

Internetsucht – gibt es das wirklich?

Wir alle benutzen es fast täglich – das Internet gehört zu unserem Alltag. Eine Welt ohne Internet ist undenkbar. Arbeiten, Lernen, Einkaufen, Spielen, Surfen, Posten, Chatten, Partnersuche – fast jeder Lebensbereich hängt mit dem Internet zusammen. Durch das Smartphone begleitet es uns inzwischen rund um die Uhr. Viele verbringen mehr Zeit in der virtuellen, künstlichen Welt als in der realen. Doch wann nimmt das Verhalten Züge einer Sucht an? Bei einer Internetsucht nutzen die Betroffenen das Internet so exzessiv, dass sie dafür andere Lebensbereiche wie Hobbys, Freunde, Familie, Beruf oder Schule immer mehr vernachlässigen. Trotz negativer Auswirkungen auf das Leben können die Betroffenen nicht mehr damit aufhören.

Die Internetsucht ist eine Sucht mit vielen Gesichtern, denn es gibt viele Formen süchtigen Verhaltens im Netz: z. B. stundenlange Online- und Computerspiele; stundenlanger Austausch in sozialen Netzwerken mit Freund*innen aber auch mit Menschen, denen man nie begegnet ist; Glücksspiele und Wetten, zwanghaftes Bestellen von Dingen, die man eigentlich nicht benötigt.

Wie bei anderen Süchten kommt es immer mehr zu negativen Auswirkungen wie sozialer Rückzug, Abnahme der Leistungsfähigkeit durch Störungen der Konzentration und der Aufmerksamkeit, sinkende Arbeitsleistung, gesundheitliche Probleme durch Bewegungsmangel, Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafmangel durch ständiges Aufhalten im Internet, hohes Stressniveau, Vernachlässigen der Aufgaben und Verpflichtungen. Gereiztheit, Depressionen oder Aggressivität können auftreten aber auch Geldprobleme.

Mehr über Internetsucht und Behandlungsmöglichkeiten erfahren Sie in diesem kurzen Filmbeitrag:

<https://www.youtube.com/watch?v=jldKpBFi08Y>

Über Hilfsangebote können Sie sich auch hier informieren:

https://erstehilfe-internetsucht.de/hilfsangebote-finden2/?dosrch=1&q=&wpbdp_view=search&listingfields%5B14%5D%5Bzip%5D=&listingfields%5B14%5D%5Bmode%5D=zip&listingfields%5B14%5D%5Bradius%5D=5&listingfields%5B14%5D%5Bcountry%5D=&listingfields%5B16%5D=berlin&listingfields%5B13%5D=Betroffene+Erwachsene