

Czy wiecie?

- pierwszy kontakt dziecka z Internetem - między 7. a 11. rokiem życia;
- pierwsze logowanie do sieci - 9 rok życia;
- 33% dzieci w wieku 9-10 lat i 80% 15-16-latków korzysta z Internetu codziennie;
- co 4 dziecko kontaktuje się z nieznanym poznanym w sieci, a co 12 dziecko spotkało się z nim osobiście;
- prawie co 7 dziecko miało kontakt z materiałami o treści erotycznej lub pornograficznej;

Gdzie szukać pomocy?

1. Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i dla ich bliskich tel. 801 889 880
2. Strona dla młodzieży www.niebotak.pl
3. helpline.org.pl telefon 800 100 100
4. www.pozytywnaeducacja.pl
5. Program Pomarańczowa Linia 801 14 00 68
www.pomaranczowalinia.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Telefoniczna Infolinia Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka uzależnień od Internetu i nowych technologii



Pokolenie cyfrowe, aplikacyjne

Dzięki Internetowi mamy łatwy i szybki dostęp do niezmierzonych obszarów informacji. Telefon komórkowy stał się osobistym i niezbędnym narzędziem do poznawania świata i komunikowania się z innymi. Gry wideo pobudzają wyobraźnię i uwalniają emocje, ale pochłaniają też czas i energię, których potem brakuje dla innych ludzi. Łatwo przekroczyć granicę, za którą nowe technologie już nie pomagają, tylko całkowicie wypełniają życie, zachłannie, aż do utraty kontroli. Wirtualny świat zastępuje ten rzeczywisty, a cyfrowe aplikacje - realne kontakty z rodziną, bliskimi, przyjaciółmi.

Czynniki sprzyjające i towarzyszące nałogowemu korzystaniu z nowych technologii i Internetu

Cechy indywidualne:

- niskie poczucie wartości, niska samoocena, samotność, brak zaufania do innych osób, brak wsparcia w rodzinie, niska stabilność emocjonalna.

Środowisko rodzinne, szkolne, grupa rówieśnicza:

- brak kontroli rodzicielskiej lub jej nieskuteczność, brak zasad korzystania z multimediów lub niewłaściwe korzystanie z nowych technologii cyfrowych przez najbliższe otoczenie, w tym przez rodziców i rodzeństwo;
- konflikty rodzinne, brak silnych więzi rodzinnych;
- słabe wyniki w nauce, izolacja w klasie szkolnej;
- nieskuteczne wychowanie medialne, nieskuteczne kształtowanie zasad używania nowych technologii cyfrowych;
- presja grupy na określone zachowania, modelowanie niewłaściwych zachowań w użytkowaniu nowych technologii cyfrowych;
- obawa przed odrzuceniem przez grupę rówieśniczą, chęć zaimponowania jej i dorównania innym członkom grupy.

Środowisko nowych technologii cyfrowych:

- korzystanie z sieci, aplikacji lub urządzeń głównie dla celów rozrywkowych;
- powszechna dostępność nowych mediów, zbyt długi czas korzystania z urządzeń, brak ograniczeń.

Objawy nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu

- zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji;
- brak kontroli nad spędzaniem czasu w internecie;
- uczucie przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w razie ograniczenia dostępu do Internetu;
- nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci;
- problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny;
- okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania Internetem;
- Internet jako forma ucieczki od trudności, problemów.

Skutki nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu

Współcześni badacze wytypowali liczne objawy oraz przypadłości somatyczne będące konsekwencjami uzależnienia komputerowo-internetowego:

- bóle głowy i karku;
- pogorszenie i osłabienie wzroku, zmęczenie oczu;
- osłabienie słuchu;
- nadmierne zmęczenie;
- osłabienie systemu odpornościowego oraz problemy trawienne.

Komputer i Internet w przypadku uzależnienia powodują negatywne konsekwencje, które obejmują psychikę osoby uzależnionej. Do takich negatywnych skutków należą:

- trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych;
- poczucie wyobcowania;
- nadpobudliwość;
- obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi;
- obniżenie poziomu językowego zarówno w mowie jak i piśmie;
- zawężenie aktywności tylko do komputera i Internetu.

Uzależnienie od komputera i Internetu wpływa na kontakty z innymi ludźmi. Możemy stwierdzić w tym aspekcie negatywne oddziaływanie na zdrowie społeczne, objawia się on:

- wyobcowaniem osoby uzależnionej w grupie znajomych oraz rodzinie, a to prowadzi do samotności i alienacji;
- konfliktami z otoczeniem;
- zaniebdywaniem podstawowych obowiązków – w tym również spożywania posiłków czy snu;
- problemami w miejscu pracy, w szkole, zachowania agresywne.

PROFILAKTYKA

Współcześnie dzieci, młodzież, dorośli ciągle są „podłączeni” do wynalazków digitalnego świata, traktując je jako naturalne środowisko zaspokajania potrzeb. E-uzależnienia nie dają tak szybko negatywnych efektów jak inne uzależnienia, ale powodują ogromne spustoszenie w każdym z obszarów życia osoby uzależnionej i jej rodziny. W zapobieganiu nadużywaniu Internetu, telefonu komórkowego istotną rolę odgrywa dom rodzinny i szkoła. Celem profilaktyki nie może być eliminacja z życia okazji do powstania uzależnienia np. wyrzucenie telefonu albo zabranie dziecku komputera, ale prawidłowe używanie nowych technologii.