

# Wirtualny Świat realnych zagrożeń

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**