

FRI-ONLINE-NS-03

**BETWEEN REAL AND VIRTUAL LIFE OR ... INTERNET AND COMPUTER
ADDICTION**

Assoc. Prof. Elitsa Kumanova, PhD

Department of Public Law, Faculty of Law,
University of Ruse, Bulgaria
E-mail: ekumanova@uni-ruse.bg

Assoc. Prof. Nikolina Angelova, PhD

Department of Health Care, Faculty of Public Health and Health Care,
University of Ruse, Bulgaria
E-mail: nikolinaangelova@abv.bg

***Abstract:** Internet addiction, computer addiction and the possibility of creating a game addiction, shopping mania, gambling addiction in the Internet environment are considered. According to the WHO, Internet addiction occurs in 2 to 10% of people who use the Internet. Social networks are also a resource for fraudsters, can be used as a political tool and have a great impact on personal life.*

***Keywords:** computer addiction, internet addiction, social networks*

Общественият интерес, възприеман като дължимо целево - ценностно надличностно отношение, което опосредства обществените блага и социалната власт спрямо тях, е ключът към изследването на проблема за правно регламентиране на защитата на лицата, страдащи от нехимически зависимости. Съдържанието на каталога на правата на пациентите съгласно законодателствата на редица европейски държави включва следните права – право на медицински грижи, право на зачитане достойнството на личността, право на поверителност на информацията, право на информирано съгласие, право на уведомяване на близките и роднините.

Законът за здравето регламентира правата на пациентите в Глава Трета, Раздел II. Пациентите имат право на зачитане на гражданските, политическите, икономическите, социалните, културните и религиозните му права; грижи от общността, в която живее; достъпна и качествена здравна помощ; повече от едно медицинско становище относно диагнозата, лечението и прогнозата на заболяването; запознаване на достъпен език с неговите права и задължения; ясна и достъпна информация за здравословното му състояние и методите за евентуалното му лечение; здравна профилактика и рехабилитация; сигурност и безопасност на диагностичните и лечебните процедури, провеждани по време на лечението му; достъп до модерни методи на лечение; предотвратяване на болката и страданието по време на лечението му, доколкото е възможно; достъп до медицинската документация, свързана със здравословното му състояние.

Законът за контрол върху наркотичните вещества и прекурсорите предвижда, че всеки български гражданин има право на лечение и психосоциална рехабилитация при зависимост или злоупотреба с наркотични вещества. Участието на лица, злоупотребяващи или зависими от наркотични вещества, в програми за лечение, за психосоциална рехабилитация и за намаляване на вредите се основава на принципите на доброволност и поверителност. Същевременно, като се има предвид, че цялостното функциониране на правната система се гарантира от правнопринудителната сила на държавата, наложила на територията си съответния правов ред и приложила юрисдикцията си, следва се очертаят ясни граници на прилагането на тези принципи.

Понятието "зависимост от наркотични вещества" е дефинирано като психическо или физическо състояние, което възниква в резултат на взаимодействието на организма и наркотичното вещество и което се характеризира с определено поведение или друга реакция,

които винаги включват необходимостта от постоянно или периодично приемане на наркотичното вещество. Това са т. нар. химически зависимости. Независимо, че съществуват и нехимически зависимости, все още не е възприета легална дефиниция за тези състояния.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Зависимо е това поведение, което не е ситуативно обусловено, а се случва достатъчно често и има хроничен характер. От английското addiction – пристрастяване. То е част от несъзнаваното желание за бягство от действителността чрез промяна в състоянието на съзнанието. При това за зависимо може да се счита всяко натрапливо поведение, което носи „вреда“ на организма. Има три форми на зависимо поведение на личността: 1. Химически зависимости (наркомания, токсикомания, алкохолизъм); 2. Биохимически зависимости (анорексия, булимия); 3. Нехимически зависимости.

Химическите зависимости са зависимости към променящи настроението вещества, като алкохол, някои медикаменти, наркотици и др. При нехимическите зависимости стила на поведение отразява структурата на развитие на химическите зависимости.

Химическите и нехимическите зависимости (променящо настроението поведение) се различават помежду си, но имат и общи характеристики. Основното различие се състои в това, че при химическите зависимости (към психоактивни вещества), съответните химически вещества се внасят в организма от вън, като в резултат на това достигат до мозъка на човека. Химическите вещества и техните производни продукти «повреждат» мозъка като изменят неговата биохимична регулация – невротрансмитери, рецептори, «чувствителност» на рецепторите към съответните невротрансмитери и др., като тези промени са необратими. При нехимическите зависимости поведението на човека променя психофизическото му състояние, по същия начин както човекът с химическа зависимост използва за това алкохол или други психоактивни вещества. Изменящото настроението поведение – е действие, което създава кратко по време, но интензивно чувство, след което следва дълго траещ дискомфорт. Тоест при този вид поведение човек се чувства добре за кратко време, но последствията са само «допълнителни проблеми» и дискомфорт. Нехимическите зависимости увреждат в по-малка степен тялото и мозъка на човека, отколкото химическите зависимости, но също водят до промяна в биохимичната регулация в работата на мозъка. По тази причина нехимическите зависимости се наричат още изменящи настроението поведения, т.е. такова поведение може да промени настроението и чувствата на човека. Нехимическите зависимости често се съчетават с други психични и поведенчески разстройства като афективни разстройства, obsesивно-компулсивно разстройство, разстройства на личността и поведението в зряла възраст, неврози и химически зависимости. Има много сходства между химическите и нехимическите зависимости, особено в това как се проявяват на поведенческо ниво. Докато едни хора със зависимо поведение употребяват алкохол или други психоактивни вещества, други хора така зависимо се отнасят към работата и храната си, игралните автомати, компютрите, пазаруването, спорта и др.

Едно и също поведение може да бъде както зависимо, така и «независимо». Зависимото поведение в голяма степен се измерва не с това, което човек прави, а според това как и колко често го прави. т.е. болшинството видове зависимо поведение имат паралелни, «независими», умерени видове поведение. Има разлика между зависимото поведение и продуктивната дейност. Продуктивната дейност носи удоволетворение без дълговременни болестни последствия. Например здравословните физически упражнения са продуктивна дейност. Те позволяват освобождаване на енергия, което носи радост и удоволетворение. Това е в случаите когато упражненията са съобразени с физическите особености на човека. В резултат на тези физически упражнения не възникват дългосрочни здравословни проблеми. Ако поведението стане зависимо то се приема от човека със зависимост така както пациентите вземат наркотици. В този случай целта е промяна в настроението и бягство от действителността. Поведението става опасно когато се «използва» за бягство от реални житейски проблеми.

Поведението е продуктивна дейност, ако помага на човека ефективно преодолява реалните си проблеми.

При ползване на Интернет, потребителите от всички възрасти имат достъп до дейности, които трудно могат да бъдат културално, семейно или юридически ограничавани (напр. разговори с непознати, предоставяне на конфиденциална информация, разглеждане на порнографски материали, игри с елементи на насилие). Тези онлайн-дейности създават реални предпоставки за откъсване на личността от реалността във виртуалния свят. Това създават риск от поява на проблемно поведение при ползване на Интернет

Според най-разпространеното определение интернет пристрастеност е обесивен стремеж на пациента да влезе в мрежата и неспособността му да излезе навреме оттам. Диагностичната категория „разстройство, свързано с офлайн и онлайн игри” (Gaming disorder) е включена в 11-ото издание на Международната класификация на болестите (ICD-11), което е публикувано през юни 2018 г.

Първите случаи на зависимост от компютърни игри са документирани през 1983 година, но научното изследване на въпроса е от средата на 90-те години. В първите години на бума на интернет и игрите има различни мнения как да се дефинира тази зависимост, като често се определя като близка до хазартната зависимост, което обединява двете форми на зависимост в по-общото понятие поведенческа зависимост. Първоначално като проблем във виртуалното пространство фокусът на психолозите и психиатрите е паднал върху патологичната интернет пристрастеност (на английски Internet Addiction Disorder – IAD, или Pathological Internet Use – PIU). По-късно обаче, с усъвършенстването на видеокартите, мощните процесори и конкуренцията в гейминдустрията, зависимостта към видеоигрите се превръща в не по-малък социален и здравен проблем, като се използва терминът игрова пристрастеност – Video Game Addiction

От една страна съвременните младежи, които са израстнали с новите технологии, биват наричани „поколението Gen-D— (от Digital Generation - дигитално поколение). Те са запознати с компютъра, с Интернет, както и с повечето цифрови устройства, и имат по-голям комфорт и увереност в боравенето с тях, от своите родители, учители и дори мениджъри. Характерно е за родителите да предават знания и опит към младото поколение, но в случая се наблюдава точно обратното. Gen-D поколението безпроблемно и по естествен начин функционира в Интернет, разполагайки с много по-обширна база от знания, отколкото родителите. За първи път в съвременната история, йерархичността на поколенията, по отношение на знания, е обърната. Този факт, в съчетание с увеличеното ползване на Интернет, създава мощен дисбаланс в семейната система. Понякога, родителят дори няма познания за това какво се случва в Интернет и как тя работи, а още по-малко подозира за риска от злоупотреба или пристрастяване. Дори и да имат някакви притеснения, родителите често не знаят кое е норма и разумно, а пък и не искат децата им да изостават в дигиталното развитие. Тази липса на знания допълнително допринася за появата на проблемно ползване на Интернет. Вторият важен момент е мощният пристрастяващ потенциал на Интернет сред младите. Този потенциал се дължи на нейните психоактивни свойства - Интернет въздейства върху психиката - и според невропсихологичния модел се допуска, че повлиява невротрансмитерната мозъчна обмяна и преживяването на удоволствие. От психологична гледна точка, присъщ елемент на всяка система за подкрепление са вторичните печалби. Това са аспекти на непряка облага, които поддържат повишеното ниво на допамин (elevation of dopamine) и така затвърждават модела за получаване на удоволствие. Тези вторични ползи могат да се представят под формата на: - избягване на социални взаимодействия, провокиращи тревожност; - избягване на претоварващи занимания; - прекратяване на нежелани социални и семейни отношения; - повишаване на социалния статут в онлайн социума или в геймърската общност

Психологичните проблеми и неправилното функциониране на семейството са рискови фактори от решаващо значение за насърчаване на зависимо поведение.

Интересно е това, че жените с проблемно ползване, страдат от влошени семейни отношения в поголяма степен, отколкото мъжете. Това е така, тъй като те са по-ангажирани в

семејни дейности и грижи за деца. От една страна, проблемното ползване при тях има по-изразено отрицателно въздействие върху семејната система, а от друга објаснува зошто жените по-трудно търсят помош за справяне с проблемот. В някои семејства, проблемното ползване може да се 99 рационализира, като членовите им се самоубеждават, че проблемот ќе се разреши с течение на времето. В едно интересно истражување од 1995г. се допусна наличие на паралел меѓу пет вида зависимост кон поведенчески активности и четири вида зависимост кон супстанции. Резултатите покажуваат, че поведенческата зависимост кон Интернет значајно корелира како со зависимоста кон алкохол, цигари, кофеин и чоколад, така и со поведенческата зависимост кон игри, гледање на телевизија, хазарт и вежбања. Тези, коишто покажуваат по-висока тенденција за зависимост кон материјали, имаат и по-висока таква кон поведенчески активности. Врз основа на данните од проучувањето авторите прават изводот, че припокриващите се зависимости, предполагаат општа основа на индивидуалната предразположеност за пристрастување како кон материјали, така и кон поведение. Очертава се възможен опш невро-биохимичен механизам за зависимоста кон супстанции и за зависимите модели на поведение.

Според друго истражување по време на онлајн-игра се извршува мозъчно картографирање и се получават данни за активирање на допаминергичната система, и субјективно преживување на еуфорија. Преживувањето на еуфорија, при възможност да се получи вознаградување, води до затруднења во контролата на поведението, осигуруващо вознаградувањето. Считат се, че тој неблагоприятен ефект се проявува при вземање на решенија, осигуруващи краткорочни печалби, без да се отчитат евентуални дългосрочни загуби и во крајна сметка се стига до зависимост.

Често компјутерот може да е остров за дистанцирање од непреодолимите семејни и лични взаимоотношења, място за избегување на неуспехи (во компјутерната игра нивото може да се преиграе безброј пъти, дори и геројот да е бил убит, за разлика од реалниот живот), за алиенација, изразување на агресивноста во форуми и чатове и т.н. И тј како компјутерот како модерно комуникационно и развлекателно средство навлиза во повеќе во животот на секој човек со различните си функции и апликацији, тој е възприеман како проблем во често во многу семејства.

Во мрежата възможностите за общување се многу и разнообразни, како при тоа секој може да остане анонимен, да представи својата идентичност по избран од него начин и да создаде определено впечатление за себе си. Липсват всички ограничења, карактерни за материјалниот свет. Невозможността за физическо присуство при общувањето кон Интернет исклучува използувањето на невербалните средства во контактите, което од една страна намалува възможностите да се изразат емоции и чувства кон нив, а од друга – позволява да бидат изразувани фалшиви чувства, таква, коишто всъщност учесниците не изпитуваат во моментот. Липсата на физическо присуство позволява да бидат отстранени и някои бариери, коишто биха попречиле при нормалното общување – возрастни разлики, разлики во социјалниот статус, степен на привлекателност и др. Секој може да се самопрезентира и да проиграе различни социјални роли, но не и да получи информацијата, която партнерите во едно общување получават един за друг при визуелен контакт меѓу нив. Общувањето во мрежата се карактеризира и со по-ниско ниво на одговорност. Тоа од една страна би могло да стимулира повеќе откритост, искреност, коишто да преминат во интимност понекогаш меѓу партнерите. Од друга страна позволява общувањето да биде прекъснато од един од партнерите без да иска согласието на другиот. Често учесници во общување кон мрежата формираат социјални групи на основата на чат или форум на пример, со свои ценности, норми, език и симболи, идентифицирајќи се со нив и чувствувајќи се припадници во групата. Така си осигуруваат од една страна неопходната социјална поддршка, а од друга – имаат възможността да формираат и поддржат желанија од нив „Аз-образ“. Благодарение на високата степен на анонимност интернет-зависимите се способни да поемат по-голям ризик при изказувања на мислења, коишто можат да противоречат на други мислења и сужденија – без страх, че мислењата им ќе бидат осудени или отхвърлени. Освен всичко тоа устанувањето на контакти при интернет-

общуването е много по-лесно и безболезнено, отколкото при живото общуване и често може да служи като компенсация на реалното общуване.

В психологически план интернет-зависимостта всъщност има негативно влияние върху поведението и дейността на човек. На нея може да се гледа като на възможност за задоволяване на важни за него потребности – от социална подкрепа, от признание, от доказване, от приемане от групата, от поемане на по-висок риск и изява.

REFERENCES

Davis, S.F., Smith, B. G., Rodrigue, K., & Pulvers, K. (1999). An examination of internet use on two college campuses. *College Student Journal*, 33(2), 257-260.

Greenfield, D. N. (2009). Living in a virtual world: Global implications of digital addiction. *Berliner Mediensuch-Konferenz— Beratung und Behandlung für mediengefährdete und geschädigte Menschen*, Berlin, Germany, March 6–7, 2009.

Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 95, 32–36.

Griffiths, M. Davies, N.O., 2005. Videogame addiction: does it exist? In: J. GOLDSTEIN and J. RAESSENS, eds., *Handbook of computer game studies*. Boston: MIT, pp. 359-368.

Griffiths & Dancaster, 1995 - Griffiths M., Dancaster I. [The effect of type a personality on physiological arousal while playing computer games *Addictive Behaviors* Volume 20, Issue 4, July–August 1995, Pages 543-548]

Griffiths & Hunt, 1998 - Griffiths M., Hunt N. Dependence on Computer Games by Adolescents, *Journal of Contemporary Psychotherapy* · December 2009, Pages 475-480

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.

Sajida, A., Hamid, Z., & Syed, I. (2008). Psychological problems and family functioning as risk factors in addiction. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 20(3).

Tejeiro Salguero & Bersabé Morán, 2002 - Complementary therapies for addictions: not an alternative December 2002 *Addiction*, Volume 97, Issue 12, Pages 1491-1634.

Meredith E. Gansner, MD, Gaming Addiction in ICD-11. Issues and Implications, *Psychiatric times*. September 12, 2019. Vol. 36, Iss. 9.