

Niebezpieczeństwo w sieci

Zagrożenia psychiczne

Zagrożenia psychiczne

- Oprócz zagrożeń dla ciała, korzystanie z technologii zagraża również zdrowiu psychicznemu. Ważną grupę zagrożeń stanowią różnego rodzaju uzależnienia, a uzależnić się w sieci można prawie od wszystkiego...
- Dzięki atrakcyjnej grafice, emocjonującej fabule oraz systemowi nagród gry komputerowe potrafią bardzo wciągnąć graczy w swój świat.
- Problem uzależnień jest bardzo szeroki, gdyż Internet potrafi dostarczać wszelkich treści; od informacji z kraju i świata, przez erotykę a na poradach zdrowotnych kończąc. I od każdego z podanych typów informacji można się uzależnić.

Jak powstają uzależnienia?

- Ważną cechą różnorodnych uzależnień jest idealizowanie i personifikacja przez uzależnionego obiektu uzależnienia. Dla kompulsywnego gracza komputer może być zatem przyjacielem zawsze gotowym do współpracy i zabawy, nigdy nie odmawiającym wspólnej rozrywki czy dającym poczucie władzy.
- Podobnie sprawa wygląda w przypadku mediów społecznościowych pozwalających osobie o niskiej samoocenie zacząć budować sieciowe alter ego o wymarzonych cechach.
- Uzależnić się można również od informacji nadając im przesadną rangę i uzależniając od ich dopływu własne samopoczucie.
- Uzależnienia zawsze biorą się z jakichś deficytów, które uzależniony za pomocą nałogu sobie rekompensuje. Z tego powodu są bardzo trudne do przewidzenia i prawie niemożliwe do wykrycia dopóki nie wkroczą w groźną fazę, w której zaczynają oddziaływać na całe życie i otoczenie uzależnionego. Wtedy jednak mechanizm nałogu jest już dobrze rozwinięty i bardzo trudny do zatrzymania.
- Najważniejsza jest świadomość, że to człowiek a nie obiekt jest źródłem uzależnienia.

Zespół uzależnienia od Internetu

■ **OBJAWY:**

- alienacja,
- zaburzenia rytmu dobowego (późne chodzenie spać, spóźnianie się do szkoły),
- podrażnienie oraz agresja,
- radykalizacja poglądów,
- plany samobójcze,
- konflikty z prawem związane z działalnością w Internecie,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych i rodzinnych,
- odczuwanie podniecenia na myśl o pracy na komputerze,
- przeglądanie nielegalnych treści w Internecie,
- radykalna zmiana zachowań.

Często spotykane typy uzależnienia

- Uzależnienia od gier komputerowych,
- Erotomania komputerowa,
- Uzależnienie od informacji,
- Uzależnienie od kontaktów społecznych w sieci,
- Cyberchondria – internetowa odmiana hipochondrii, polegająca na obsesyjnym wyszukiwaniu informacji na temat chorób i kuracji,
- Samobójstwa w sieci/ samookaleczenia – użytkownicy wymieniają się w Internecie informacjami na temat metod i planów samobójczych lub samookaleczenia się.

Zapobieganie

- Nie istnieją jasne i jednoznaczne wytyczne, ponieważ to nie obiekt uzależnienia, lecz własne, osobnicze predyspozycje uzależnionego decydują o tym czy po zetknięciu z uzależniającym zjawiskiem popadnie w nałóg czy też nie.
- Zasadniczo należy dążyć do redukcji czasu spędzanego w sieci, co jednak jest trudne, gdy już do uzależnienia dojdzie.
- **Pomocne mogą być:**
 - - alternatywne metody spędzania wolnego czasu (poszukiwanie pasji poza światem wirtualnym, spotkania ze znajomymi itp.),
 - - korzystanie z oprogramowania ograniczającego czas korzystania z komputera lub z poszczególnych witryn/portali,
 - - korzystanie ze wsparcia psychologa (skuteczna bywa terapia behawioralna).

Zachęcamy do
zaczerpnienia
dodatkowej
wiedzy:

- Na stronach internetowych:
- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>
- Oraz obejrzyć dodatkowe filmy:
- Zagrożenia Internetu – Film Dokumentalny
<https://www.youtube.com/watch?v=ZAzurhEMAw>
- Uzależnieniem behawioralnym mówię STOP
<https://www.youtube.com/watch?v=jdF1oBMUeQ>

Dziękujemy za
uwagę!

- Opracowanie:
- J. Drożdziel
- M. Kitka
- E. Kasińska