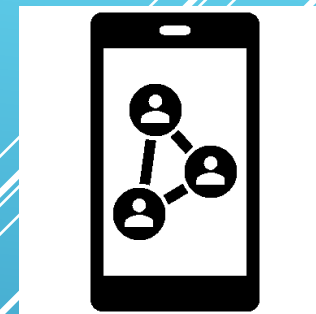


NADMIERNE KORZYSTANIE PRZEZ DZIECI Z KOMPUTERA I INTERNETU VS. UZALEŻNIENIE



Izabela Chróst-Józwiak

pedagog, psychoterapeuta

*Powiatowa Poradnia Psychologiczno-
Pedagogiczna w Tarnowskich Górach*

DOSTĘP DO INTERNETU

Z roku na rok Internet staje się w Polsce coraz bardziej dostępny. O ile w 2007 roku tylko nieco ponad połowa gospodarstw domowych z dziećmi poniżej 16 lat miała dostęp do sieci, o tyle w 2011 roku odsetek ten przekroczył już 88%. (GUS 2012).

KILKA FAKTÓW

- ▶ aż **98%** dzieci w Polsce w wieku 9-16 lat korzysta z Internetu przynajmniej raz w tygodniu (Kirwil, 2011)
- ▶ w grupie wiekowej 15-19 lat Internet jest najważniejszym medium (World Internet Project Poland 2010)
- ▶ dzieci i młodzież używają Internetu do nauki i odrabiania prac domowych, ale także do grania, oglądania filmów i słuchania muzyki, komunikacji, m.in. na portalach społecznościowych (www.pbi.org.pl 2012)
- ▶ w grupie wiekowej 7-14 lat najpopularniejsze serwisy internetowe to (po wyszukiwarce Google) portale YouTube, Facebook, Onet, Interia (j.w. 2012)

NADUŻYWANIE CZY UZALEŻNIENIE?

nadużywanie  uzależnienie

Terminy nie są tożsame, a często stosowane są jako synonimy.

Można nadużywać Internetu a jednocześnie nie być od niego uzależnionym...

NADUŻYWANIE INTERNETU

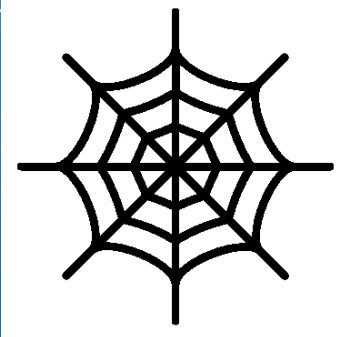
Jest jak przedłużający się ból głowy:

- ▶ może znaczyć dosłownie wszystko: od błażostki, po poważne sprawy
- ▶ z nadużywaniem Internetu jest podobnie – jest problematyczne, nie musi prowadzić do uzależnienia, ale wymaga zastanowienia, czujności (lepiej zapobiegać)

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

**mówimy o nim wówczas, gdy zachowanie zw. z
użytkowaniem sieci stało się przymusowe i osoba
nie ma nad nim wystarczającej i dobrowolnej
kontroli**

(P. Zimbardo)

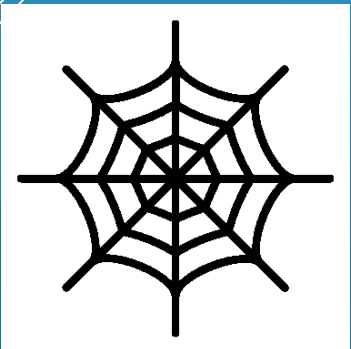


NADUŻYWANIE VS. UZALEŻNIENIE

Zjawisko tolerancji

Aby osiągnąć ten sam stan pobudzenia/ zaspokojenia dziecko będzie potrzebowało częstszej/ intensywniejszej aktywności w sieci.

Wzrasta tolerancja – ten sam czas/ aktywność wywołuje słabszy efekt = intensywniejsze i dłuższe korzystanie



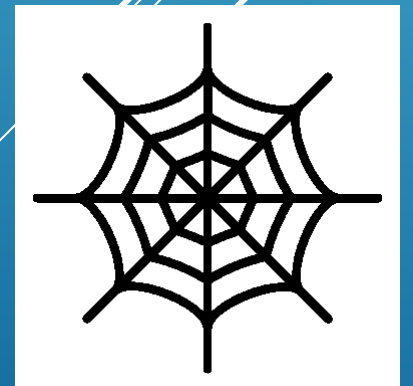
PRZYCZYNY

- ▶ niska samoocena
- ▶ lęk społeczny
- ▶ nieumiejętność radzenia sobie ze stresem
- ▶ problemy rodzinne
- ▶ problemy w relacjach rówieśniczych
- ▶ brak hobby, zainteresowań, pasji
- ▶ trudności w nauce

Z NADUŻYWANIA W STRONĘ UZALEŻNIENIA

wg. Kimberley S. Young, amerykańskiej badaczki wyróżniamy 3 fazy w rozwoju uzależnienia:

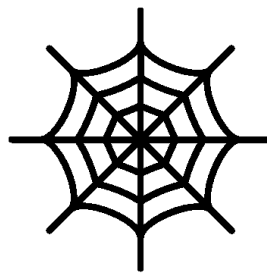
1. ZAANGAŻOWANIE
2. ZASTĘPOWANIE
3. UCIECZKA



MECHANIZM BŁĘDNEGO KOŁA



UZALEŻNIENIE



Zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) o **uzależnieniu** będziemy mówić, gdy w okresie ostatniego roku u dziecka pojawią się co najmniej 3 trudności:

- ▶ przymus korzystania z Internetu
- ▶ upośledzona kontrola, nieudane próby ograniczenia
- ▶ objawy odstawienne i zanik przy powrocie do użytkowania
- ▶ spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie
- ▶ oszukiwanie w zakresie ilości realnego czasu spędzanego w sieci
- ▶ zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, rezygnacja z dotychczasowych aktywności
- ▶ korzystanie z sieci mimo szkodliwych następstw: fizycznych,
- ▶ Internet staje się regulatorem emocji, ucieczką

ZAPOBIEGANIE, REAGOWANIE

- ▶ **rozmawianie z dzieckiem – dobra komunikacja**
- ▶ ustalenie i przestrzeganie limitu czasu poświęcanego na korzystanie z sieci, edukowanie, profilaktyka
- ▶ rozwijanie zainteresowań i hobby
- ▶ pielęgnowanie relacji interpersonalnych
- ▶ angażowanie dziecka w dodatkowe aktywności, np. działalność charytatywną, pozaszkolną
- ▶ trenowanie asertywności, umiejętności rozwiązywania problemów i radzenia sobie ze stresem

TO RÓWNIEŻ JEST WAŻNE...

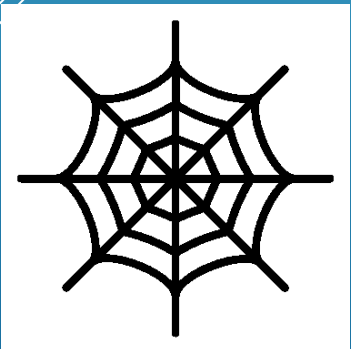
Nie można rozumieć aktywności dziecka w sieci bez zrozumienia jego funkcjonowania w tzw. „realu”.

Jednocześnie coraz trudniej rozumieć aktywność w „realu” bez znajomości aktywności w sieci.

świat realny



świat wirtualny



OPTYMALNY CZAS W SIECI

Amerykańska Akademia Pediatrii:

- ▶ do 2 roku życia – brak dostępu
- ▶ 2–6 lat – nie więcej niż 20 minut dziennie
- ▶ 6–12 lat – nie więcej niż 1-2 godzin dziennie
- ▶ powyżej 13 roku życia – nie więcej niż 2-3 godzin dziennie

Pamiętajmy o zjawisku tolerancji- ograniczanie czasu w sieci jest bardzo ważne, stanowi element profilaktyki. Może zapobiegać rozwojowi uzależnienia.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- ▶ Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień, Tarnowskie Góry, ul. Karłuszowiec 5
- ▶ Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, Tarnowskie Góry, ul. Sienkiewicza 16
- ▶ Ośrodek Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży, Tarnowskie Góry, ul. Korola 41
- ▶ Falochron- Stowarzyszenie Pomocy Uzależnionym i Ich Bliskim, Tarnowskie Góry, ul. Słowackiego 1
- ▶ Poradnia Zdrowia Psychicznego Wojewódzkiego Szpitala Powiatowego, Tarnowskie Góry, ul. Pyskowska 47

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefon zaufania

801-889-880

czynny codziennie
w godz. 17:00-22:00

Strona internetowa

www.uzaleznieniabehawioralne.pl
poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl

**Ci, którzy żyją
w wirtualnym świecie,
tracą prawdziwe życie.**

**W którym świecie
żyje Twoje dziecko?**

Więcej na www.saferinternet.pl