



Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ


Higiena cyfrowa



czyli profilaktyka e-uzależnień

Internet

- 11,9% polskich nastolatków w wieku 12–17 lat nadużywa Internetu.
- Użytkownicy Internetu to częściej dziewczęta niż chłopcy oraz starsze nastolatki w wieku 15–17 lat.
- 54,4% młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w Internecie.



Czy wiesz

Czym jest uzależnienie od Internetu i nowych technologii?

Uzależnienie od Internetu, komputera czy telefonu to stosunkowo nowe zjawiska. To stany, który objawiają się zaabsorbowaniem, fascynacją, traktowaniem nowych technologii jako narzędzia odprężenia i redukcji dyskomfortu. Intensywność korzystania zwiększa się w celu regulowania stanów emocjonalnych. Uzależnienie od Internetu i nowych technologii wpływa negatywnie na relacje społeczne poprzez wycofanie, pojawianie się problemów szkolnych i zdrowotnych. W sytuacji ograniczonego dostępu pojawia się dyskomfort.

Higiena cyfrowa to działania ograniczające czas spędzany z telefonem, w serwisach społecznościowych i innych aplikacjach. To rozsądne stawianie granic oraz kontrola w użytkowaniu Internetu i nowych technologii.



Jakie objawy powinny zaniepokoić?

- Ciągła potrzeba korzystania z Internetu, komputera, telefonu.
- Brak kontroli nad czasem spędzonym w Internecie, telefonie, komputerze.
- Rozdrażnienie, złe samopoczucie, agresja spowodowane brakiem możliwości lub utrudnieniami w korzystaniu z Internetu, telefonu, komputera.
- Izolowanie się.
- Problemy z koncentracją.
- Problemy ze snem.
- Relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych.

Młodzież kojarzy Internet z samymi pozytywami, często nie dostrzegając zagrożeń. Rolą rodzica jest edukacja i uświadamianie.

Czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia



- Trudne relacje społeczne - brak akceptacji, nieśmiałość, samotność, zamknięcie na innych ludzi.
- Brak umiejętności spędzania wolnego czasu w domu i poza domem, brak szerszych zainteresowań, niechęć do zajęć dodatkowych.
- Nieradzenie sobie z trudnościami.
- Wygórowane oczekiwania społeczne dotyczące wizerunku osoby idealnej.
- Brak ograniczeń czasowych w korzystaniu z Internetu, telefonu, komputera.
- Nieprawidłowe relacje rodziców i dzieci, brak zaangażowania w codzienne życie dziecka.

Konsekwencje uzależnienia



- Fizyczne – wady postawy, ból oczu, bóle głowy, wady wzroku, nadmierna masa ciała;
- Psychologiczne – zaburzenia koncentracji, skłonność do kłamania;
- Moralne – przemoc słowna, zatarcie granicy między dobrem a złem;
- Społeczne – zanik więzi emocjonalnych, rezygnacja z aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu;
- Intelktualne – szok informacyjny, niezdolność do racjonalnej selekcji danych, zaburzenia pamięci.

Profilaktyka uzależnień



- Uświadamianie dzieciom mechanizmów i czynników sprzyjających e-uzależnieniom;
- Ograniczanie czasu spędzanego przed komputerem, telefonem.
- Dawanie dobrego przykładu w zakresie korzystania z nowych technologii przez rodziców.
- Zapewnienie wsparcia i właściwej komunikacji w rodzinie, dzięki którym nie trzeba szukać ich w sieci.
- Rozmawianie z dzieckiem, odkrywanie i rozwijanie jego potencjału, poszerzenie i pogłębienie zainteresowań.
- Spędzanie aktywnie czasu wolnego z dzieckiem, ponieważ to rodzice kształtują w dużej mierze nawyki i zainteresowania.

Gdzie szukać pomocy?

Podczas izolacji pandemicznej Internet stanowi znaczną część naszego życia i wielu osobom trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie bez niego. Do sfery online przeniosła się większość aktywności towarzyskich, a za sprawą zdalnego nauczania – edukacja. Jeśli pojawią się pierwsze objawy uzależnienia można uzyskać bezpłatną anonimową poradę i pomoc specjalistów:

116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę.
800 100 100	Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci, pon.- pt. 12.00 - 15.00
801 889 880	Telefon zaufania – uzależnienia behawioralne, pon.-niedz. 17:00-22:00



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MZ

Ministerstwo Zdrowia