

Bez wątpienia, dostęp do Internetu i nowych technologii stanowi istotną część Twojego świata. To źródło informacji i rozrywki. Nowa technologia daje Ci możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości. Internet to miejsce, w którym spędzasz czas wolny, kontaktujesz się ze znajomymi, nawiązujesz nowe znajomości, budujesz poczucie przynależności.

Komputer i Internet powinien pomóc Ci w rozwijaniu zainteresowań, w odrabianiu zadań domowych, w poszukiwaniu informacji, odkrywaniu Świata. Umożliwiać kontakt ze znajomymi, którzy są daleko czy umilać czas wspólnie spędzany z rodziną i znajomymi. A w rzeczywistości wykorzystywany jest do przeglądania nieodpowiednich treści, ciągłego grania w gry czy do rozmowy na czacie z kolegą z sąsiedniego mieszkania. Przez komputer i Internet często możesz zaniedbywać swoje obowiązki szkolne i domowe. Niektóre problemy zdrowotne których doświadczasz mogą być bezpośrednio związane ze zbyt długim i zbyt częstym korzystaniem z urządzeń elektronicznych.

Jakie mogą być konsekwencje wirtualnego uzależnienia?

- trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami;
- poczucie wyobcowania;
- trudności w wyrażaniu emocji, wybuchy agresji;
- problemy z koncentracją uwagi;
- trudności w nauce, zapamiętywaniu informacji;
- bóle głowy i karku;
- pogorszenie i osłabienie wzroku, zmęczenie oczu;
- osłabienie słuchu;
- nadmierne zmęczenie;
- zaniedbywanie podstawowych obowiązków;
- utrata dotychczasowych zainteresowań;
- oddalenie się od znajomych, rodziny;
- problemy z zasypianiem.



Zachowaj równowagę pomiędzy życiem realnym a światem wirtualnym.

Zapoznaj się z zasadami bezpiecznego korzystania ze sprzętu cyfrowego i Internetu:

- Stwórz strefy wolne od Internetu i urządzeń cyfrowych, zarówno w domu (np. łazienka) jak i poza domem w wolnym czasie (np. kina, teatry, kościół) i nie korzystaj w nich z telefonu komórkowego.
- Wybierz w ciągu dnia taki czas, w którym telefon i dostęp do Internetu będzie wyłączony.
- Monitoruj czas, jaki spędzasz przed ekranem telefonu, komputera czy telewizora.
- Pamiętaj o tym, by czas ekranowy nie wypierał innych aktywności w ciągu dnia. Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania, hobby.
- Zadbaj o codzienną aktywność ruchową na świeżym powietrzu, np. jazda na rowerze, rolki, gra w piłkę.
- Spędzaj czas z kolegami i rodziną. Grajcie razem w gry planszowe, układajcie puzzle, spacerujcie, rozmawiajcie w świecie realnym.
- Pamiętaj o swoich codziennych obowiązkach domowych, np. utrzymywanie porządku w pokoju, myciu naczyń, wynoszeniu śmieci.
- Pamiętaj o odrabianiu prac domowych i przygotowywaniu się do lekcji.
- Nie oglądaj telewizji i nie korzystaj z telefonu podczas posiłków.
- W trackie korzystania z komputera czy telefonu rób systematyczne przerwy.
- Dbaj o właściwą ilość snu.

Wirtualny Świat realnych zagrożeń



strona

2

**Czy Internet i komputer są problemem w Twoim życiu?
Odpowiedz szczerze na poniższe pytania.**

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji?

a) TAK b) NIE

2. Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w sieci, aby tym samym zwiększyć swoje poczucie zadowolenia i satysfakcji?

a) TAK b) NIE

3. Czy podejmowałeś/aś wielokrotnie, nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?

a) TAK b) NIE

4. Czy zdarzało Ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, nastrój depresyjny albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?

a) TAK b) NIE

5. Czy zdarzało Ci się spędzać w Internecie więcej czasu niż pierwotnie planowałeś/eś?

a) TAK b) NIE

6. Czy kiedykolwiek zaryzykowałeś/aś utratę ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?

a) TAK b) NIE

7. Czy kiedykolwiek skłamałeś/aś swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia swojego nadmiernego zainteresowania Internetem?

a) TAK b) NIE

8. Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów, albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

a) TAK b) NIE

Jeśli udzieliłeś twierdzącej odpowiedzi na pięć spośród ośmiu pytań uważaj, możesz być uzależniony od komputera i Internetu.



Gdzie możesz szukać pomocy?

116 111

**Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży. Czynny 24 godziny na dobę,
7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne.**

801 889 880

Telefon Zaufania – uzależnienia behawioralne

