

Higiena cyfrowa



Kontroluj czas przed ekranem



Odkładaj smartfon



Wyłącz powiadomienia



Nie rób wielu rzeczy na raz



Trenuj swój mózg w sposób analogowy



Odpoczywaj bez urządzeń ekranowych



Szukaj zainteresowań poza siecią



Planuj czas bez Internetu



Zadbaj o swój sen



Dbaj o relacje



Źródła

- www.dbamomojzasieg.com
- www.publicystyka.ngo
- www.uzaleznienie.com
- Lelonek-Kuleta B., (2012). Uzależnienie od czynności – zdefiniowanie pojęcia, specyfika problemu oraz kierunki diagnoz



więcej informacji o pomocy oferowanej przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom znajdą Państwo odwiedzając naszą stronę internetową

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
**Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 proba1.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70

Uzależnienie od nowych technologii

UZAŁĘŻNIENIA BEHAVIORALNE CHCESZ CZY MUSISZ ?



Kampania społeczna w ramach
Zielonogórkich Dialogów Profilaktycznych

Zaburzenia używania technologii

to zaburzenia kontroli impulsów, które wiążą się z obsesyjnym używaniem urządzeń mobilnych, (tj. telefonu komórkowego, smartfonu, komputera, tabletu), Internetu lub gier wideo, pomimo negatywnych konsekwencji dla korzystającego z tych technologii. Czynności te zaczynają dominować nad innymi aktywnościami w życiu człowieka. Wiąże się to z upośledzeniem kontroli, poczuciem przymusu i kontynuowaniem zachowania, pomimo jego szkodliwych następstw. Zazwyczaj powiązane jest to z wystąpieniem negatywnych konsekwencji zdrowotnych oraz społecznych.

Objawy

- Podporządkowanie codziennego funkcjonowania potrzebie korzystania z technologii, zakłócenie dotychczasowych priorytetów, utrata zainteresowań.
- Utrata granicy pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym.
- Brak kontroli nad własnym zachowaniem.
- Unikanie relacji międzyludzkich.
- Zanikanie więzi emocjonalnych.
- Problemy zdrowotne, przebudźcowanie i zmęczenie, problemy z pamięcią i koncentracją.
- Zaburzenie zaspokajania własnych potrzeb fizjologicznych (snu, jedzenia), czasami skrajne wycieńczenie.
- Wchodzenie w konflikty z rodziną i bliskimi.

Skutki

- Przemęczenie, niewyspanie, pogorszenie stanu zdrowia, zaniedbywanie obowiązków.
- Brak koncentracji bądź jej zaniżony poziom, spadek efektywności pracy.
- Cyberstres, syndrom FOMO (przerażliwy strach przed tym, że ominię nas jakaś ważna informacja).
- Cyberprzemoc i seksting.
- Wycofanie się z kontaktów, pogorszenie relacji z bliskimi.
- Poczucie osamotnienia.

Test diagnozujący uzależnienie od Internetu

Pozytywna odpowiedź na 5 spośród 8 poniższych pytań wskazuje, że możesz być uzależniony:

- Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach Internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych sesji?
- Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w sieci, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
- Czy podejmowałeś wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub

przerwać korzystanie z Internetu?

- Czy zdarzało Ci się spędzać w sieci więcej czasu niż pierwotnie planowałeś?
- Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratą bliskiej osoby, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
- Czy kiedykolwiek okłamałeś swoich bliskich, terapeutów albo kogoś innego w celu ukrycia swojego nadmiernego zainteresowania Internetem?
- Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów, albo w celu uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Czy wiesz, że ...?

Z najnowszych danych przygotowanych i przedstawionych przez Data Reportal – Global Digital Insights wynika, że 84,5 proc. Polaków między 16 a 64 rokiem życia korzysta z Internetu (prawie 32 mln Polaków), a 68,5% posiada aktywne konta na portalach społecznościowych. Polacy przeciętnie korzystają z Internetu ok. siedem godzin dziennie, z czego pełne dwie godziny używają social mediów, ponad godzinę dziennie czytają wiadomości internetowe oraz słuchają muzyki. Tylko w ciągu ostatniego roku polskich użytkowników Internetu przybyło o 1,3 mln (wzrost rok do roku o 4,4%), a korzystających z portali społecznościowych o 2,5 mln osób (wzrost rok do roku o 10,5%).