

**Jak postępować z osobą
uzależnioną - jak reagować,
rozmawiać, jak skutecznie
pomagać ?**

PRZED PANDEMIĄ

Stanton Peele (1975):

To nie substancja chemiczna czyni człowieka uzależnionym, ale określone *doświadczenie Wewnętrzne*.

Uzależnienie wyjaśnić można w ujęciu warunkowania instrumentalnego - poczucie *braku kompetencji życiowych* popycha człowieka do poszukiwania szybkiej i przewidywalnej *gratyfikacji*, którą można osiągnąć dzięki określonej substancji lub zachowaniu.

Regularne osiągnięcie takiej gratyfikacji bardzo szybko przeradza się w nałóg, który jeszcze bardziej nasila poczucie braku kompetencji życiowych.



RODZAJE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH WG ICD-10

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane
używaniem:

- Alkoholu (F10)
- Opiatów (F11) np. heroina, morfina, opium
- Kannabinoli (F12) np. marihuana, haszysz
- Leków uspokajających i nasennych (F13)
- Kokainy (F14)
- Innych substancji stymulujących (F15) np. amfetamina
- Subst. Halucynogennych (F16) np. LSD
- Tytoniu (F17)
- Lotnych rozpuszczalników (F18) np. benzen, toluen
- Używanie różnego rodzaju substancji (F19)

ZACHOWANIA NAŁOGOWE/ UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

Niektóre z najpowszechniejszych uzależnień od czynności,
to uzależnienia od :

- ▶ gier hazardowych
- ▶ komputera i gier wideo
- ▶ gier *on-line*
- ▶ sieci społecznościowych
- ▶ kupowania
- ▶ różnego rodzaju zachowań seksualnych, w tym masturbacji przy oglądaniu pornografii
- ▶ ćwiczeń fizycznych (np. siłownia, bieganie)
- ▶ opalania się
- ▶ pracy
- ▶ jedzenia

PRZED PANDEMIĄ

Badanie 350 rodziców opublikowane przez Amerykańską Akademię Pediatrików (2015) wykazało, że:

- trzy czwarte dzieci otrzymało swoje własne tablety, smartfony czy inne przenośne odtwarzacze mediów w okolicach czwartego roku życia i używało tych urządzeń bez nadzoru
- jedna trzecia rodziców trzy- i czterolatków twierdzi, że lubią używać więcej, niż jednego urządzenia w tym samym czasie
- 70 procent rodziców relacjonowało pozwalanie swoim dzieciom, w wieku od 6 miesięcy do 4 lat, na zabawę przenośnymi urządzeniami, podczas gdy oni zajęci byli obowiązkami domowymi, a 65% dawało dzieciom te urządzenia, aby uspokoić je w miejscach publicznych
- jedna czwarta rodziców stwierdziła, że zostawia swoje dzieci z urządzeniami mobilnymi przed zaśnięciem i nie było jasne, jak często przekazywali im swoje stare urządzenia jako „cyfrowy second-hand”, a jak często kupowali nowe

CommonSense Media, organizacja non-profit, gromadząca dane na temat dzieci i sposobu, w jaki używają nowych technologii, w swoim ostatnim badaniu z roku 2015, przebadła ponad 2600 nastolatków (w wieku od 13 do 18 lat), oraz dzieci w wieku od 8 do 12 lat. Ich rezultaty ukazują, że:

- dzieci w tym przedziale wiekowym spędzają prawie 6 godzin dziennie na używaniu „rozrywkowych mediów”, co zawiera rzeczy takie, jak słuchanie muzyki czy oglądanie filmów online
- dla nastolatków ta liczba ostro wzrasta, dochodząc do prawie 9 godzin dziennie
- dzieci spędzają więcej czasu na używaniu mediów i technologii, niż ze swoimi rodzicami, w szkole, czy na innych aktywnościach
- 60% nastolatków wysyła także wiadomości tekstowe podczas odrabiania pracy domowej, a blisko dwie trzecie z nich sądzi, że nie wpływa to na jakość ich pracy, jednakże, w praktyce, takie zachowania skutkują w istocie większą ilością błędów i mniejszym skupianiem się na tym, co jest wykonywane

Wśród młodzieży bycie online jest bardzo powszechne. Niemal wszyscy badani (98%) mają dostęp do Internetu we własnym domu.

Niemal wszyscy (87%) korzystają z sieci bezprzewodowych, łącząc się z nią za pośrednictwem urządzeń mobilnych, takich jak smartfon, tablet czy laptop.

Powszechne jest korzystanie z obecnego domu komputera stacjonarnego (98%) i smartfona(94%). Ponad połowa respondentów deklaruje używanie tabletu (58%).

Młodzież spędza średnio cztery godziny na dobę (średnia = 4,02). To o godzinę dłużej niż w roku 2014.

Jedna dziesiąta (10%) korzysta z Internetu godzinę dziennie, około jednej czwartej (23%) - dwie godziny, prawie tyle samo (22%) - trzy, a ponad jedna czwarta (27%) - od czterech do pięciu godzin dziennie.

Nieliczni korzystają z Internetu dłużej: co dziewiąty (11%) - od sześciu do ośmiu godzin dziennie, a sześciu na stu (6%) - dziewięć godzin dziennie i więcej.

OSZACOWANIE ROZPOWSZECHNIENIA ORAZ IDENTYFIKACJA CZYNNIKÓW RYZYKA I CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH HAZARDU I INNYCH UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH - EDYCJA 2018/2019 - RAPORT Z BADAŃ

Zagrożeni uzależnieniem od Internetu to - tak jak we wcześniejszych badaniach - najczęściej badani poniżej 25 roku życia, przy czym najbardziej zagrożeni są niepełnoletni. Wśród najmłodszych badanych użytkowników Internetu, czyli osób w wieku 15-17 lat, 8,0% w zastosowanym teście (*Internet Addiction Test*) wykazuje zagrożenie uzależnieniem bądź uzależnienie od sieci, natomiast wśród użytkowników z grupy wiekowej 18 - 24 lata zagrożonych uzależnieniem jest 4,2%.

Wśród internautów mających 25 lub więcej lat, prawdopodobieństwo bycia zagrożonym uzależnieniem od sieci jest znacznie mniejsze niż wśród młodszych. Warto też podkreślić, iż w 2019 roku wszyscy internauci w wieku 25+ znacznie częściej niż należący do grupy wiekowej 15-17 lat są wg zastosowanego testu przeciętnymi użytkownikami sieci, a ponadto dodatkowo - ze względu na mniejsze prawdopodobieństwo zagrożenia uzależnieniem od Internetu - użytkownicy sieci w wieku 45+ istotnie statystycznie różnią się od internautów w wieku 18-24 lata.

11 marca 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia ogłasza, że nowy koronawirus (Sars-cov-2), przyczyna choroby Covid-19, przeszedł ze stanu epidemii do stanu pandemii.

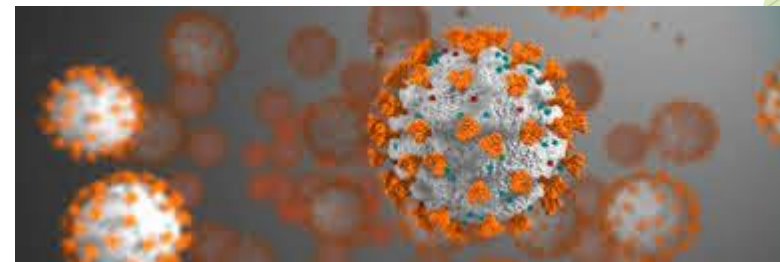
Izolacja społeczna (lockdown) i utrzymywanie dystansu społecznego, zamknięcie obiektów sportowych i kultury.

Ograniczenia aktywności, w tym fizycznych kontaktów społecznych.

Nuda, obniżenie nastroju, frustracja.

Lęk o zdrowie i życie.

Ograniczenie intymności.



Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii (FEZiP) - raport „Etat w sieci. Raport 2020”

- polskie dzieci spędzają w Internecie za pomocą nowych technologii 9 godzin dziennie i jest to o 4 godziny więcej niż przed epidemią
- 41 % badanych nastolatków przyznało, że widzi u siebie objawy nadużywania elektroniki.
- na pytanie o to, od czego czują się uzależnieni, odpowiedzieli: ogólnie od smartfonu i Internetu, od mediów społecznościowych, gier, kontaktu poprzez różne komunikatory i inne.

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

1. „Głód” Internetu, czyli:

- często pojawia się chęć wejścia do Sieci, np. zagrania w Counter Strike'a, sprawdzenia, co nowego na Facebook'u, napisania do kogoś na Messengerze/sprawdzenia, czy ktoś napisał. obejrzenia „filmiku” na YouTube, poczytania bloga i inne.
- fantazjowanie i planowanie przyszłych aktywności w Internecie
- sny o używaniu Internetu, np. o graniu
- chęć pojawia się w różnych sytuacjach, np. gdy ktoś się nudzi, jest zły, gdy rozmawia o graniu, gdy nadchodzi pora, w której zwykle wchodził do Internetu

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

2. Utrata kontroli nad używaniem Internetu

- **ilość czasu** - np. dziecko gra dłużej, niż planowało albo niż mu wolno
- **powstrzymywanie się** - trudno mu nie wejść do Internetu, np. nie grać czy czatować na Facebook'u
- **kończenie** - zdarza mu się „zarywać noce” i kontynuować to, co robiło od rana następnego dnia

Utrata kontroli w uzależnieniu od Internetu

Stan „flow”

- związany z trudną aktywnością w grze, wymagającą pewnego poziomu umiejętności i wysiłku, zazwyczaj w powiązaniu z jakąś formą rywalizacji z innymi graczami
- jego powstanie związane jest z charakterystycznymi cechami gier MMORPG: komunikacją społeczną online, stale obecnym systemem zadań, nagród i sprzężeń zwrotnych (czynnik role-playing)
- gracz w pełni skupia się tylko na grze, podczas stanu „flow” inne wrażenia są zazwyczaj tłumione lub kompletnie ignorowane, np. ból, zmęczenie, głód, pragnienie czy potrzeby fizjologiczne (przy ośmiogodzinnym graniu..)
- typowym wskaźnikiem bycia w stanie „flow” jest zmieniona percepcja czasu - gracz ma poczucie, że gra kilka minut, podczas gdy w rzeczywistości jest to kilka godzin
- koncentracja na grze i zmienione postrzeganie czasu prowadzą do nadmiernego grania



OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

3. Zespół abstynencyjny/usuwanie go za pomocą kolejnego użycia Sieci

- „Internetowy kac” - obniżenie nastroju, drażliwość, trudności z koncentracją, gdy nie ma możliwości wejścia do Sieci
- ustępowanie złego samopoczucia w momencie kolejnego wejścia do Internetu



OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

4. Wzrost tolerancji na używanie Sieci

- potrzeba spędzania w Internecie większej ilości czasu, aby osiągnąć przyjemność, ekscytację itp., jakie kiedyś osiągnane były po czasie krótszym
- taka sama ilość czasu, jak kiedyś, nie daje już zadowolenia

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

5. Utrata/zaniedbywanie innych zainteresowań i źródeł przyjemności

- wszystko to, co ktoś kiedyś lubił robić, schodzi na dalszy plan, albo przestaje istnieć



- używanie Internetu staje się czynnością dającą największą przyjemność

- słabną wiązki ze światem zewnętrznym

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

6. Używanie Internetu pomimo szkód, jakie ono przynosi

- osoba zaczyna doświadczać negatywnych konsekwencji nadużywania Internetu w najważniejszych obszarach swojego życia, ale mimo tego, niczego nie zmienia



OBJAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

1. „Głód” Internetu
2. Upośledzenie kontroli nad używaniem Internetu (ilość, rozpoczynanie, kończenie)
3. Zespół abstynencyjny/usuwanie go za pomocą kolejnego użycia Sieci
4. Wzrost tolerancji na używanie Sieci
5. Utrata/zaniedbywanie innych zainteresowań i źródeł przyjemności
6. Używanie Internetu pomimo szkód, jakie ono przynosi

Sygnaly ostrzegawcze i objawy problemowego używania Internetu

Najczęstsze sygnały ostrzegawcze:

- Zaniedbanie higieny osobistej
- Utrata wagi lub przytycie
- Narastająca złość, drażliwość, zdenerwowanie, apatia i zmiany nastroju
- Nadwrażliwość na pytania dotyczące używania Internetu
- Gniew i zachowania agresywne w sytuacjach ograniczenia dostępu do Internetu przez rodziców
- Konflikty z rodzicami i w innych ważnych relacjach
- Mniej czasu przeznaczanego dla przyjaciół i kolegów
- Silniejsze przywiązanie do znajomych ze świata wirtualnego
- Czas wolny przeznaczany tylko na używanie Internetu, porzucenie innych aktywności rekreacyjnych
- Usprawiedliwianie nadużywania Internetu
- Przypisywanie Internetowi ogromnej wagi w życiu

Jakie treści w Internecie mogą uzależniać?

- ▶ internetowa pornografia
- ▶ kopiowanie filmów i muzyki
- ▶ gry sieciowe
- ▶ elektroniczny hazard
- ▶ przeglądanie i gromadzenie dużych ilości informacji z Internetu
- ▶ uzupełnianie oprogramowania
- ▶ hakerstwo
- ▶ poczta elektroniczna
- ▶ handel internetowy
- ▶ pogawędki internetowe (np. grupy dyskusyjne, czaty, fora)

TYPY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

Podtypy uzależnienia od internetu według Kimberly Young:

- **Erotomania internetowa** (*cybersexual addiction*)
- **Socjomania internetowa** (*cyber-relationship addiction*) - Facebook, Messenger, Instagram...
- **Uzależnienie od sieci** (*net compulsions*) - hazardowanie, kupowanie, sprzedawanie
- **Przeciążenie informacyjne lub przeladowanie informacjami** (*information overload*) - „sieciowe zbieractwo/kolekcjonerstwo”
- **Uzależnienie od komputera** (*computer addiction*) - gry MMO i inne

Erotomania internetowa

Według Kimberly Young, kobiety są zainteresowane seksem wirtualnym w związku z możliwością ukrycia swojego wyglądu, swobodniejszego zachowania i większej wolności w okazywaniu zadowolenia z przeżyć seksualnych.



W przypadku mężczyzn, wyeliminowana zostaje obawa przed niesprostaniem czyimś wymaganiom, co pozwala im uniknąć innych problemów związanych z życiem seksualnym, np. przedwczesnego wytrysku czy impotencji. Również niepewność swojej atrakcyjności przestaje być czynnikiem hamującym w trybie online.

Erotomania internetowa

Przykłady zachowań seksualnych, podejmowanych w Sieci:

- oglądanie materiałów pornograficznych (zdjęcia, filmy)
- spotkania na czatach erotycznych (rozmowy na czacie ogólnym i na „privie”)
- masturbacja
- seks wirtualny z użyciem „kamerki”, a czasem także telefonu komórkowego
- oglądanie/robienie striptizu (odpłatne i nieodpłatne), czasem z możliwością wydawania/przyjmowania rozkazów

Socjomania internetowa

Uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Osoba z tym zaburzeniem nowe kontakty z ludźmi nawiązuje głównie/jedynie poprzez Internet. Bierze aktywny udział w listach dyskusyjnych, w kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej, czatów oraz portali społecznościowych. W prawdziwym życiu jej relacje typu człowiek-człowiek są zazwyczaj niesatysfakcjonujące.



Według Kimberly Young, społeczny wymiar Internetu jest jedną z jego głównych cech, które sprawiają, że jest on dla ludzi tak ekscytujący i wciągający.

Facebook

- ▶ Uruchomienie w 2008 roku polskiej wersji językowej Facebooka spowodowało masowe przechodzenie użytkowników z portali społecznościowych takich, jak Nasza Klasa, Grono.net, Fotka.pl.



Facebook

Użytkowanie Facebooka nie jest jednorodną aktywnością, a zbiorem różnych czynności. Do podstawowych sposobów korzystania z serwisu można zaliczyć:

1. korzystanie z Messengera
2. przeglądanie („scrollowanie”) strony głównej, postów znajomych, profili publicznych, w grupach, w tym:
 - a. czierpanie informacji o wydarzeniach lokalnych - sprawdzanie, co się dzieje ciekawego w okolicy (szczególnie w większych miastach)
 - b. czierpanie wiedzy o wydarzeniach publicznych i ze świata - Facebook przejmuje wtedy funkcję gazety albo telewizji
3. udostępnianie treści - zdjęć, muzyki, wydarzeń
4. zasięganie porad znajomych albo w przeznaczonych do tego grupach (aktywność specyficzna dla kobiet w związkach);
5. kupowanie i sprzedawanie przedmiotów w przeznaczonych do tego grupach, poszukiwanie promocji (aktywności specyficzny dla kobiet w związkach)

Instagram



Instagram

- ▶ Najpopularniejszą obecnie aktywnością na Instagramie jest oglądanie relacji (Instagram Stories).
- ▶ Największą popularnością cieszą się *stories* umieszczane przez osoby publiczne, gwiazdy, celebrytki - jak mówią użytkownicy Instagrama, daje im to **poczucie bliskości i uczestniczenia w życiu danej osoby**.
- ▶ Relacje charakteryzują się wyjątkowo dużą siłą przyciągania, trudno z nich zrezygnować, ponieważ obserwatorzy traktują je jak rodzaj serialu - niezależnie od stopnia sympatii dla bohaterki, do oglądania motywuje je ciekawość, co będzie dalej.

Instagram

- ▶ Do codziennej aktywności młodych kobiet na Instagramie należy też **przeoglądanie portali ulubionych sklepów czy marek.**
- ▶ **Wstawiane na Instagrama własne treści to przede wszystkim fotografie.** Wbrew pozorom, wśród zdjęć publikowanych przez doświadczone użytkowniczki portalu ujęcia ich własnych twarzy czy postaci zwykle są w mniejszości.
- ▶ **Publikowane przez nie fotografie najczęściej prezentują obiekty bądź sytuacje, definiujące użytkowniczkę: poprzez rolę** - np. jako matkę, podróżniczkę, kucharkę, właścicielkę zwierzątka itd., **bądź poprzez cechy** - jako osobę mającą dobry gust, zamożną, kreatywną, zabawną itd. Zdjęcia są elementem autokreacji, formą zaprezentowania siebie na zewnątrz, a zatem nigdy nie bywają przypadkowe.
- ▶ **Aktywnością związaną z oglądaniem cudzych zdjęć i publikowaniem własnych jest lajkowanie i komento-wanie.** Odzew jest ważny dla użytkowniczek Instagrama - wprowadza element interaktywności, ożywia i uatrakcyjnia obecność na portalu oraz - wydłuża czas na nim spędzany.

Socjomania internetowa

- ▶ Dla osób o tym typie uzależnienia od Internetu, relacje wirtualne stają się stopniowo ważniejsze od rzeczywistych.
- ▶ Co raz bardziej izoluje się, żyjąc w „równoległym świecie”, zaludnionym przez wyidealizowane osoby.
- ▶ Ważną rolę - podobnie jak w innych podtypach - odgrywa anonimowość, umożliwiającą zaprezentowanie wykreowanej tożsamości, bardziej zgodnej z „ja idealnym”, określanej czasem tylko przez pseudonim.



Wall

Info

Photos (826)

Questions

Family

Karen Zuckerberg
MotherEdward Zuckerberg
FatherRandi Zuckerberg
SisterDonna Zuckerberg
SisterArielle Zuckerberg
Sister

Mark Zuckerberg

Has worked at Facebook Studied Computer Science at Harvard University Lives in Palo Alto, California From Dobbs Ferry, New York Born on May 14, 1984



Education and Work

Employers



Facebook

Feb 2004 to present · Palo Alto, California

• [FBX Profile](#)

College



Harvard University

Computer Science · Psychology

- [CS182. Intelligent Machines](#) with Andrew Bosworth
- [CS121. Introduction to Computational Theory](#) with James Wang and Kang-Xing Jin

High School



Ardsley High School



Phillips Exeter Academy

Class of 2002

Philosophy

Favorite Quotes

"All children are artists. The problem is how to remain an artist once he grows up."

Send Message

Poke

You and Mark



3 Mutual Friends

Sponsored

Create an Ad

Police Auctions
gsaauctions.gov

X



Like a slick deal? Now you can get up to 90% retail with police seized auctions. Get in on the action.

SF Bucket List

partners.livingsocial.com

X



Things to do in San Francisco before you die. One huge coupon emailed daily.

Stay close to your team

X



Check the score and see highlights from the big game with AT&T High Speed Internet for only \$14.95/mo.

Craft Beer Attorney

X



Need legal assistance with your California craft beer?

Socjomania internetowa

Niektóre oznaki kliniczne, pozwalające na rozpoznanie socjomanii internetowej wg Guerreschiego:

1. Potrzeba spędzania dużej ilości czasu w Sieci celem nawiązywania kontaktów przyjacielskich lub/i emocjonalnych
2. Utrata zainteresowania dla relacji przyjacielskich i/lub uczuciowych spoza Sieci
3. Powtarzające się nieudane próby kontrolowania, zmniejszenia czy przerwania przyjacielskiej i/lub emocjonalnej wymiany online

Uzależnienie od Sieci - kompulsje sieciowe

Działania, których elementy wspólne, to rywalizacja, ryzyko i ekscytacja:

- hazard w Sieci
- uczestnictwo w licytacjach
- handel w Sieci

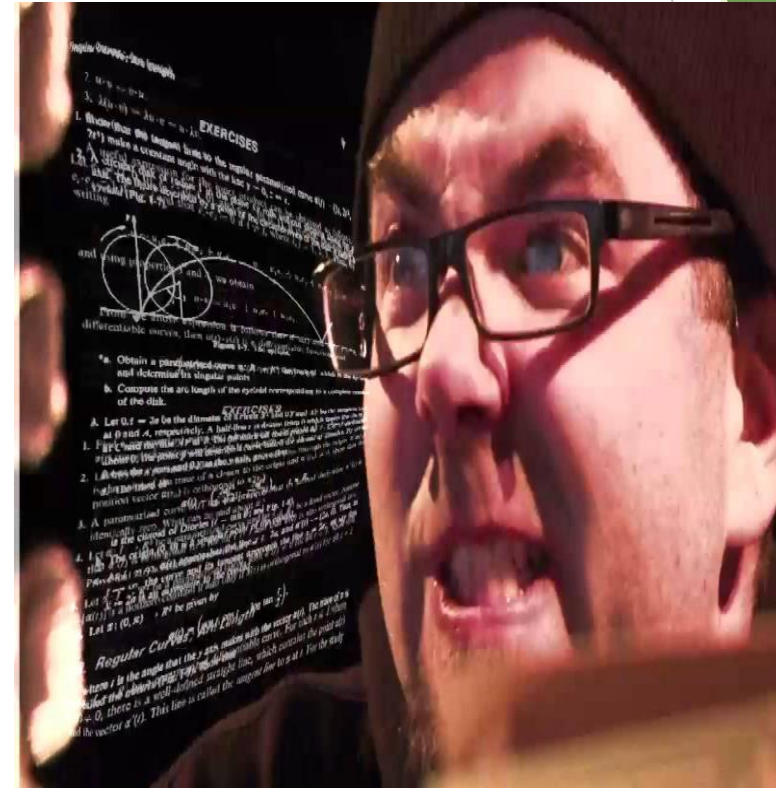
The logo for OLX, consisting of the letters 'O', 'L', and 'X' in a stylized, rounded font. The 'O' is purple, the 'L' is green, and the 'X' is orange.A yellow banner with a black border, tilted upwards from left to right. The text 'DARMOWEKASYNO.PL' is written in bold, black, uppercase letters across the banner.

Internet jest medium, poprzez które ludzie „kanalizować” mogą różnego rodzaju potrzeby, pragnienia, impulsy...

Przeciążenie informacyjne/przeładowanie informacjami

Nałogowe przeglądanie sieci, w tym baz danych. Występuje przy nadmiarze informacji, np. udział w wielu forach dyskusyjnych jednocześnie lub przebywanie w kilku pokojach rozmów na raz.

Według Kimberly Young, „*Internet odpowiada amerykańskiemu podejściu typu fast food do informacji. Ludzie mają silne pragnienie bycia zawsze na bieżąco i posiadania dostępu do informacji, skutkiem czego są zasypywani lawiną informacji*”.



Przeciążenie informacyjne/przeładowanie informacjami

Kryteria przydatne do rozpoznania tego podtypu według Cantelmiego i D'Andrei :

1. Potrzeba spędzania dużej ilości czasu na poszukiwaniu wiadomości, uaktualnień czy innych informacji
2. Wielokrotne nieudane próby zmniejszenia lub zaprzestania „prac poszukiwawczych”
3. Kontynuowanie gromadzenia informacji pomimo pojawienia się problemów społecznych, rodzinnych i ekonomicznych, prawdopodobnie spowodowanych lub pogłębionych przez nadmiar działań tego typu

Uzależnienie od gier MMO

Ten typ uzależnienia od Internetu, wyróżniony przez Kimberly Young, odnosi się do nadmiernego grania w internetowe gry interaktywne



W najnowszej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych Światowej Organizacji Zdrowia, ICD-11, zaburzenie to weszło w skład kategorii Zaburzenia nałogowe nie związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, obok uzależnień od hazardu.

WCZESNE INTERWENCJE MOTYWUJĄCE

Metoda krótkiej interwencji profilaktycznej

- ▶ polega na wykorzystaniu właściwych technik komunikacyjnych (głównie motywujących) i odpowiednio dobranych informacji w rozmowie z człowiekiem z grupy ryzyka
- ▶ celem jest powstrzymanie rozwoju zachowań ryzykownych związanych z uzależnieniem
- ▶ z uzależnieniem

1. Diagnoza wzorca używania

- ▶ Diagnoza obecności objawów zespołu uzależnienia
- ▶ Pytania trafne, rzetelne i empatyczne odnośnie każdego z objawów wymienionych przez WHO
- ▶ Podsumowanie wstępnego wywiadu diagnostycznego pacjentowi

2. Upośledzenie kontroli używania Internetu:

- czy zdarza Ci się być w Internecie dłużej, niż planowałeś?
- czy zdarza Ci się mieć trudność z wyjściem z Sieci ustalonej wcześniej porze?
- czy zdarza się, że jesteś zdziwiony tym, ile czasu spędziłeś w Internecie?
- jak często wchodzisz do Internetu?
- ile razy w ciągu dnia/tygodnia?
- czy zdarza Ci się używać Internetu od rana do wieczora, w zasadzie przez całe dni?

3. Zespół abstynencyjny/usuwanie go za pomocą wejścia do Sieci

- jak czujesz się, gdy nie masz dostępu do Internetu?
- jak czujesz się, gdy nie masz dostępu do Internetu po okresie intensywnego używania?
- czy zdarza Ci się być smutnym, drażliwym, mieć trudności z koncentracją, gdy nie możesz wejść do Sieci?
- jak sobie radzisz z tym samopoczuciem?

4. Zmiany tolerancji używania Internetu

- ile czasu musisz poświęcić na używanie Internetu, aby mieć z tego satysfakcję/ przyjemność?
- jak to było kiedyś?
- czy potrzebujesz bardziej skomplikowanej aktywności, aby czerpać przyjemność z gry?

5. Utrata/ zaniedbywanie innych zainteresowań i źródeł przyjemności

- czy według Ciebie jakieś Twoje hobby/ zainteresowania ucierpiały w związku z Twoim używaniem Internetu?
- które najbardziej?
- jak spędzasz wolny czas?

6. Kontynuowanie używania pomimo szkód, jakie ono powoduje

- czy według Ciebie Twoje używanie Internetu przysparza Ci jakich trudności/kłopotów?
- czy wpływa negatywnie na...?

| | UŻYWANIE INTERNETU | OGRANICZENIE |
|--------|---|--|
| ZYSKI | <ul style="list-style-type: none"> - nie nudzę się w domu - mogę dbać o swoich „fanów” poprzez dodawanie prac na stronę - może nawet poprawie komuś dzień - poprawia mi to niekiedy humor - niezgodne źródło informacji, których potrzebuje, jest wygodniejsze | <ul style="list-style-type: none"> - więcej czasu na inne aktywności - być może zdrowszy wzrok |
| STRATY | <ul style="list-style-type: none"> - mniej czasu na inne aktywności - ciągłe kłótnie o ilość czasu spędzonego przy monitorze | <ul style="list-style-type: none"> - utrata własnego, autorskiego czasu, to wymaga on stałej opieki - prawdopodobnie zanudzenie się w domu |

2. Edukacja w zakresie działania mechanizmów uzależnienia oraz możliwych problemów związanych z nadużywaniem

Wraz z rozwojem problemów z używaniem Internetu, ucierpieć może kilka obszarów życia nastolatka/ osoby dorosłej:

- wyniki w nauce
- pozaszkolne aktywności
- aktywności towarzyskie
- hobby
- praca
- bardzo często pogorszenie to spowodowane jest brakiem odpowiedniej ilości odpoczynku, np. snu
- zdrowie (otyłość, gorszy rozwój motoryczny, wady postawy, zespół cieśni nadgarstka)

4. Opracowanie planu zmiany bądź ukierunkowanie na specjalistyczną placówkę zajmującą się terapią uzależnień (poradnia)

Plan zmiany

1. Zmiany, które chcę wprowadzić, polegają na:
2. Co może mi pomóc i w jaki sposób?
3. Co może przeszkadzać?
4. Jak mógłbym sobie z tymi przeszkodami poradzić?
5. Kroki prowadzące do zmiany

Czynniki ryzyka

Czynniki sprzyjające uzależnieniu:

- ▶ Niska samoocena
- ▶ Niskie poczucie własnej skuteczności
- ▶ Przytłoczenie osobistymi problemami (rozwód, przeprowadzka, śmierć bliskiej osoby)
- ▶ Inne uzależnienia (alkoholizm, narkomania)
- ▶ Długotrwały stres
- ▶ Brak satysfakcji ze swojego życia
- ▶ Brak prywatności

Czynniki ryzyka

- ▶ Zaburzenie stabilności życia rodzinnego, np. separacja czy rozwód, mogą zaowocować wycofaniem się nastolatka z kontaktów z rodzicami i zwiększenia częstotliwości kontaktów w Sieci, które bardziej zaspokajają jego emocjonalne potrzeby

PLAN ZMIANY

1. Zmiany, które chcę wprowadzić, polegają na:
2. Co może mi pomóc i w jaki sposób?
3. Co może przeszkadzać?
4. Jak mógłbym sobie z tymi przeszkodami poradzić?
5. Kroki prowadzące do zmiany

„3-6-9-12” ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIU OD EKSRANU

- ▶ Małe dzieci mają daleko większy dostęp do technologii związanej z mediami, niż miały nawet jeszcze kilka lat temu, a technologia zmienia naturę dzieciństwa.
- ▶ Rodzice muszą być aktywni w powstrzymywaniu i kontrolowaniu ilości czasu z ekranem, spędzanego dziś przez dzieci na cyfrowych urządzeniach.
- ▶ Dzieci polegają teraz na technologii w większości swoich zabaw, rażąco ograniczając wyzwania dla swojej kreatywności i wyobraźni, tak samo jak wyzwania dla swoich ciał, konieczne dla osiągnięcia optymalnego rozwoju sensoryczno-motorycznego.
- ▶ Ważne jest, aby dzieci miały różne zasady w różnym wieku rozwojowym. 3-6-9-12 zapobieganie uzależnieniu określa kroki, jakie rodzice mogą podjąć w każdym wieku rozwojowym.

Zasady dla okresu od narodzin do 3 roku życia: Nigdy/Nigdzie

- ▶ Żadnej technologii; dotyczy smartfonów, komputerów i telewizji - Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne postuluje brak używania ekranów w tym przedziale wiekowym.
- ▶ To ważne, aby rodzice byli w to zaangażowani.
- ▶ Jakikolwiek czas z ekranem utrudnia komunikację społeczną, rozwój i przywiązanie dziecka do rodzica lub innych członków rodziny.
- ▶ Jeśli dzieci są całkowicie odłączone od technologii, mają czas na rozwijanie relacji z innymi i mogą rozwinąć inne potrzebne umiejętności sensoryczno-motoryczne poprzez zabawę fizyczną, czytanie i budowanie relacji z innymi dziećmi.

Zasady dla okresu od 3 do 6 roku życia: 1 godzina dziennie

- ▶ W tym wieku dzieci powinny zostać wprowadzone w użytkowanie technologii pod uważnym nadzorem rodziców.
- ▶ Rodzice zbyt często dają dzieciom tablet lub smartfon jako „opiekunkę” lub nagrodę za dobre sprawowanie.
- ▶ Jest to kluczowy moment rozwoju w dzieciństwie dla nauki zachowań prospołecznych i społecznych.
- ▶ Utrzymuj zaangażowanie dzieci w czynności z dala od komputera i unikaj wieloplatformowych urządzeń przenośnych (np. telefony, tablety, laptopy).
- ▶ Jeśli w tym wieku dzieci będą narażone na zbyt długi czas używania interaktywnych ekranów, agresywne zachowanie i impulsywność pojawią się w konsekwencji.
- ▶ Pozwól im używać wyłącznie w ogólnie dostępnych, otwartych przestrzeniach domu i blokuj gry video oraz pornografię.

Zasady dla okresu od 6 do 9 roku życia: Nadzorowane używanie

- ▶ Dzieci potrzebują równoważenia technologii i społecznych oraz fizycznych aktywności.
- ▶ W Ameryce i na świecie mamy poważny kryzys związany z otyłością, częściowo spowodowany przez dzieci siedzące i używające swoich urządzeń technologicznych i nie ćwiczące.
- ▶ Teraz, gdy dzieci przeszły fizyczne kamienie milowe i osiągnęły maestrię w bieganiu i kopaniu oraz pochylaniu się bez upadku, korzystanie z ekranu może obejmować gry, w które cała rodzina może grać na konsolach do gier.
- ▶ Ważne jest, aby ten czas z ekranem był doświadczeniem emocjonalnie wiążącym ze sobą grających członków rodziny. Przykładowe gry dla wszystkich grup wiekowych: Just Dance i Wiedza to potęga.
- ▶ Rodzice nadal muszą kontrolować użytkowanie i unikać wieloplatformowych urządzeń przenośnych, ponieważ są one trudne do monitorowania; jeśli są używane, dzieciom można przydzielić **2 godziny ekranu dziennie pod ścisłym nadzorem rodziców, z zablokowanym dostępem do gier wideo i pornografii.**
- ▶ W tym wieku, dzieci potrzebują być umysłowo i fizycznie stymulowane przez czytanie, spacerowanie na łonie natury, jazdę na rowerze, angażowanie się w szkołę i aktywności sportowe, nawiązywanie przyjaźni w szkole i spędzanie czasu z rodziną.
- ▶ Rodzice potrzebują stworzyć święty czas rodzinny bez technologii.

Zasady dla okresu od 9 do 12 lat:

Integracja

- ▶ W wieku od 9 do 12 lat, jako że dzieci intensywnie rozwijają się poznawczo, ważne jest, aby rozumiały, że nie wszystkie media są edukacyjnie korzystne.
- ▶ Ich Internetowe „lekcje” mogą być odpowiednie i prozdrowotne lub wprowadzające w błąd i szkodliwe.
- ▶ To czas, aby rodzice pomogli swoim dzieciom w byciu uważnymi na filmy, które oglądają, na odwiedzane strony i gry, w które grają, opowiadając o zawartych przekazach, o tym, co to dla nich znaczy i dlaczego.
- ▶ W tym wieku ucz młodzież doskonalenia swoich umiejętności korzystania z mediów przez krytyczne myślenie o programach telewizyjnych, filmach i reklamach, które oglądają.

Zasady dla okresu od 12 do 18:

Niezależność

- ▶ W tym wieku nastolatki pragną własnych kont w mediach społecznościowych, domagają się prywatności i czasu online bez nadzoru.
- ▶ „Cyfrowa dieta” i „cyfrowe żywienie” są ważne w tym wieku. Jeśli rodzice udzielą nieograniczonego użytku, powinni poprosić dziecko o zachowanie dziennika cyfrowego. To bardzo ważne i może dostarczyć rodzicom aktualnych informacji na temat korzystania z Internetu przez ich dziecko.
- ▶ Cyfrowy dziennik pomaga także nastolatkom śledzić własne korzystanie z mediów. Zbyt dużo czasu w Internecie, podobnie jak zbyt dużo jedzenia, może powodować szkodliwe nawyki. Dziennik pomaga śledzić zbilansowaną cyfrową dietę dziecka bez zatrzymywania się nad codziennym użytkowaniem Internetu.
- ▶ Jeśli chodzi o żywienie cyfrowe, jest to czas, aby pomóc dzieciom w dokonywaniu lepszych wyborów dotyczących ich aktywności w Internecie: - czy grają w gry wideo przez cały dzień czy odrabiają lekcje? - czy używają mediów społecznościowych, czy pracują nad referatem do szkoły?
- ▶ Podobnie jak w przypadku pracy nad uzależnieniem od jedzenia, korzystanie z Internetu polega na dokonywaniu zdrowych wyborów. Zamiast batonika lub torby chipsów lepiej przekąsić warzywa. Dobre cyfrowe odżywianie może być różnicą między godzinami grania przez młodą osobę lub nauką przez aplikacje edukacyjne i strony internetowe. Oznacza to, że jako niezależny nastolatek, młody człowiek wykorzystuje technologię w sposób odpowiedzialny.