**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 nieznajomym 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](http://www.niebotak.pl)
3. helpline.org.pl telefon 800 100 100
4. [www.pozytywnaedukacja.pl](http://www.pozytywnaedukacja.pl)
5. Program Pomarańczowa Linia 801 14 00 68   
   [www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)

**Profilaktyka uzależnień**

**** **od Internetu i nowych technologii**

# 

# Telefoniczna Infolinia Pacjenta

# 800 190 590

# pacjent.gov.pl

**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.

## Skutki nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu

## 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 przeznaczonego 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.

### 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;

### zaniedbywaniem 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 nadużywania 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.