



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Profilaktyka uzależnień od Internetu i nowych technologii



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Czynniki sprzyjające i towarzyszące nadmiernemu korzystaniu z komputera / komórki i Internetu

Cechy indywidualne:

- niskie poczucie wartości,
- niska samoocena, samotność,
- brak zaufania do innych osób,
- brak wsparcia w rodzinie,
- niska stabilność emocjonalna.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Środowisko rodzinne, szkolne, grupa rówieśnicza:

- brak kontroli rodzicielskiej lub jej nieskuteczność,
- brak zasad korzystania z multimediiów lub niewłaściwe korzystanie z nowych technologii cyfrowych przez najbliższe otoczenie, w tym przez rodziców i rodzeństwo;
- konflikty rodzinne, brak silnych więzi rodzinnych;
- słabe wyniki w nauce, izolacja w klasie szkolnej;
- nieskuteczne wychowanie medialne, nieskuteczne kształtowanie zasad używania nowych technologii cyfrowych;
- presja grupy na określone zachowania, modelowanie niewłaściwych zachowań w użytkowaniu nowych technologii cyfrowych;
- obawa przed odrzuceniem przez grupę rówieśniczą, chęć zaimponowania jej i dorównania innym członkom grupy.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Środowisko nowych technologii cyfrowych:

- korzystanie z sieci, aplikacji lub urządzeń głównie dla celów rozrywkowych;
- powszechna dostępność nowych mediów, zbyt długi czas korzystania z urządzeń, brak ograniczeń.
- zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji;
- brak kontroli nad spędzaniem czasu w Internecie;
- uczucie przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia w razie ograniczenia dostępu do Internetu;
- nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci;
- problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny;
- okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania Internetem; Internet jako forma ucieczki od trudności, problemów.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Współcześni badacze wytypowali liczne objawy oraz przypadłości somatyczne będące konsekwencjami uzależnienia komputerowo-internetowego:

- bóle głowy i karku;
- pogorszenie i osłabienie wzroku, zmęczenie oczu;
- osłabienie słuchu;
- nadmierne zmęczenie;
- osłabienie systemu odpornościowego oraz problemy trawienne.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Do negatywnych skutków psychicznych należą:

- trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych;
poczucie wyobcowania;
- nadpobudliwość;
- obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi;
- obniżenie poziomu językowego zarówno w mowie jak i piśmie;
- zawężenie aktywności tylko do komputera i Internetu.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

Uzależnienie od komputera i Internetu wpływa na kontakty z innymi ludźmi. Możemy stwierdzić w tym aspekcie negatywne oddziaływanie na zdrowie społeczne:

- wyobcowaniem osoby uzależnionej w grupie znajomych oraz rodzinie, a to prowadzi do samotności i alienacji;
- konfliktami z otoczeniem;
- zaniedbywaniem podstawowych obowiązków – w tym również spożywania posiłków czy snu;
- problemami w miejscu pracy, w szkole, zachowania agresywne.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1

15-439 Białystok, ul. Piotrkowska 2

Telefon / fax.: 85 744 53 50

**Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień
behawioralnych i dla ich bliskich:**

tel. 801 889 880

www.pacjent.gov.pl