



Komputer i Internet – dobrodziejstwo czy zagrożenie?

Są to media, które obecnie rozwijają się najszybciej. Nadmierowe korzystanie z tych obiektów może prowadzić do choroby czyli uzależnienia. Nadmiarowość w korzystaniu z tych mediów jest w tej chwili jednym z największych zagrożeń dla młodych ludzi. Amerykanie szacują, że ok 6 % osób korzystających z Internetu jest od niego uzależnionych, a ok. 30% traktuje go jako sposób na ucieczkę od rzeczywistości. W Polsce te 6 % stanowiłoby grupę ok. 700 000 osób, a więc

populację większego miasta takiego jak Kraków czy Wrocław.

Sygnaly ostrzegawcze:

a) zmiany w samopoczuciu fizycznym;

- ❖ poważne bóle głowy i w innych częściach ciała bez konkretnej przyczyny,
- ❖ przemęczenie i poczucie osłabienia,
- ❖ problemy z zasypianiem a także bezsenność,
- ❖ sny związane z aktywnością w Internecie,
- ❖ niechęć do jedzenia i picia, spadek wagi ciała,
- ❖ bladość skóry twarzy i ciała,
- ❖ wytarte opuszki palców,

b) zmiany w samopoczuciu psychicznym;

- ❖ uczucie stałego napięcia i rozdrażnienia,
- ❖ narastanie uczucia złości bez określonego powodu,
- ❖ huśtawki nastroju od euforii do niezrozumiałego smutku,
- ❖ poczucie szarości i monotonii życia bez Internetu,
- ❖ zwiększony niepokój i nieokreślone lęki,
- ❖ poczucie zagubienia w rzeczywistości (poczucie, że się nie rozumie tego, co się dzieje z samym sobą, oraz że się nie rozumie innych),
- ❖ apatia obojętność (zwłaszcza dotycząca świata realnego, w przeciwieństwie do ożywienia, jeżeli chodzi o aktywność w sieci),
- ❖ użalanie się na d sobą (nikt mnie nie rozumie, tylko w sieci mogę czuć się rzeczywiście rozumiany),

- ❖ fantazjowanie na temat siebie, swoich cech charakteru, wyglądu, relacji, opierając się na aktywności internetowej,
- ❖ myślenie życzeniowe bez odniesienia do rzeczywistości.

b) zmiany w trybie życia;

- ❖ odkładanie ważnych, planowanych zajęć na potem (poczucie, że wszystko się „rozłazi”),
- ❖ zaniedbywanie zwyczajów panujących w domu, np. wspólnych posiłków, obowiązków domowych,
- ❖ ucieczka w samotność.

c) zmiany w relacjach z innymi ludźmi;

- ❖ narastanie konfliktów z innymi,
- ❖ nieuzasadnione pretensje do wszystkich,
- ❖ bez powodu przeżywanie złości w relacjach z najbliższymi, rodziną, kolegami, przyjaciółmi,
- ❖ wzrost kontaktów z osobami, które mają podobne trudności w relacjach i podobne zainteresowania z Internetem („tylko gracze się liczą”),
- ❖ odrzucenie pomocy innych ludzi („poradzę sobie sam, nikt mi nie jest potrzebny”),

Objawy uzależnienia:

„Internet jest chorobliwie atrakcyjny dla tych, którzy mało cieszą się prawdziwym życiem”

Ks. Marek Dziewiecki

- doświadczanie intensywnego pragnienia włączenia komputera i wejścia do Internetu, które można określić jako „głód Internetu”. Internet staje się lekiem na samotność, smutek, niepokój, pustkę, zawiedzione uczucia, poczucie niskiej wartości itp.
- przeżywanie dyskomfortu fizycznego, jeśli kontakt przez komputer jest niemożliwy. Narasta niepokój, nastrój zmienny ze skłonnością do irytacji lub derepesyjny, mogą się pojawiać zachowania agresywne, problemy z koncentracją uwagi, bóle głowy, zaburzenia snu. W sytuacjach niezwiązanych z komputerem mogą się pojawić takie zachowania jak np. bębnienie palcami imitujące korzystanie z klawiatury.
- problemy z kontrolowaniem czasu korzystania z Internetu – problemy z unikaniem rozpoczęcia, kończenia czy z utrzymaniem wcześniej wyznaczonych granic,
- koncentracja życia wokół komputera – w przypadku niemożności korzystania z niego mogą się pojawić natrętne myśli związane z komputerem. Dzień jest planowany pod kątem możliwości surfowania.
- ograniczony jest czas na alternatywne źródła przyjemności. Z punktu widzenia klinicznego jest to jeden z najbardziej widocznych i dający się najłatwiej uchwycić kryteriów diagnostycznych.
- coraz większa potrzeba spędzania czasu w sieci dla osiągnięcia satysfakcji,
- dalsze i ciągłe korzystanie z komputera czy sieci mimo wiedzy o szkodliwości tej czynności dla zdrowia (doświadczenie poczucia winy, brak promocji do następnej klasy, zagrożenie rozwodem),
- wyraźne straty zdrowotne np. wytarte do krwi opuszki palców, „odsiedziny” na udach i pośladkach, upośledzenie wzroku, wady postawy, skrzywienie kręgosłupa, zaburzenia apetytu i łaknienia, zaburzenia gastryczne i wydalnicze, itp.

Rady dla uczniów:

- ▶ zabezpieczaj swój komputer,
- ▶ myśl zanim coś zrobisz,
- ▶ chroń prywatność swoją i znajomych,
- ▶ przestrzegaj prawa i netykiety,
- ▶ szanuj cudzą własność,
- ▶ chroń swoje hasła,
- ▶ rozmawiaj z dorosłymi o sieci,
- ▶ zachowaj ostrożność przy spotkaniach z osobami poznanymi w sieci,
- ▶ nigdy nie wiesz, kto siedzi po drugiej stronie.

Dobre rady dla rodziców:

- ✧ rozmawiaj ze swoim dzieckiem,
- ✧ nie karz dziecka za błędy, o których Ci mówi,
- ✧ porozumiewaj się z rodzicami kolegów i koleżanek Twojego dziecka,
- ✧ naucz swoje dziecko, że może zawsze powiedzieć Ci o swoich kłopotach,
- ✧ wychowuj do sieci,
- ✧ ucz swoje dziecko zasad bezpieczeństwa,
- ✧ surfuj po sieci ze swoim dzieckiem,
- ✧ poznawaj sieć ze swoim dzieckiem, baw się nią,
- ✧ nie bój się przyznać do niewiedzy,
- ✧ pokazuj dziecku wartościowe miejsca w sieci,
- ✧ ustal z dzieckiem zasady korzystania z komputera i Internetu,
- ✧ ustaw komputer we wspólnej części mieszkania,
- ✧ wspomagaj się programami filtrującymi,
- ✧ sprawdzaj klasyfikację gier komputerowych i video w systemie PEGI (Europejski System Klasyfikacji Gier stworzony dla rodziców, żeby mogli wybierać bezpieczne gry dla dzieci),
- ✧ zawiadamiaj policję o przestępstwach, a administratorów o niewłaściwych zachowaniach,
- ✧ jeśli twoje dziecko padło ofiarą przestępstwa przez Internet, niczego nie kasuj z komputera.

Ważne zasady:

1. Zainteresuj się tym, co dziecko ogląda w telewizji i ile czasu spędza przed telewizorem.
2. Nie pozwól (pod żadnym pozorem) oglądać dziecku programów, które nie są przeznaczone dla dzieci.
3. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co mu się w telewizji czy w Internecie podoba, co je bawi, a czego się boi.
4. Nie wstydz się przyznać do niewiedzy (dotyczącej, np. gier lub komputera) i sprawdź, czy w grach Twojego dziecka nie występuje przemoc lub wulgarne słownictwo.
5. Ustal, w jakim zakresie i kiedy Twoje dziecko może korzystać z Internetu.
6. Załóż hasło do komputera i kontroluj korzystanie z komputera.
7. Jak najczęściej rozmawiaj z dzieckiem o tym co je trapi.
8. Zamiast zakazywać, pokaż dziecku, co w mediach jest wartościowe.
9. Wspólnie z dzieckiem stwórz umowę dotyczącą korzystania mediów i konsekwentnie jej przestrzegaj.

Przydatne strony internetowe:

- ❖ www.kidprotect.pl
- ❖ www.bezpiecznyinternet.org
- ❖ www.stopedofilom.pl
- ❖ www.szkolabezpiecznegointernetu.pl
- ❖ www.bezpiecznedia.tp.pl
- ❖ www.saferinternet.pl
- ❖ www.dyzuet.pl
- ❖ www.sieciaki.pl
- ❖ www.helpine.org.pl
- ❖ www.dzieckowsieci.pl
- ❖ www.f-secure.pl
- ❖ www.32linternet.pl
- ❖ www.microsoft.com/poland/security/abm/
- ❖ www.microsoft.com/poland/protect/
- ❖ www.microsoft.com/poland/security

Autor: Jacek Kłoda – Poradnia MONAR w Łęcznej, Ośrodek Szkolenia Nauczycieli Stowarzyszenia Psychoprofilaktyki „Spójrz inaczej” w Starachowicach.