp do Internetu są groźne. Skąd ta selektywna troska o netofilów? Obiad przy włączonym telewizorze jest przecież taki fajny, tak skutecznie wiązuje przerwana nić więzi rodzinnych. A książki? Fabułoholików pochłaniających czytała Stephenie Meyer bądź thrillery masowej produkcji à la Stephen King nikt nie gani, choć ich nałóg raczej do rozwojowych i prospołecznych nie należy. Z wywiadu okładkowego z profesorem Woronowiczem (str. 6) oraz z rozmowy z terapeutką od uzależnień cyfrowych Anitą Egler (str. 18) wynika, że głupiejemy od nadmiaru informacji. Ale na moje oko największy grzech Internetu to brak linearnej narracji. Książka, gazeta, film czy program radiowy zaczynają się, rozwijają i kończą, a Internet taką konstrukcją gardzi. Czytasz tekst na portalu, po dwóch akapitach klikasz w link, który przenosi cię do filmu w innym serwisie, który pochodzi ze strony twórców, którzy robią też miksy

na sound cloudzie, których fani mają stronę na Facebooku, wśród których jest znajomy, który właśnie opublikował zdjęcia z wakacji, które skomentowała koleżanka, która zaprasza na wydarzenie, i tak można skakać do rana. Podobno tak działa siatka neurologicznych powiązań w naszych mózgach, ale to nie rozgrzesza Internetu. Potęga ludzkich osiągnięć tkwi w porządkowaniu informacji, układaniu, katalogowaniu, wyciąganiu wniosków i systematycznym dorabianiu kolejnego rozdziału do wiedzy, którą posiadamy. Oraz we współdziałaniu, którego nie sposób zbudować na wiecznych dygresjach. Wyobrażacie sobie plac budowy, gdzie każdy robotnik podąża własną ścieżką skojarzeń? Dygresja bywa domeną sztuki wysokiej, źle wyczuła tworzy mętlik w głowie odbiorcy, rozprasza uwagę i rozmywa sens przekazu. Satysfakcję odczuwamy wtedy, gdy jesteśmy u celu. Im ciekawsze widoki po drodze, tym lepiej, ale dotarcie do wniosku to potrzeba człowieka Zachodu, której Internet nie daje. Podobnie jak William Borroughs. Z tego względu zgadzam się z radą ekspertów, żeby Internet (oraz książkę „Nagi lunch” – przyp. red.) podsuwać dzieciom jak najpóźniej.

RACZKOWSKI



MARCIN PROKOP



„Zdarzają się przypadki niedożywienia i napady drgawkowe, amputacje kończyn, a nawet zgony z powodu zakrzepicy żył w kończynach dolnych” – wbrew pozorom to nie jest zapis doświadczeń frontowego medyka, który właśnie wrócił z wojny, tylko fragment rozmowy z prof. Woronowiczem (str. 6) o zagrożeniach wynikających z uzależnienia od Internetu. Wielu czytelników, dowiadując się o tak drastycznych przypadkach, pomyśli pewnie: „mnie to nie dotyczy”. Błąd. Siciowa narkomania, w różnej formie i natężeniu, to problem większości osób korzystających dziś z komputerów (a znacie kogoś, kto nie korzysta?). Według badań regularnie

spada globalna liczba wykonywanych połączeń telefonicznych. Skraca się również przeciętny czas ich trwania (aktualnie ok. 90 sekund, pięć lat temu – dwa razy tyle). Konwersacja umiera. Żyjemy wśród ludzi tekstujących i czatujących. Wyrażających uczucia za pomocą emotikonów i hashtagów. Konsumujących świat w formie memów i krótkich newsów. Nerwowo spoglądających co chwilę na ekran smartfona w przeświadczeniu, że suma rzeczywistości, które się tam rozgrywają, jest ciekawsza niż ta jedna wokół. Przerazające. „I wanna disconnect myself right now!” – jak to kiedyś śpiewał Henry Rollins.



REPR. MIREK WLEKŁY

48

62



MATERIAŁY PRASOWE

AKTUALNOŚCI

- 6** → **TEMAT TYGODNIA** Zerwij z siecią Czy możliwe jest odłączenie się od Internetu choćby na czas wakacji? O to, jak walczyć z technologicznym nałogiem, profesora Bohdana Woronowicza wypytuje Dorota Woronowicz
- 12** → **AKTUALNOŚCI** Polacy w „Kongresie” Ari Folman („Walc z Bashirem”) zekranizował „Kongres futurologiczny” Lema. Premiera we wrześniu

GRUBE SPRAWY

- 18** → **SIEĆ** Ratujcie swoje mózgi Z terapeutką Anitą Egger rozmawia Anna Przybył
- 22** → **RELAKS** Ciszka, proszę! Andrzej Holdys
- 26** → **FOTOGRAFIA** Irańska melancholia Ewa Kaleta
- 30** → **ZJAWISKO** Fakty i mity feminizmu Agnieszka Lisak
- 34** → **PSYCHOLOGIA** Aaaaktualnie szukam kreatywnych Ula Ryciak
- 38** → **START-UP** Gdzie bzyczy głośno rój Dominika Kaźmierczyk
- 40** → **INNOWACJE** YouTube Space: przestrzeń niewirtualna Marianna Saska

- 44** → **BIZNES** Miłość do browaru Grzegorz Siemionczyk
- 48** → **REPORTAŻ** Tadek Uciekinier Mirosław Wleky

KULTURA

- 54** → **FILM** Przecinanie pępowiny Z Pawłem Łozińskim rozmawia Łukasz Knap
- 58** → **KABARET** Pożar w burdelu! Prosimy nie gasić! Mike Urbaniak, foto Katarzyna Chmura-Cegiełkowska
- 62** → **MUZYKA** Pierwsza Mi-La Z raperką Mi-Lą rozmawia Karolina Sulej
- 66** → **FILM** Recenzje Chrobak poszła do kina, Nowakowska ogląda TV
- 68** → **LITERATURA** Recenzje Marcin Kube o Papszy
- 70** → **MUZYKA** Recenzje Angelika Kucińska, Bartek Winczewski
- 72** → **ZWIASTUN LITERACKI** Sześciu fotografów i dwa Peerele Fragment książki „Autobiografia PRL. Opowieści reporterów” Łukasza Modelskiego

ROZMAITOŚCI

- 76** → **BURLESKA** Bezwstydnice Olga Świąćca
- 80** → **PIERWSZA PRACA** Konie, golasy, wilki

i koniaczek Z Anją Orthodox rozmawiają Bartosiak & Klinke

- 83** → **POP-ATRZ** Wiśnie kwitną w Wielkim Jabłku Kuba Dąbrowski
- 84** → **PORADNIK** Niezbędnik detoksu cyfrowego Anna Zielińska
- 86** → **KRYMINAŁ** Wino, farby i krew Janina Blikowska, Marek Kozubal
- 88** → **OD RZECZY** Za wolność naszą i naszą O smyczy, chociaż bardziej w rozumieniu przenośnym, dywaguje z rysunkami Franciszek Barwiński
- 90** → **MOTORYZACJA** Pod prąd Hubert Kropielnicki o elektrycznym BMW i3
- 92** → **KUCHNIA** Słodka rewolucja Małgorzata Minta o nowych przepisach na stare łakocie
- 94** → **WINO** Subiektywny ranking marketów Wojciech Bońkowski

FELIETONY

- 15** → **MAX CEGIELSKI** Hipster, czyli tam i z powrotem
- 17** → **MARIUSZ ZIOMECKI** Bóg i historia, nikt więcej, czyli o niezasłużonych pomnikach

RACZKOWSKI





ADRES REDAKCJI
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa,
22 463 03 00, www.przekroj.pl,
e-mail: doredakcji@przekroj.pl

Redaktorzy naczelni:
Zuzanna Ziomecka
Marcin Prokop
Zastępcy redaktorów naczelnych:
Hanna Rydlewska
Monika Brzywczy
(redaktor działu Kultura)

Redaktor działu Grube Sprawy:
Hubert Kropielnicki

Redaktor:
Grzegorz Sobaszek
Sekretarz redakcji:
Katarzyna Czarnecka
Współpracownicy:
Wojciech Bońkowski, Max Cegielski,
Kuba Dąbrowski, Aga Kozak,
Angelika Kucińska, Roman
Kurkiewicz, Katarzyna Nowakowska,
Cezary Polak, Marek Raczkowski,
Marianna Saska, Karolina Sulej,
Stach Szablowski, Mike Urbaniak,
Jerzy Ziemacki

Projekt graficzny:
Magdalena Piwowar
Pracownia graficzna:
Andrzej Figatowski

Fotoedycja:
foto@przekroj.pl,
Dorota Majka-Czarocka
Korekta: Dominika Stępień,
Agnieszka Ujma

Projekt strony internetowej:
KRCMedia.pl

Wydawca: GREMI MEDIA Sp. z o.o.
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa

Promocja i marketing:
Cezary Piernikowski – p.o. Dyrektora
Marketingu i Rozwoju, Paulina Berska
(p.berska@rp.pl)

Biurowisko Reklam i Ogłoszeń:
GREMI MEDIA Sp. z o.o.
ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa;
tel. 22 629 86 14; 22 621 48 69;
fax. 22 621 46 58; 22 625 61 57;
reklamainfo@presspublica.pl;

**Dyrektor Biura Sprzedaży
Korporacyjnej** Witold Trzeciński
tel. 22 463 05 53

**Dyrektor Działu Agencyjnego
i Magazynów** Filip Weichert
tel. 22 463 01 88



PRENUMERATA TYGODNIKA „PRZEKROJ”

Prenumerata redakcyjna:
Cena prenumeraty 2013 r.:
Roczna: 175 zł, kwartalna: 46,80 zł
Zamówienie na prenumeratę należy
składać e-mailem:

prenumerata@przekroj.pl
Dodatkowe informacje
tel. 800 120 195; 22 463 00 87

Prenumerata kolporterska
Oddziały Ruch SA, tel. 801 800 803
lub 22 693 70 00 – telefoniczne Biuro
Obsługi Klienta czynne w godz. 7-18,
www.prenumerata.ruch.com.pl,
urzędy pocztowe

Prenumerata Elektroniczna
(e-wydanie, wydanie na tablet):
tel. 801 15 15 15, e-mail:
serwisyplatne@rp.pl
www.przekroj.pl
www.sklep.rp.pl
www.e-kiosk.pl
www.e-gazety.pl

Ilustracja na okładce:
Zdjęcie: Wojtek Gardaś
Paper craft: Natalia Mleczak

W tym tygodniu nie piszemy...

...o durszlaku. Z tym kuchennym przyrządem na głowie Lukáš Nový, młody informatyk z Brna, występuje na zdjęciu w świeżo wydanym przez władze Czech dowodzie osobistym. Powód? Jest pastafarianinem, czyli wyznawcą latającego Potwora Spaghetti, co uznają instytucje państwowe. Nie piszemy o tym, bo zazdrościmy naszym południowym sąsiadom życiowego luzu.

...o wrześniowym numerze amerykańskiego „Vogue’a”. „September issue” tym razem liczy, bagatela, 900 stron. Dlaczego milczeć będziemy? Znow z zawisłości.

...o walce, którą na Twitterze toczą Sylvester Stallone oraz Bruce Willis. Sły zarzucił koleżdzę po fachu, że jest chciwy i leniwy. Może, ale nieładnie tak skarżyć.

...o tym, że w sezonie ogórkowym nasi posłowie bawią się w recenzentów książkowych. Marzena Wróbel z Solidarnej Polski w wywiadzie telewizyjnym oceniła „Pięćdziesiąt twarzy Greya”. Oczywiście uznała, że to Sodoma i Gomora. Chętnie pożyczymy pani Wróbel coś gorącego. Może jakąś pozycję Chucka Palahniuka?

...o tym, że naród nam znika. Według prognozy przygotowanej przez ZUS w 2060 r. Polaków będzie o 8 milionów mniej niż dzisiaj. Zamiast załamywać ręce, proponujemy przejść do rękoczynów.

A Wy nie chcecie czytać...

...o pobiciu Miecugowa. *Girl on Canvas*

...o Edku Snowdenie, Madzi Waśniewskiej, Jarku Gowinie. To tercet wysoce egzotyczny. I wysoce niezjadliwy, bo wszechobecny.
Spotted Biblioteka UEP

...o Lewandowskim, jego niedoszłych transferach i pieniądzech, które wydał na wesele.
Maciek Czubak

...o tym, że po raz pierwszy od dłuższego czasu temperatura nie podnosi się ze względu na obrady Sejmu, ale ot tak po prostu, bo powodów już brak.
Marta Adamska

...o utonięciach, wypadkach i pijanych kierowcach. Napiszcie coś pozytywnego.
Beata Figurna


W środy pytamy Was na Facebooku, jakie sprawy umieścilibyście w tej rubryce. Wybrane odpowiedzi publikujemy w wydaniu papierowym!





ROZMAWIA DOROTA WORONOWICZ, WSPÓŁPRACA KRYSZYNA ROMANOWSKA

Zerwij z siecią



W dzisiejszym świecie od realnych kontaktów coraz częściej wolimy te wirtualne. Żyjemy razem, ale osobno.

Czy możliwe jest odłączenie się od Internetu choćby na czas wakacji? A może wszyscy jesteśmy już uzależnieni od sieci, tylko jeszcze o tym nie wiemy?

O to, jak walczyć z technologicznym nałogiem, pytamy **profesora Bohdana T. Woronowicza**.

Typowa randka dzisiejszych 20-latków: siedzą obok siebie, przytuleni i... wpatrzeni w ekrany smartfonów.

Zamiast patrzeć sobie w oczy? No tak. To przedstawiciele tzw. generacji C (connect, communicate) i generacji V (virtual). Ci młodzi ludzie nie pamiętają świata bez komputera, nie potrafią żyć bez Internetu, laptopa, smartfona, blogów. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że na naszych oczach rodzi się całkiem nowe pokolenie z bardzo charakterystyczną „osobowością cyfrową”. Pokolenie niewolników nowych technologii, które nie potrafi bez nich funkcjonować.

Nie ich wina, że urodzili się „z myszką w ręku”.

Jeżeli rodzice niemal od pierwszych chwil życia dziecka podsuwają mu komputer, dziecko – chcąc czy nie – przyzwyczajają się do niego. Dwu-trzylatki same go włączają i grają w gry, często bez nadzoru rodziców. Tymczasem psychologowie twierdzą, że do drugiego roku życia dziecko nie powinno w ogóle mieć do niego dostępu, w wieku 2–7 lat spędzanie czasu przed ekranem komputera nie powinno przekraczać godziny dziennie (im krócej, tym lepiej), w wieku 7–12 lat czas ten może wynosić 1–2 godziny, a po 13. roku życia – 2 do 3 godzin. Poza tym, przed ukończeniem 7. roku życia, dziecko nie powinno mieć dostępu do gier wideo na konsoli, a dostęp do smartfona przed 16. rokiem życia powinien być zabroniony. Oczywiście to nie są sztywne granice, a o dostępie do nowych technologii powinna decydować dojrzałość młodego człowieka.

Czym grozi zbyt wczesny kontakt dziecka z nowymi technologiami? Czy jeżeli maluch,

zamiast poznać zapach siana i zobaczyć, jak wygląda prawdziwa krowa, zanurzy się zbyt wcześnie w e-świat, będzie bardziej podatny na uzależnienie od Internetu?

Dziecko musi wiedzieć, że to realne uniwersum dostarczy mu niezapomnianych i o wiele bardziej ciekawych doznań niż wirtualna rzeczywistość. Musi poczuć na własnej skórze, że prawdziwa przygoda ukryta jest poza ekranem. I dlatego nie należy pozostawiać dziecka sam na sam z komputerem. Komputer, który stał się nieodłącznym elementem życia osób dorosłych, zaczyna jednocześnie coraz częściej zastępować dzieciom kontakty z rodziną, zabawy z rówieśnikami, czytanie książek czy uprawianie sportu. Nie wolno przegapić momentu, kiedy – ciesząc się,

Uzależnieni spędzają przy komputerze średnio 35 godzin tygodniowo, poza obowiązkami wynikającymi z zatrudnienia.

że dziecko woli spędzać czas w domu zamiast z kolegami na podwórku – rodzice nie zdają sobie sprawy, że robi to nie z przywiązania do rodziny, tylko dlatego, żeby być bliżej komputera.

Potem jest już za późno?

Często tak, bo za zamkniętymi drzwiami pokoju dziecko coraz bardziej zagłębia się w wirtualny świat. Jeżeli rodzice ograniczą dziecku dostęp do komputera dopiero gdy pojawią się

poważne problemy z nauką, traktowane to będzie zawsze przez dziecko jako akt wrogi. Czyn polegający na odbieraniu mu czegoś, co – za nieświadomym przyzwoleniem rodziców – stało się dla dziecka niezmiernie ważną częścią jego życia. Od Internetu (ale także od innych doznań) uzależniają się bowiem najczęściej dwie kategorie osób. Jedną z nich to ci, którzy zbyt często odczuwają dyskomfort psychiczny i znajdują jakąś substancję lub zachowanie, które poprawiają ich samopoczucie. To tacy „poszukiwacze ulgi”. Druga kategoria to osoby, dla których w normalnym, codziennym życiu jest zbyt mało bodźców i które poszukują dodatkowych doznań, przyjmując jakieś substancje lub realizując określone zachowania...

Co to właściwie znaczy być uzależnionym od Internetu? Jeżeli sprawdzam pocztę na smartfonie kilka razy dziennie, zaglądam do Facebooka i Twittera, jadąc autobusem, to znaczy, że mam już problem?

Kłopot zaczyna się wtedy, kiedy korzystanie z Internetu przynosi wyraźne szkody osobie korzystającej oraz jej otoczeniu. Kiedy wypiera ono inne formy spędzania czasu, a także pociąga za sobą niewywiązywanie się z ról społecznych. Na przykład ktoś notorycznie spóźnia się do pracy, bo musi dawać „lajki” na Facebooku, zawala terminy i projekty, lekceważy uczucia bliskich osób. Pierwszy etap uzależnienia to tzw. nadużywanie. Osoba nadużywająca jeszcze „wyrabia się” w życiu, ale staje się to dla niej coraz trudniejsze. Pojawiają się pierwsze sygnały ze strony bliskich, ze szkoły, z uczelni czy z pracy. Ludzie są zaniepokojeni, mówią: „Ciągłe siedzisz na Facebooku! Nie masz dla nas czasu!”. Jeżeli na tym etapie taki ktoś nie uświadomi sobie, że ma problem, jest na prostej drodze do uzależnienia.

Jak ono wygląda?

Jak wiele innych uzależnień: brak czasu na inne, do tej pory lubiane zajęcia, ogólne poczucie, że nie dają sobie rady w życiu. Kimberly Young, amerykańska badaczka z University of Pittsburgh, pionierka badań nad uzależnieniem

od komputera, stwierdziła, że osoby uzależnione spędzają przy nim średnio 35 godzin tygodniowo (poza obowiązkami wynikającymi z zatrudnienia). Ludźmi uzależnionymi od Internetu miotają sprzeczne uczucia: wstyd, lęk, strach. Usiłują bezradnie i zwykle nieudolnie kontrolować czas spędzany przed ekranem. Do tych wszystkich nieprzyjemnych uczuć dochodzą także najzwyczajniejsze w świecie dolegliwości fizjologiczne: pogorszenie wzroku, problemy ze snem, bóle głowy (często o charakterze migrenowym), zespół cieśni nadgarstka, skrzywienia kręgosłupa, bóle pleców oraz karku. W ekstremalnych przypadkach obserwujemy zaniki mięśni grzbietu czy mięśni pasa biodrowego lub zespół powtarzających się urazów wynikających z przewlekłego przeciążenia układu mięśniowo-stawowego, charakteryzujący się bólami ramion, przedramion, nadgarstków i dłoni. Zdarzają się też przypadki niedożywienia i napady drgawkowe (tzw. padaczka ekranowa), amputacje kończyn, a nawet zgony z powodu zakrzepicy żył w kończynach dolnych jako powikłania z powodu wielogodzinnego siedzenia przy komputerze.

Z badań naukowców wynika, że Polska, Rumunia i Hiszpania mają najwyższy współczynnik osób, które korzystają z Internetu w sposób dysfunkcyjny.

Długotrwałe przebywanie przed promieniującym ekranem też nam szkodzi.

Pojawiły się doniesienia z Chin i wielkiej Brytanii mówiące o negatywnym wpływie na strukturę włókien nerwowych w okolicy okołoczołowej kory czołowej mózgu u osób uzależnionych od komputera i Internetu, podobnie jak ma to miejsce w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych.

Badania wykazały, że rozwój uzależnienia następuje stosunkowo szybko, bowiem 25 proc. internautów uzależniło się już w ciągu pierwszych sześciu

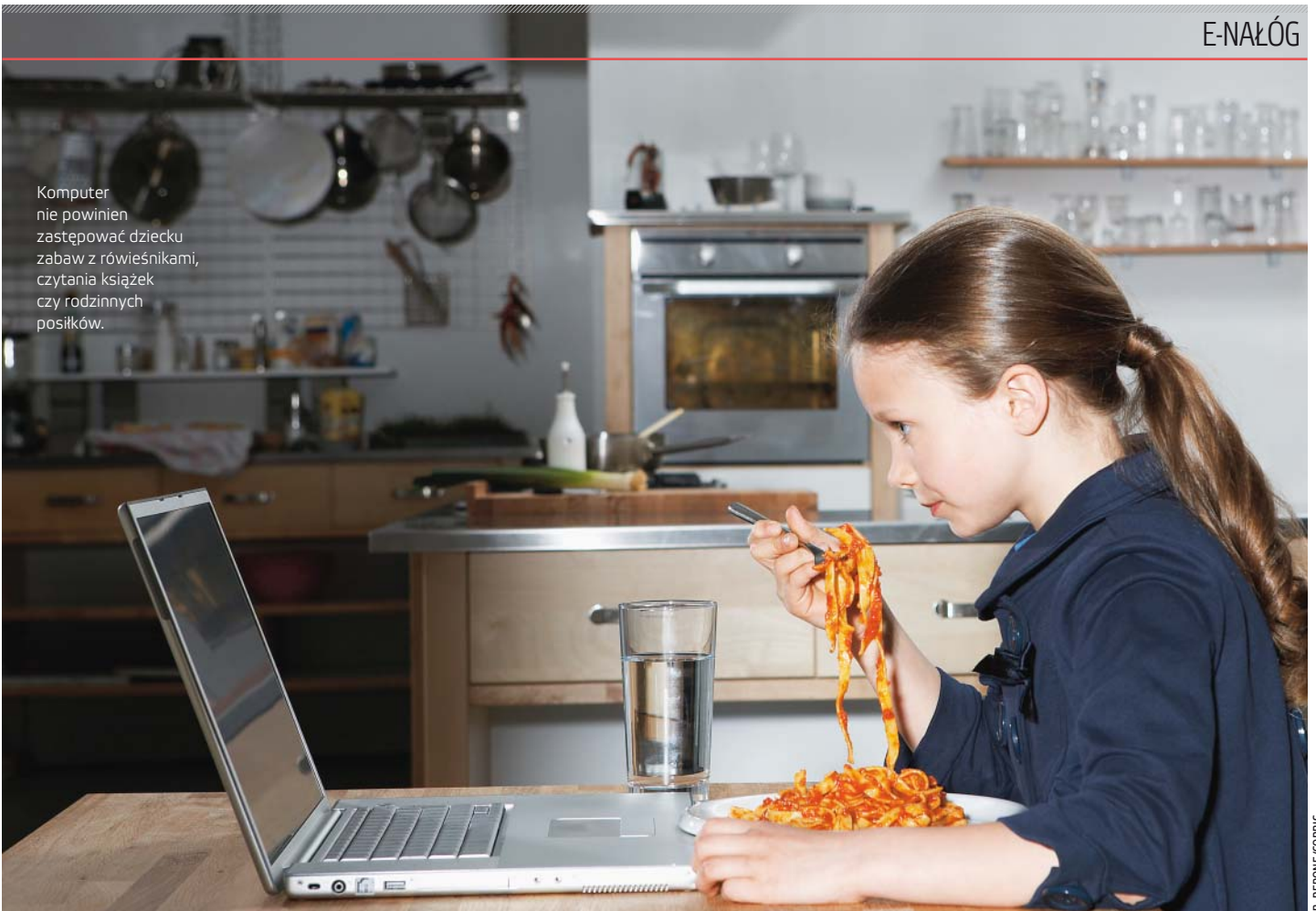
miesięcy od rozpoczęcia wędrówek po sieci, 58 proc. – w ciągu 6–12 miesięcy, a 17 proc. – po ponad roku.

Niech pan nie straszy! To brzmi jak charakterystyka większości informatyków, których znam! Czy to zagrożenie jest większe w zależności od środowiska bądź grupy społecznej?

Oczywiście, że są zawody bardziej narażone na ten typ uzależnienia. Jeśli chodzi o informatyków, to należałoby postawić pytanie, co było pierwsze – janko czy kura, bo wybór zawodu mógł być zdeterminowany chęcią „zalegalizowania” swojego uzależnienia lub skłonności do uzależnienia. Z badań wynika, że bardziej zagrożone uzależnieniem od komputera i sieci są osoby, które mają problem z nawiązywaniem bezpośrednich kontaktów z innymi, osoby z zaburzeniami emocjonalnymi, z fobią społeczną, z poczuciem niskiej wartości, z nieleczonymi dysfunkcjami seksualnymi, a także osoby młode, zwłaszcza chłopcy, sfrustrowane i zagubione w świecie dorosłych, żyjące w rodzinach zaburzonych, które traktują Internet jako ucieczkę do bardziej przyjaznego świata. Najczęściej w rodzinach, w których rodzice mają wykształcenie podstawowe.

Z badań naukowców wynika też, że Polska razem z Rumunią i Hiszpanią ma najwyższy współczynnik osób, które korzystają z Internetu w sposób dysfunkcyjny (stosunkowo najlepiej radzą sobie Niemcy i Islandczycy). Co ciekawe, istnieje silna zależność między uprawianiem hazardu, korzystaniem z portali społecznościowych, graniem w gry online a dysfunkcyjnym korzystaniem z Internetu. Jest też związek pomiędzy nadużywaniem Internetu a innymi problemami społecznymi oraz psychicznymi, takimi jak depresja, wycofanie, agresja, zaburzenia myśli i uwagi. Może to wskazywać zarówno na fakt, że osoby mające problemy uciekają w nadmierne używanie Internetu, jak i na to, że nadużywanie sieci może się przyczyniać do pogłębienia niektórych problemów. Nie da się jednoznacznie stwierdzić, co jest skutkiem, a co przyczyną.

Komputer nie powinien zastępować dziecka zabaw z rówieśnikami, czytania książek czy rodzinnych posiłków.



B. PERONE/CORBIS

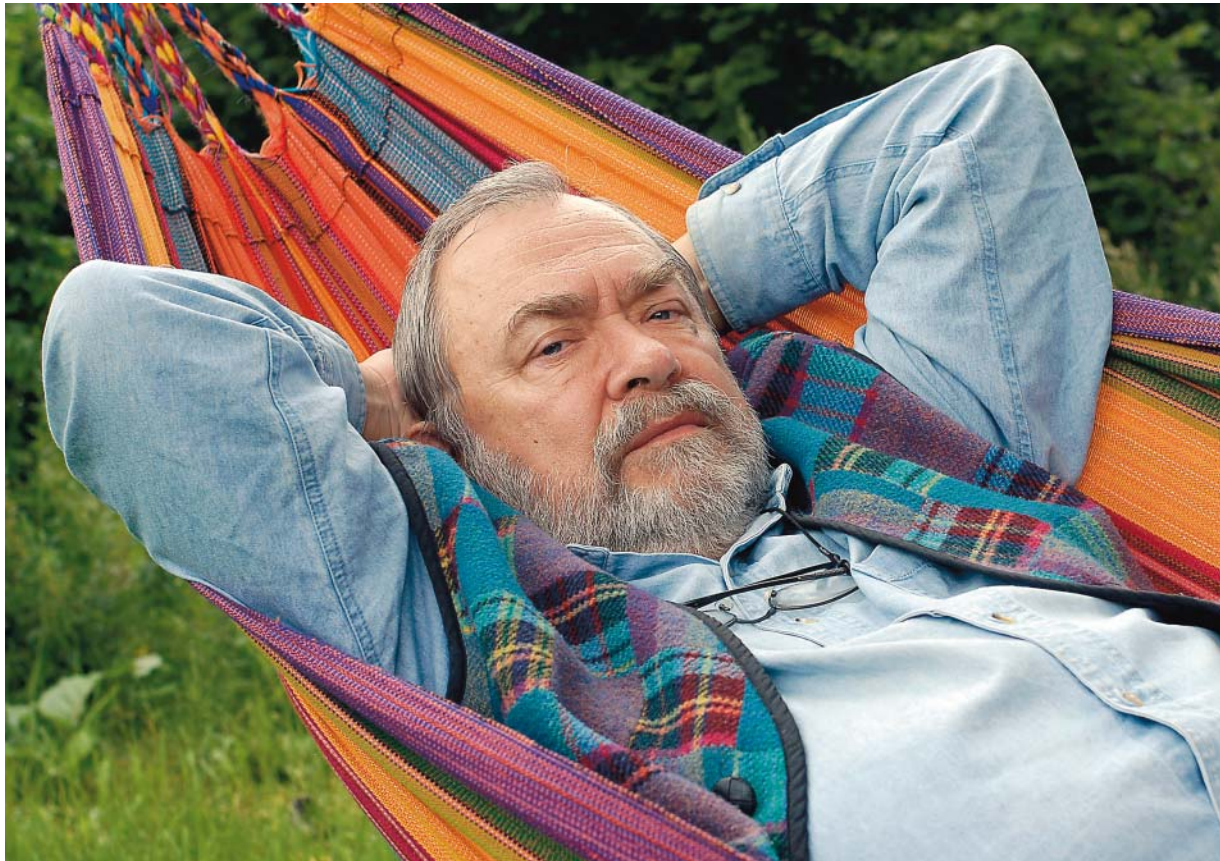
Czy uzależnimy się po prostu od Internetu, czy każdy uzależniony ma swoją „specjalizację”?

Wspomniana Kimberly Young wyróżniła pięć podtypów uzależnienia. Można się więc uzależnić od cyberseksu, od oglądania pornografii w sieci. Coraz częściej wpadamy także w socjomanie internetową, czyli uzależnienia od internetowych kontaktów społecznych, jak grupy dyskusyjne czy poczta elektroniczna. To z tej grupy wywodzą się wszelkiej maści hejterzy, którzy komentują wszystko i wszystkich w najbardziej negatywny z możliwych sposobów. Są osoby uzależnione od hazardu w kasynach sieciowych, od gier sieciowych, w których przeciwnik jest żywym człowiekiem siedzącym przy innym monitorze, od aukcji czy zakupów online. Ludzie uzależniają się także od poszukiwania nowych informacji. Jest także spora grupa osób uzależnionych od blogów. Ci maniacy komputerowi śledzą namiętnie cudze historie życia opisywane na stronach internetowych lub opisują własne



25 proc. internautów uzależnia się już w ciągu pierwszych 6 miesięcy od rozpoczęcia wędrówek po sieci.

PATRICIA CLUI/CORBIS



DOWAT BRYCZYŃSKI/REPORTER

**BOHDAN TADEUSZ
WORONOWICZ**

(ur. w 1943 r. w Nowogrodku), psychiatra, seksuolog, specjalista terapii uzależnień. Jeden z fundatorów Fundacji Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce oraz pierwszy powiernik klasy A (niealkoholik) w polskiej Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Kieruje Ośrodkiem Terapii Uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, a także Niepublicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej „Centrum Konsultacyjne AKMED”. Jest prezesem zarządu fundacji „Zależni Nie Zależni”. Odznaczony przez prezydenta RP Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski „za wybitne zasługi i zaangażowanie w działalność na rzecz ludzi uzależnionych”.

historie. Hakerstwo także należy traktować jako uzależnienie od Internetu.

Po czym poznać, że nasze dziecko, partner, przyjaciel są uzależnieni?

Żartobliwie mówiąc: po zespole „jeszcze jednej minuty”. To typowa odpowiedź osób uzależnionych od komputera. Kiedy prośzone są o wyłączenie sprzętu, odpowiadają w taki właśnie sposób. Przy czym, „ta jeszcze jedna minuta” rozciąga się w nieskończoność. Można przymierzyć się samemu do wstępnej diagnozy, ale lepiej porozmawiać o tym ze specjalistą.

Nie pozostawajmy obojętni na fakt, że nie potrafimy powstrzymać się od sprawdzenia po raz kolejny poczty czy Facebooka, kiedy siadamy do komputera i tracimy rachubę czasu. Albo jeżeli dziecko wpada we wściekłość, gdy rodzice chcą mu ograniczyć czas spędzany przy komputerze albo rano nie można go dobudzić, bo prawie całą noc spędziło przed monitorem. W Korei Po-

łudniowej doszło do tego, że 9–10-latkom robi się testy przesiewowe, dzięki którym wychwytuje się dzieci z rozwijającym się uzależnieniem. Kierowane są one do ośrodków terapeutycznych, w których przez pierwsze dwa tygodnie prowadzony jest detoks, czyli całkowite odstawienie od komputera. Następuje wielomiesięczna praca terapeutyczna z dzieckiem i jego rodzicami. Niestety, w Polsce dopiero raczkujemy z leczeniem uzależnienia od komputera, sieci i innych nowych technologii.

Może jeszcze nie ma się czego obawiać?

Trzeba bić na alarm! Co dziesiąty nastolatek w Polsce jest zagrożony uzależnieniem od Internetu i ta liczba będzie stale rosnąć. 1/3 gimnazjalistów deklaruje, że gra w sieci w gry hazardowe. Wzorem Koreańczyków powinniśmy wprowadzić testy przesiewowe. To zadanie dla Ministerstwa Edukacji Narodowej. Kiedy dwa lata temu organizowałem konferencję na temat hazardu, na którą

przyjechali wybitni specjaliści z Europy i Kanady, z ministerstwa nie pojawił się nikt. Niestety, nie mam pomysłu, jak wpłynąć na urzędników, żeby zechcieli się zastanowić nad przygotowaniem materiałów edukacyjnych dla rodziców i nauczycieli, nie mówiąc o włączeniu problemowego korzystania z komputera i kwestii hazardu do szkolnych programów profilaktycznych. Uważam, że co najmniej dwa razy w roku rodzice dzieci w wieku szkolnym przy okazji omawiania postępów ucznia w szkole powinni być edukowani na temat zasad zdrowego korzystania przez ich dzieci z komputera i z tzw. nowych technologii. Powinny powstać punkty konsultacyjne dla rodziców, którzy mogliby skonfrontować swoje obserwacje i niepokoje ze specjalistami od uzależnień. Chętnie widziałbym w działaniach profilaktycznych także księży i katechetów – dobrze, aby wytłumaczyli rodzicom, że smartfon nie jest najlepszym prezentem na Pierwszą Komunię.