

Esc

Petra Schuhler
Monika Vogelgesang

Wyłącz zanim będzie za późno

Uzależnienie
od komputera i internetu

Przekład
Paweł Kaźmierczak
Elżbieta Sierosławska
Izabela Walczak

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału
Abschalten statt Abdriften
Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computer und Internet

© 2011 BELTZ Psychologie in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

© Wydawnictwo WAM, 2014

Redakcja: Agnieszka Grzesiak-Kozina,
Korekta: Maria Armata
Projekt okładki: Sebastian Stachowski
skład i opracowanie graficzne wg oryginału: Edycja

ISBN 978-83-7767-888-6

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: Drukarnia POZKAL, Inowrocław

Spis treści

Przekład: Paweł Kaźmierczak

Przedmowa	7
------------------	---

Wstęp

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku	
Wskazówki dotyczące korzystania z książki	11

1 Kto czuje wiatr zmian, może się ociągać albo rozwinąć żagle	
Jak przepracowanie swoich problemów podczas psychoterapii może pomóc w przezwycięzeniu uzależnienia od komputera i internetu	17

2 Jak można powstrzymać kogoś, kto zrozumiał swoje położenie?	
Czym różni się normalne korzystanie z komputera / internetu od problematycznego i chorobliwego oraz po czym można je rozpoznać	29

Przekład: Izabela Walczak

3 Wiesz, czego chcesz, ale czy wiesz też, czego potrzebujesz?	
Jaką rolę odgrywa samoświadomość w powstawaniu i przezwyciężaniu uzależnienia od komputera / internetu	60

4 Uczucia i rozum – są nam tak samo potrzebne	
Jaką rolę odgrywają uczucia i rozum w patologicznym korzystaniu z komputera / internetu i jak można pomóc w zdrowieniu	104

5	Ja i inni – często skomplikowana historia	
	Jak kontakty społeczne i korzystanie z komputera / internetu wpływają na siebie nawzajem	123

6	Apatia? Tylko komputer?	
	Jak uzależnienie od komputera i internetu blokuje siły życiowe oraz jak można je na nowo rozbudzić	141

Przekład: Elżbieta Sierosławska

7	Biopsychospołeczny model stresu	
	Jaki jest związek pomiędzy stresem i chorobliwym korzystaniem z komputera i internetu oraz co poradzić na zbyt dużą dawkę stresu	159

8	Wszystkimi zmysłami	
	Jak można przywrócić życiu radość i koloryt	182

9	Rodzina i komputer	
	Jak rodzina lub relacja małżeńska (partnerska) mogą pomóc uwolnić się od uzależnienia od komputera i internetu	206

10	Gdzie szukać pomocy?	214
-----------	-----------------------------	-----

	Bibliografia	222
--	---------------------	-----

	Spis arkuszy pracy	223
--	---------------------------	-----

Wstęp

Nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku

Wskazówki dotyczące korzystania z książki

Niniejsza książka została napisana przede wszystkim dla pacjentów, którzy uczestniczą już w terapii z powodu niewłaściwego sposobu korzystania z komputera / internetu, dla tych, którzy właśnie ją rozpoczęli albo po cichu się zastanawiają, czy nie powinni jej podjąć. Może być także przydatna dla członków rodziny osoby uzależnionej, jak i dla psychoterapeutów prowadzących terapię uzależnienia od komputera / internetu.

Patologiczne korzystanie z komputera / internetu jest terminem fachowym, który wolimy od takich pojęć, jak uzależnienie od internetu, uzależnienie od komputera, siecioholizm czy uzależnienie od mediów. Mimo niejednolitej nomenklatury chodzi cały czas o ten sam obszar problemowy, który powinien zostać poddany stosownej psychoterapii.

Wciąż jeszcze zbyt mało uzależnionych osób trafia na psychoterapię. Różne są tego powody – niektórzy nie chcą dostrzegać niebezpieczeństwa, chociaż dom już stoi w ogniu.





W takich przypadkach trudno jest przyznać, że coś z tym problemem trzeba zrobić, i zdecydować się na konkretne działanie. Inni szukają już pomocy, ale zwracają się do poradni czy lekarzy, którzy są często niewystarczająco zorientowani w nowych zagadnieniach. Dlatego wzięcie do ręki i przejrzenie tej książki może się dla osoby uzależnionej okazać punktem zwrotnym, z którego wyruszy we właściwym kierunku symbolizowanym słowem „wyłącz”.

Na rozpoczęcie psychoterapii czeka się z reguły z mieszanymi uczuciami. Przypuszczalnie zadajesz sobie pytania: Co Cię czeka? Z czego będziesz musiał zrezygnować? Co w Twoim życiu za-

stąpi komputer, internet? Prawdopodobnie masz wątpliwości, czy będziesz umiał wyrzec się swojej ulubionej aktywności komputerowej czy internetowej, gdy zostanie Ci postawione takie wymaganie. Czy Ty tego w ogóle chcesz, albo przynajmniej powinienesz chcieć? Czy będziesz umiał opanować impuls ucieczki w znajomy świat komputera / internetu? Krótko mówiąc: plan podróży pojazdem o nazwie „psychoterapia” często jawi się osobie uzależnionej jako przedsięwzięcie, którego rezultat jest niepewny. Już sam cel podróży niejednokrotnie na początku wydaje się mało atrakcyjny, gdyż postrzega się go jedynie przez pryzmat rezygnacji z gier, czatów czy surfowania po sieci, a nie widzi się nowej jakości życia, która zostanie w ten sposób uzyskana. Nieznane są poszczególne stacje na trasie podróży, ponieważ nie jest jasne, w którą stronę należy się skierować na początku i jakie są cele kolejnych etapów. Poza tym przewodnik w tej podróży, terapeuta czy doradca, jest jeszcze obcy, nie wiadomo, czy jedzenie będzie

dobre i w wystarczającej ilości. To znaczy, że trudno przewidzieć, jakimi środkami dysponuje terapeuta, czego może oczekiwać od Ciebie, szczególnie wtedy, gdy będzie ciężko, gdy wspólna droga zaprowadzi Was w niegościnne okolice, gdy wpadniesz w tarapaty i będziesz potrzebował pomocy. Wziąwszy to wszystko pod uwagę, Twoje wahania są zrozumiałe. Ta publikacja pomoże Ci w tym, abyś mimo wszystko zdecydował się na tę podróż.

W osiągnięciu jakich celów może pomóc ta książka?

Samo jej przeczytanie bez podjęcia jakichkolwiek działań nie rozwiąże Twojego problemu z komputerem / internetem. Najlepszym sposobem na pozbycie się tego problemu jest psychoterapia. Książka ta może jednak ułatwić niezbędną psychoterapię, ponieważ:

Uzyskasz dzięki niej informacje na temat możliwego przebiegu psychoterapii. Dobrze rokująca psychoterapia ma podobną strukturę jak książka: na początku konieczne jest ustalenie, jak poważny jest problem z komputerem / internetem i w jaki sposób się przejawia. Potem przychodzi kolej na konfrontację, krok po kroku, z głównymi obszarami problemowymi, które doprowadziły do uzależnienia od komputera / internetu. Chodzi o to, aby rozpoznać i zrozumieć indywidualne problemy w świecie realnym, które pacjent próbował rozwiązać poprzez swoje działania w świecie wirtualnym. Z reguły nie zdawał on sobie sprawy z tego, jak wysokim ryzykiem obarczone są takie próby znalezienia rozwiązania. Rzeczywiste powody, dla których ktoś spędza tak wiele czasu przed komputerem / w internecie, na początku terapii są jeszcze ukryte i w trakcie jej trwania powinny być ostrożnie wydobywane na światło dzienne. Jest to warunkiem odnalezienia nowej drogi do rozwiązania właściwego problemu.

Częstym przedmiotem psychoterapii jest poczucie własnej wartości w realnym świecie. Wielką rolę odgrywa więc to, czy dana osoba w świecie realnym czuje swoją godność. Poza tym terapia dotyczy uczuć: jej tematem jest lęk, wściekłość, rozczarowanie, ale także poczucie własnej kompetencji, radości i szczęścia. Ponadto naświetlone zostaną następujące problemy: trudność

z tym, żeby zmobilizować się do działania i robić swoje, zwłaszcza jeśli wymaga to wysiłku i energii. Co można zrobić, żeby odzyskać zdolność do energicznego i celowego postępowania w realnym świecie? Dalej, chodzi o to, żeby znaleźć przyjaciół, kochającą osobę i dobrych kolegów w pracy. W końcu trzeba sprawdzić, jak można znowu przeżywać rzeczywistość w bardziej pozytywny sposób. To wszystko wiąże się z rezygnacją z *chorego* sposobu korzystania z komputera i internetu. Musi on zostać zastąpiony przez podejście *medialnie kompetentne*, tzn. pacjent powinien wiedzieć, jak można używać danego medium oraz, nie ponosząc przy tym szkody, jak przełożyć tę wiedzę na własny sposób życia. **Niniejsza książka przekazuje także pomocne informacje.** W kolejnych rozdziałach przytoczone zostały fakty psychologiczne i medyczne, które pozwalają zrozumieć wpływ i skutki uzależnienia od komputera / internetu. Im więcej się dowiesz, tym większa jest szansa na to, że w realnym świecie poczujesz się znowu jak u siebie w domu.

Ta lektura może również stać się bodźcem do refleksji i głębszego wczucia się w swój problem. Poszczególnym rozdziałom odpowiadają dostępne na stronie internetowej wydawnictwa materiały przeznaczone do samodzielnej pracy. Są to kwestionariusze, testy i zadania do wykonania. Praca z nimi stanowi impuls do pouczającej refleksji nad poszczególnymi aspektami własnego problemu. Zalecamy omówienie rezultatów ćwiczeń z terapeutą. Rozmowa powinna Cię przybliżyć do celu Twojej terapii.

Książka może służyć jako lektura towarzysząca psychoterapii, zarówno prowadzonej w trybie ambulatoryjnym, jak i stacjonarnym, oraz jako przygotowanie do psychoterapii dla uzależnionego, a także dla jego rodziny. **Sama lektura książki w żadnym wypadku jednak nie zastąpi psychoterapii!** Może jej towarzyszyć, wspierać ją i wspomagać, ale gdy mamy już do czynienia z uzależnieniem od komputera i internetu, sama nie wystarczy.

Przeczytanie tej publikacji i praca z materiałami może Ci pomóc w walce z uzależnieniem w następujących sytuacjach:

- ▶ Chcesz się przygotować do psychoterapii uzależnienia od komputera i internetu.
- ▶ Rodzina, przyjaciele czy pracodawca nalegają, żebyś zrobił coś ze swoim uzależnieniem, sam widzisz taką potrzebę, lecz (jeszcze) nie potrafisz tego zaakceptować. Być może odczuwasz pewien opór, ale mimo to jesteś gotów przeczytać tę książkę.
- ▶ Przeczytanie konkretnego rozdziału, który porusza temat pojawiający się w terapii, może Ci ułatwić współpracę z psychoterapeutą.
- ▶ Chcesz naświetlić konkretny aspekt swojego problemu za pomocą pobranych z internetu materiałów do pracy własnej.
- ▶ Książka może być przydatna w lepszym zrozumieniu Twojego problemu zarówno dla Twoich bliskich, jak i dla Ciebie samego.

W poradniach, klinikach i przychodniach psychoterapeutycznych książkę można wykorzystać w następujący sposób:

- ▶ Pacjenci mogą ją stosować jako środek biblioterapeutyczny ułatwiający korzystanie z poradnictwa i terapii.
- ▶ Krótki film dostępny na stronie internetowej może być wykorzystywany podczas pracy grupowej jako materiał psychoedukacyjny.

Kto czuje wiatr zmian, może się ociągać albo rozwinąć żagle

Jak przepracowanie swoich problemów podczas psychoterapii może pomóc w przezwyciężeniu uzależnienia od komputera i internetu

Wejście na drogę psychoterapii często nie jest łatwe. Jeśli się jednak na to decydujesz, to znaczy, że masz po temu ważne powody i że chcesz rozwiązać swoje osobiste problemy z pomocą psychoterapeuty. Może to być początkiem procesu budzenia uśpionej energii i poprawy jakości własnej egzystencji. Dużo zależy od Twojej determinacji w dążeniu do przemiany życia.

Dlaczego wyruszamy w tę podróż – w czym leży problem?

W roku 1998 przyjęliśmy pierwszego pacjenta, po którym przyszło wielu następnych. Od roku 2006 liczba osób potrzebujących terapii, zarówno mężczyzn, jak i kobiet, stale wzrasta. Dlatego konieczne było pogłębienie wiedzy diagnostycznej i terapeutycznej w tej słabo jak do tej pory poznanej dziedzinie.

Definicja

Uzależnienie od komputera / internetu rozumiemy nie tylko jako złe przyzwyczajenie, które zakradło się do naszego życia i z którym po prostu trzeba zerwać, ale jako poważną chorobę psychiczną, która wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi, na naszą energię życiową, a przede wszystkim na nasze poczucie własnej wartości.

Punktem wyjścia jest rozróżnienie pomiędzy normalnym, problematycznym a patologicznym, czyli chorym, korzystaniem z komputera / internetu, które może przybierać następujące formy:

- ▶ Grania w gry komputerowe, zwłaszcza w wieloosobowe internetowe gry fabularne – RPG (w których gracze wcielają się w role fikcyjnych postaci), w gry strzelanki, ale także w gry na konsoli niepodłączone do sieci.
- ▶ Czatowania, np. za pośrednictwem portali społecznościowych.
- ▶ Surfowania w sieci, np. bezcelowego wyszukiwania danych muzycznych, celów podróży lub filmów.

Psychoterapia może pomóc w odzyskaniu zdolności do bezproblemowego korzystania z komputera oraz internetu i w rozwiązaniu problemów osobistych, które doprowadziły do uzależnienia.

Uzależnienia od komputera i internetu są nie tylko związane z zaburzeniami psychicznymi, ale są także skutkiem niekorzystnych zmian społecznych – wykorzenienia i chłodu panującego w rodzinie i miejscu pracy. Dostępne w sieci gry fabularne, pokoje czatowe i fora internetowe, źle użytkowane, mogą u osób szczególnie wrażliwych prowadzić do poważnych zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu i do obniżenia efektywności w pracy zawodowej. To, co przy pomyślnym biegu wydarzeń jest nieproblematycznym, konstruktywnym zaabsorbowaniem grą, przekształca się w zagubienie w wirtualnym świecie. Na tej błędnej drodze można dostrzec pewne charakterystyczne znaki:

Immersja. Przede wszystkim pojawia się zanurzenie w wirtualnym świecie, immersja, skutek której świat realny traci na znaczeniu w naszej osobistej hierarchii wartości, a równocześnie świat wirtualny staje się coraz ważniejszy, co w znaczący sposób pogarsza funkcjonowanie człowieka w codziennym życiu. Odbija się to nie tylko na wydajności w pracy zawodowej, na relacjach międzyludzkich i w sposobie wykorzystania wolnego czasu, ale cierpią na tym także znaczące obszary osobowości, przede wszystkim poczucie własnej wartości i zdolność do nawiązywania kontaktów międzyludzkich w realnym świecie.

Doświadczenie flow (przepływu)¹. Immersji towarzyszy pozytywne przeżycie flow, tzn. uczucie uniesienia, przypominające

¹ Por. Mihály Csikszentmihályi, *Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia*, przeł. Magdalena Wajda-Kacmajor, Biblioteka Moderadora, Taszów 2005 (przyp. tłum.).

namiętną pasję tworzenia. Zaangażowanie w daną aktywność komputerową / internetową praktycznie wymyka się spod kontroli. Jej atrakcyjność stale rośnie. Czynności podejmowane w świecie realnym w coraz mniejszym stopniu są w stanie z nią konkurować i stają się coraz mniej atrakcyjne. Granie, czatowanie i surfowanie z wielkim zaangażowaniem całymi godzinami wydaje się nie wywoływać zmęczenia. Prowadzi do całkowitej utraty poczucia czasu. Zapomina się nie tylko o upływających godzinach, ale także o obowiązkach oraz o przyjemnych stronach realnego życia.

Problemy w realnym świecie. Skoro realny świat schodzi na dalszy plan, to kontakty rodzinne i towarzyskie stają się nieważne. Wpływa to negatywnie na bliskie relacje z partnerem życiowym, dziećmi, przyjaciółmi i kolegami. Spada efektywność pracy, co może prowadzić nawet do jej utraty. Do tego dochodzi silne poczucie samotności i depresji po powrocie do rzeczywistości, kiedy nagle okazuje się, że nie da się do niej przenieść sukcesów i poczucia szczęścia, jakie daje świat komputera i internetu. Rzeczywistość staje się coraz bardziej przykra i nieatrakcyjna.

Pragnienie, by przedstawić swoje własne ja w kuszącej masce awatara albo jako atrakcyjną osobę na czacie, bywa przemożne. Dzieje się tak zwłaszcza wówczas, gdy w rzeczywistości napoty-



kamy na wiele problemów, gdy opanowuje nas lęk i gdy trzeba sobie radzić z niepowodzeniami. W grach, na czatach i podczas surfowania spełniają się nasze marzenia o zwycięstwie, sile, panowaniu i idealnej miłości. Najwyraźniej aktywność komputerowa / internetowa jest w stanie chwilowo uśmierzyć lęk i uczucie niepewności, które trapią nas w rzeczywistości. Ale ponieważ efekt jest krótkotrwały, czynność tę trzeba podejmować wciąż na nowo. Za uzależnienie przyjdzie zapłacić wysoką cenę: niesie ono ze sobą różnorakie zagrożenia dla rozwoju osobistego, grozi trwałym uszczerbkiem na zdrowiu zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Jednakże wewnętrzna potrzeba i pokusa, by zaspokoić głód uznania, miłości i sukcesu, są zbyt wielkie, by można było tak po prostu odmówić sobie satysfakcji, którą obiecują komputer i internet.

Idealny obraz siebie. Może pojawiać się idealizacja obrazu siebie, w której człowiek prezentuje się jako skupiony wyłącznie na pozytywnych stronach drugiej osoby i samego siebie. W świecie wirtualnym słabe strony naszej osobowości mogą być filtrowane, fałszowane, upiększane albo wręcz usuwane. Ponadto można w ten sposób uciekać od meczącej rzeczywistości i wypierać nasilającą się w życiu codziennym problemy. W rezultacie trudności pozostają nierozwiązane, a często narastają, co z kolei nasila tendencję do ucieczki od rzeczywistości w świat wirtualny. Błędne koło.

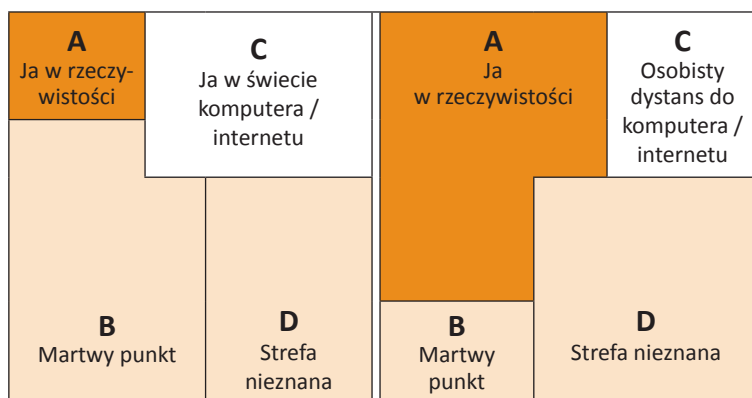
Chorobie tej często towarzyszą dodatkowe problemy psychiczne: nadmierny lęk przed ludźmi, głęboka depresja, ale również nadwaga i bóle pleców, ponieważ ciało z powodu długiego siedzenia i złego odżywiania bije na alarm. Patologiczne korzystanie z komputera / internetu ogranicza zdolność do pracy zawodowej oraz do normalnego życia na co dzień. *W takim wypadku należy postarać się o terapię stacjonarną w klinice, specjalizującej się w patologicznym korzystaniu z komputera / internetu.*

Jaki jest plan podróży?

Uzależnienie od komputera / internetu dotyczy najczęściej popularnych gier RPG, gier strzelanek (np. *World of Warcraft* lub *Counterstrike*), w następnej kolejności zaś czatowania (np. na

portalach społecznościowych) i surfowania, które przynoszą więcej szkody niż pożytku. Terapia ma na celu, obok powrotu do nieproblematicznego korzystania z komputera i internetu, także rozwiązywanie osobistych problemów, takich jak niskie poczucie własnej wartości, utrata motywacji do działania poza światem komputera, lęk przed innymi ludźmi, nastawienie na porażkę, bezradność. W ramach psychoterapii podjęta zostanie praca nad lepszym zrozumieniem spraw stanowiących podłoże uzależnienia i zostaną wypracowane zdrowe alternatywy dla aktywności związanej z komputerem / internetem.

Cel psychoterapii można przedstawić w formie graficznej, posługując się tzw. oknami Johari symbolizującym wewnętrzny świat przed terapią (po lewej) i po jej zakończeniu (po prawej).



Lewe okno (przed terapią) i prawe (po terapii) symbolicznie przedstawiają podział naszej świadomości na cztery obszary określane jako szyby bądź kwadraty. Kwadrat A w obu przypadkach oznacza obraz samego siebie w rzeczywistości. Kwadrat B to martwy punkt. Oznacza on głębokie warstwy naszej osobowości, do których nie mamy natychmiastowego dostępu, ale które możemy eksplorować dzięki pomocy terapeutycznej. Kwadrat C w lewym oknie przedstawia obraz siebie podczas gry, czatu lub surfowania, a w prawym oknie dystans wewnętrzny, którego można nabrać do swojej aktywności komputerowej / interneto-

wej. Wielkość kwadratów C i B zależy zasadniczo od tego, na ile uda Ci się odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Okna dopełnia kwadrat D, strefa nieznana, która pozostaje niedostępna także w procesie psychoterapii, co jednak nie stanowi problemu.

„Nie możesz odnaleźć granic duszy, choćbyś nawet przewędrował wszystkie drogi, bo tak głęboki jest jej sens”.

Heraklit

Można jednak zmieniać rozmiary kwadratów A, B i C, tak aby móc prowadzić lepsze życie.

Z reguły przed terapią kwadrat A jest skromny, mały i nieprzyjazny, gdy np. postrzegasz siebie jako kogoś, kto w rzeczywistym świecie jest lęklwym i niepewnym nieudacznikiem. Dlatego w lewym oknie narysowano niewielki kwadrat A. Po psychoterapii powinieneś mieć inny obraz siebie w realnym świecie: powinieneś mieć więcej przestrzeni, być bardziej wolny i czuć się lepiej z samym sobą. Dlatego po prawej stronie narysowano duży kwadrat A. Z tego automatycznie wynika, że kwadrat B, martwy punkt, jest mniejszy, gdyż lepiej teraz rozumiesz sam siebie, zdajesz sobie sprawę, dlaczego podjąłeś takie czy inne decyzje, a także co musisz zrobić, żeby skierować znowu swoje życie na właściwe tory. Po psychoterapii również Twoje postrzeganie siebie w grach, na czatach i podczas surfowania powinno się wyraźnie zmienić. Musisz nabrać dystansu do swojego dawnego życia komputerowego i być w stanie się go wyrzec. To znaczy, móc korzystać z komputera i internetu w taki sposób, który nie zagraża Twemu zdrowiu.

Dokąd prowadzi droga? Jaki jest cel podróży?

Zasadniczym celem psychoterapii jest powrót do nieproblematicznego korzystania z komputera i internetu. Ma temu służyć instalacja osobistej „sygnalizacji świetlnej”, która bardzo sprawdziła się w naszej pracy terapeutycznej. Co mamy na myśli, mówiąc o sygnalizacji świetlnej? Trójbarwny sygnalizator za pomocą czerwonego, żółtego i zielonego światła kieruje ruchem ulicznym pojazdów i pieszych, tak aby nie zdarzały się wypadki

i by nikt nie został ranny. Ten sam cel ma sygnalizacja regulująca korzystanie z komputera. Nie chodzi tu o urządzenie techniczne w dosłownym sensie, ale o symbol wewnętrznego procesu, który można porównać z „wewnętrznym okiem”, które w rzeczywistości nie istnieje, tylko jest metaforą ludzkiej wyobraźni. Na podobnej zasadzie sygnalizacja świetlna jest metaforą decyzji, którą musisz podjąć w sprawie gier, czatów i surfowania. Terapia ma Cię doprowadzić do określenia, kiedy zapala się czerwone światło, czyli czego z pewnością nie należy już więcej robić (np. grać w jakiejkolwiek gry RPG), kiedy świeci się światło żółte, tzn. nasze działanie niesie ze sobą poważne ryzyko (np. granie w gry przeglądarkowe, w które można grać samemu), a kiedy mamy zielone światło (przy korzystaniu z bankowości internetowej czy przy ograniczonym czasowo wyszukiwaniu konkretnych informacji w internecie).

W pewnym sensie to Ty sam kierujesz ruchem i decydujesz, które światło się zapala: jeśli postanowisz włączyć czerwone, wówczas wstajesz od komputera, żeby nie powracać do dawnych nawyków. Jeśli włączysz żółte, to oznacza, że pozwalasz sobie na aktywność komputerową / internetową, która choć nie jest bezpośrednio związana z Twoim dawnym problemem, to jednak niebezpiecznie się do niego zbliża. Idealnie byłoby zdecydować się na sygnalizację dwubarwną, składającą się ze światła czerwonego i zielonego. Jeśli zapala się czerwone, zatrzymujesz się, gdy włączy się zielone, idziesz dalej. Dzieci uczą się zasad bezpieczeństwa ruchu drogowego: „Czerwone – stój! Zielone – idź!”. A zatem: Ty również podążaj w kierunku wskazywanym przez zielone światło. Energicznie kieruj się ku nieszkodliwym czynnościom komputerowym. Psychoterapia ma pomóc każdemu indywidualnie ustalić, kiedy zapala mu się światło czerwone, kiedy żółte, a kiedy zielone.

Zainstalowanie osobistej sygnalizacji świetlnej związane jest z następującymi pytaniami: Co zamierzam zrobić? Jak dokładnie zrealizuję ten zamiar w moim codziennym życiu? Co mogłoby mi w tym pomóc? Co utrudniałoby mi osiągnięcie mojego celu? Drogę do tego wskazuje hasło: Ćwicz rezygnację z takiego korzystania z komputera i internetu, które wpędziło Cię w chorobę!