CYBERUZALEŻNIENIA

Czym są cyberuzależnienia?

To niekontrolowane korzystanie z komputera, smartofna lub innych urządzeń elektronicznych z dostępem do Internetu w sposób, który wyrządza szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej.

Sygnały i symptomy uzależnienia od sieci:

- Zatracenie poczucia czasu spędzonego w sieci.
- Trudności w zakończeniu zadań.
- Pochłonięcie w świat wirtualny.
- Izolowanie się od rodziny i znajomych.
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych.
- Niechęć do podejmowania aktywności i zainteresowań.
- Niewyspanie, rozdrażnienie, problemy z pamięcią i koncentracją.
- Odkładanie obowiązków na “potem”.

Skutki cyberuzależnienia:

- Zaniedbywanie obowiązków.
- Utrata więzi z rodziną i znajomymi.
- Zatracenie zdrowego trybu życia.
- Utrata zainteresowań.
- Trudności w nawiązywaniu relacji poza Internetem.
- Problemy z koncentracją i pamięcią.
- Depresja w przypadku długiego braku dostępu do komputera.
- Rozregulowany cykl okołodobowy.
- Pogorszenie wzroku.
- Choroby układu pokarmowego, otyłość.
- Bóle głowy, ramion, kręgosłupa, karku.

Zasady przeciw uzależnieniom:

1. Ustal granice- postaw sobie realistyczne cele w zakresie czasu korzystania z Internetu.
2. Zarządzaj czasem w cyberprzestrzeni- ustaw sobie limit czasu na korzystanie z Internetu, a tym samym zapewnisz sobie powrót do rzeczywistości.
3. Urozmaicanie przyjemności- wzbogacaj swoją codzienność o nowe interesujące dla Ciebie zajęcia.
4. Jeśli problem Cię przerasta zaufaj rodzicom/ opiekunom i poproś ich o pomoc.
5. Szukaj pomocy w świecie realnym- porozmawiaj o swoich trudnościach z kimś, do kogo masz zaufanie.

ŻYCIE WIRTUALNE NIE ZASTĄPI TEGO REALNEGO!