



Fundacja Zapobiegania i Resocjalizacji Uzależnień
„Nadzieja”
Stowarzyszenie Dobrych Inicjatyw św. Józefa

SIEĆ, KOMPUTER, TELEFON

Broszura informacyjna dotycząca uzależnień behawioralnych

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU...

Czyli właściwie CO?

Uzależnienie od Internetu jest złożonym zjawiskiem. W związku z różnorodnością czynności, jakie można wykonywać w sieci **uzależnienie od Internetu** może występować w postaci uzależnienia od relacji i internetowych, takich jak: czat, Facebook, grupy dyskusyjne i po prostu korespondencja mailowa. Może wiązać się z innymi uzależnieniami behawioralnymi i prowokować je: seksoholizm (np. wirtualny seks, erotyczne czaty, e-maile), hazard (licytacje, gry), zakupoholizm (zakupy, sklepy internetowe) czy pracoholizm (kompulsywne szukanie w Internecie najnowszych informacji zawodowych; pogłębianie, weryfikacja wiedzy zawodowej), a także inne zaburzenia psychiczne, takie jak: zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe, zaburzenia psychotyczne, uzależnienie od substancji i psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania, zaburzenia kontroli impulsów, zaburzenia zachowania

Sieć to nie tylko uzależnienie, ale i różne zagrożenia

- * Niebezpieczne kontakty
- * Ujawnienie Twoich prywatnych danych
- * Szkodliwe treści
- * Flaming (zaognianie rozmów)
- * Włamania
- * Pornografia
- * Cyberprzemoc
- * Hejting
- * Hate speech
- * Cyberprostytycja

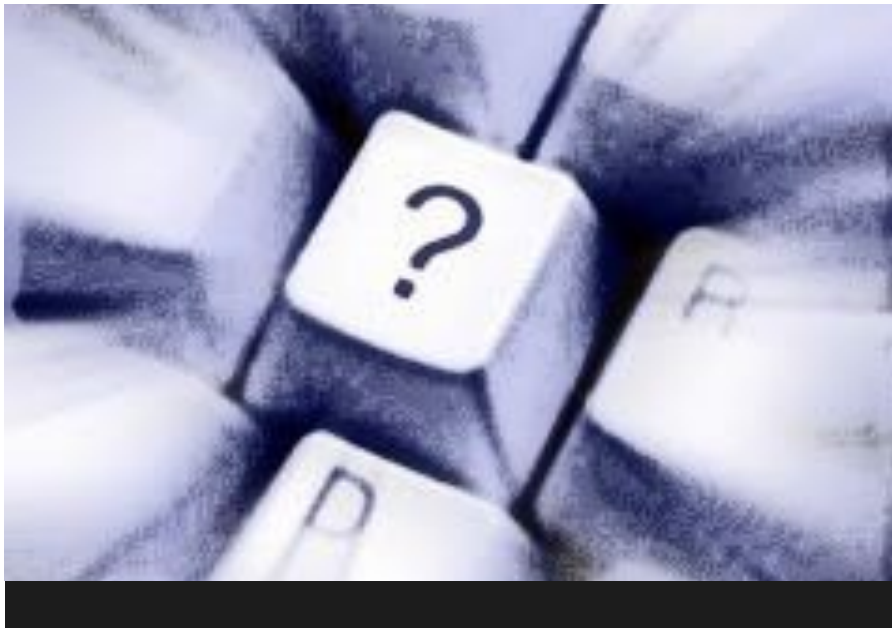
„Jak wynika z badań, minimum raz w tygodniu po sieci surfuje 98 proc. polskiej młodzieży w wieku 9-16 lat, a dla nastolatków w wieku 15-19 lat Internet stał się najważniejszym środkiem przekazu. Nic więc dziwnego, że problem nadużywania komputera i sieci coraz częściej dotyka właśnie młodych ludzi – są oni przecież pokoleniem, które od początku wychowywało się w erze nowych mediów i technologii. Od jakich form aktywności internetowej młodzież uzależnia się najczęściej i na jakie niebezpieczeństwa mogą się tam natknąć?”



Przydatne strony:

- www.dzieckowsieci.fdn.pl
- www.saferinternet.pl
- www.sieciaki.pl
- www.uzaleznieniabefawioralne.pl
- www.uzaleznienie.pl
- www.nadzieja.bielsko.pl
- www.kbnp.gov.pl

Masz prawo reagować!!!!



Co robić?

- Na początku należy nazwać problem i porozmawiać o tym z dzieckiem – być może wówczas uświadomi sobie ono, że faktycznie spędza przed monitorem zbyt dużo czasu. Rodzic z kolei – poprzez zastosowanie jasnego i klarownego przekazu – powinien wykazywać się stanowczością i od razu powiadamiać dziecko o swoim podejściu do sprawy.
- W następnej kolejności warto wspólnie ustalić, kiedy pojawiają się sytuacje trudne, które powodują, że dziecko „sięga po Internet” i czym się one charakteryzują. Warto wówczas znaleźć alternatywę dla spędzania czasu przed monitorem – ważne, aby było to coś równie interesującego dla młodego człowieka.
- Następnie, wspólnie z dzieckiem, należy rozisać harmonogram dnia, w którym zawarta będzie konkretna ilość czasu przeznaczona na korzystanie z komputera, naukę, wyjścia ze znajomymi, etc.
- Kolejnym krokiem jest ustalenie zasad i etapów stopniowego ograniczania czasu spędzanego przy komputerze, co należy dokonać razem z podopiecznym. Dzięki temu zyska on świadomość, że jego zdanie również się liczy. Dobrym pomysłem jest także wprowadzenie systemu nagradzania za sukcesy osiągnięte w sferze ograniczania czasu spędzanego w sieci.
- Dostęp do Internetu można odłączyć tylko wtedy, kiedy wystąpi zagrożenie zdrowia dziecka (np. popadnie ono w stan psychotyczny). Specjaliści potwierdzają, że nagle „odłączenie” dziecka od sieci absolutnie nie jest skuteczne, a może nawet przynieść odwrotne skutki.
- Jeżeli doszło do ograniczenia dostępu do sieci przez rodziców, powinni oni wytłumaczyć dziecku, dlaczego tak się stało, wyjaśnić przyczyny powziętych przez nich kroków oraz wyrazić swoje intencje i przekonania.

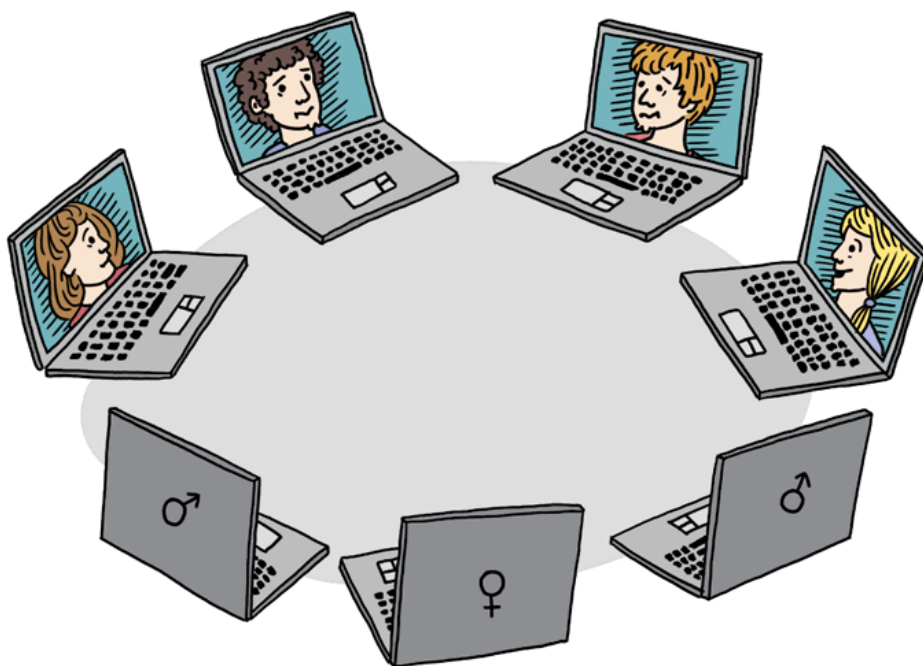
Skutki uzależnienia od Internetu

- Problemy z nauką wynikające z trudności w koncentracji uwagi.
- Pogorszenie wyników w nauce
- Zaburzenia nastroju: od euforii przez lęk po agresję.
- Pogorszenie stanu zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia (brak snu, brak ruchu, nieregularne posiłki).
- Trudności w relacjach z ludźmi oraz konflikty.
- Narastające poczucie osamotnienia.
- Rezygnacja z wcześniejszych zainteresowań i aktywności przynoszących satysfakcję.
- Problemy zdrowotne, takie jak otyłość, bóle głowy, pogorszenie wzroku, skrzywienie kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka (wymaga zabiegu operacyjnego!).



Utwórz regulamin korzystania z komputera

- Ustal wspólnie z dzieckiem regulamin, zawierający prawa i obowiązki, to co wolno i czego nie wolno dziecku robić, zapisz konsekwencje za jego niedotrzymanie.
- Ustal jasne reguły limitów czasowych (dzienny, tygodniowy), z biegiem czasu stopniowo będziesz ten czas.
- Ustal pory dnia, kiedy dziecko może używać komputera/sieci.
- Stosuj zasadę „najpierw zrób to co do Ciebie należy, później korzystaj z komputera”.
- Ustal w jakie gry dziecko może grać, a jakie są zabronione.
- Określ rodzaj witryn jakie dziecko może przeglądać, a jakich nie powinno.
- Zainstaluj programy niepożądane treści, zastosuj nadzór rodzicielski, stwórz konto administratora, do którego dziecko nie będzie miało dostępu, spowoduje, że nie będzie mogło usuwać historii przeglądania.
- Zabroń umawiania się z osobami poznanymi w Internecie.
- Ustal zasady komunikacji internetowej, korzystanie z komunikatorów społecznościowych (rozmawiaj o cyberprzemocy, hejtingu i innych)
- W przypadku złamania reguł nie rób awantur, nie groź, nie strasz, rozmawiaj o waszej umowie, zastosuj konsekwencje ustalone w trakcie tworzenia regulaminu.
- Stosuj nagrody za wywiązywanie się z umowy, za postępy.



Dlaczego łatwo się uzależnić?

Surfowanie w Internecie przypomina podążanie śladami Alicji w Krainie Czarów: jedno kliknięcie otwiera drogę do kolejnych stron wirtualnego świata. Z czasem coraz trudniej jest się od niego oderwać. Korzystanie z Internetu nie wymaga wysiłku, dostarcza nam również przyjemności, którą psychologowie nazywają nieregularnymi wzmocnieniami (są to np. polubienia czy wiadomości na Facebooku, zabawne strony, obrazki itp.). Te nieregularne wzmocnienia, czyli swego rodzaju nagrody w postaci komentarza, śmiesznego filmiku, nie pojawiają się za każdym kliknięciem. Nie ma reguły czy zasady, która pozwoliłaby Ci przewidzieć, kiedy pojawi się niespodzianka. A któż z nas nie lubi miłych niespodzianek?!

W pułapkę wirtualnego świata łatwiej wpadają osoby, które czują się samotne, nieśmiałe lub mają trudności z radzeniem sobie ze stresem. Sieć daje użytkownikom możliwości dowolnej autoprezentacji. Pozwala na manipulowanie informacjami o sobie oraz kreowanie wirtualnej tożsamości, która może mieć niewiele wspólnego z rzeczywistością. Może to nieść poważne zagrożenia (np. zauroczenia się kimś, kto w cyberprzestrzeni prezentuje się jako osoba szarmancka, delikatna, utalentowana, a w rzeczywistości jest kimś zupełnie innym).

Objawy fonoholizmu:

- nierozstawianie się z telefonem, nerwowa i chorobliwa potrzeba trzymania aparatu telefonicznego w pobliżu siebie,
- przywiązywanie wyjątkowej roli do telefonu komórkowego – jego wygląd, ilość aplikacji staje się wyznacznikiem pozycji społecznej,
- nerwowość lub nadpobudliwość w sytuacjach, kiedy nie masz telefonu przy sobie,
- trudność z wyłączeniem telefonu w sytuacjach, które tego wymagają,
- niepokój odczuwany w sytuacjach, kiedy nie ma możliwości lub utrudnione jest skorzystanie z telefonu (np. na zebraniu, koncercie, w kościele, obiad rodzinny),
- bardzo częste sprawdzanie rejestru połączeń i skrzynki pocztowej, natychmiastowe sprawdzanie otrzymanej wiadomości bez względu na aktualną sytuację,
- noszenie przy sobie zapasowej baterii (na wszelki wypadek),
- stała potrzeba kontaktowania się z innymi przez telefon, przy równoczesnym unikaniu kontaktu bezpośredniego z innymi ludźmi,
- wykonywanie dużej ilości połączeń lub sms-ów odruchowo, w zasadzie bez uzasadnionej potrzeby- ot tak, aby porozmawiać „o niczym”.

Kontakt z nami

*Punkt Konsultacyjny ds. uzależnień „Nadzieja”
ul. Stojalowskiego
19 Bielsko Biała
tel. 725 030 122*

Zagrożenia, wynikające z fonoholizmu (konsekwencje nałogu):

- izolacja, odosobnienie lub osłabienie tradycyjnych więzi społecznych (relacji rodzinnych i towarzyskich),
- w skrajnych sytuacjach alienacja prowadząca do depresji,
- trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich z innymi ludźmi,
- zaburzenie języka komunikacji (zubożenie języka, błędy językowe, techniczny slang przez używanie języka skrótowego lub obrazkowego),
- zaburzenie funkcji biologicznych (zaniedbywanie snu, wypoczynku, odżywiania)
- utrata kontroli nad własnym zachowaniem (zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i zawodowych),
- trudności z koncentracją i uwagą poza „kontrolowaniem telefonu”,
- zanik zainteresowań i pasji.

