
UWIĘZIENI W SIECI.
UZALEŻNIENIE DZIECI I
MŁODZIEŻY OD
INTERNETU W CZASIE
PANDEMII COVID – 19.

Karolina Danilczuk

CZYM JEST UZALEŻNIENIE OD INTERNETU?

Z psychologicznego punktu widzenia uzależnienie internetowe, netoholizm, to nowy rodzaj nałogu polegający na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z siecią Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem "bycia w sieci" osoby uzależnionej.



ZDALNE NAUCZANIE A INTERNET

Zdalne nauczanie i przeniesienie dużej liczby aktywności do świata online spowodowały, że wiele dzieci i nastolatków spędza znacznie więcej czasu przy komputerach.

Te, które już wcześniej nadmiernie korzystały z internetu i urządzeń elektronicznych, teraz mają dodatkową wymówkę: "siedzę przy komputerze, bo przecież mam lekcje". Rodzic nie jest w stanie do końca kontrolować, co dziecko w tym komputerze robi.

Niestety, ale u większości dzieci i nastolatków lekcje online wyglądają tak, że dziecko czy nastolatek uczestnicząc w lekcji, gra w gry komputerowe.

PODSTAWOWE
OBJAWY
UZALEŻNIENIA:



- Potrzeba korzystania z komputera/Internetu przez dłuższy czas – nawet bezcelowy
- Markotność i przygnębienie na skutek niemożności korzystania z komputera/Internetu
- Zaniedbywanie nauki i wszelkich form aktywności z powodu spędzania długiego czasu przed komputerem
- Podenerwowanie, agresja

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z UZALEŻNIENIEM DZIECI I MŁODZIEŻY OD INTERNETU

- **fizyczne** (np. wady postawy, wzroku)
- **psychiczne** (przebywanie w wirtualnej rzeczywistości, oderwanie od życia)
- **moralne** (łatwy dostęp do treści nieodpowiednich, np. pornografii)
- **społeczne** (zachowania nieetyczne, przestępczość komputerowa)



SCHORZENIA WYNIKAJĄCE Z UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY OD INTERNETU

- Depresja
- Fobia społeczna
- Zespół deficytu uwagi
- Zaburzenia kontroli popędów
- Skrajnie – zaburzenia schizoidalne



DZIECI I MŁODZIEŻ W SIECI

ZALETY

- Zdobywanie i pogłębianie wiedzy
- Komunikacja ze znajomymi
- Nawiązywanie nowych kontaktów
- Źródło rozrywki
- Rozwijanie zainteresowań

WADY

- Niebezpieczne treści
 - Niebezpieczne pliki
 - Kontakty z groźnymi nieznajomymi
 - Uzależnienie od Internetu
 - Straty finansowe
-

W JAKI SPOSÓB ZADBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ W CZASIE PANDEMII KORONAWIRUSA COVID-19?

Przedłużająca się pandemia wpływa na pogłębienie się problemu uzależnienia dzieci i młodzieży od Internetu. Odpowiedzialne cyfrowo dziecko i nastolatek używa nowych technologii w sposób kreatywny i bezpieczny, ale też potrafi się bez nich obejść, gdy ich stosowanie nie jest konieczne. Jeśli jest inaczej, to rodzic nie powinien tego bagatelizować. Powinien dać dziecku możliwość swobodnej zabawy bez używania ekranów oraz szukać zajęć analogowych, które mogą stanowić dla dzieci i młodzieży atrakcyjną rozrywkę. Obecna sytuacja wymaga od rodzica świadomych działań, mających na celu zadbanie o higienę cyfrową.

4 ZASADY HIGIENY CYFROWEJ (EKRANOWEJ):



- Ustal z dzieckiem i nastolatkiem czas korzystania z tabletów, laptopów i komputerów
- Ustal z dzieckiem i nastolatkiem, w jakich sytuacjach mogą korzystać z urządzeń elektronicznych
- Obserwuj dziecko/nastolatka
- Reaguj w sytuacji podejrzenia uzależnienia

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Jeżeli niepokoją Cię zachowania Twojego dziecka, podobne do opisanych objawów uzależnienia - zgłoś się, jak najprędzej do poradni uzależnień. Adresy stron internetowych, które oferują pomoc:

- ❑ www.uzaleznieniabehawioralne.pl
 - ❑ www.116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-,aid,8
 - ❑ www.psychologia.edu.pl
-

Dziękuję za uwagę.
