CO TO JEST CYBERUZALEŻNIENIE?

Cyberuzależnienie polega na niekontrolowanym korzystaniu z komputera, smartfonu lub innych urządzeń elektronicznych z dostępem do Internetu (na przykład konsoli do gier) w sposób, który wyrządza dziecku szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej lub ekonomicznej.

CO TO ZNACZY?

Wśród dzieci i młodzieży głównymi następstwami (objawami) nadmiernego korzystania z wirtualnej rzeczywistości mogą być:

- zaniedbywanie obowiązków domowych
- obniżenie ocen z nauki, trudności z przyswajaniem wiedzy
- poświęcanie mniejszej ilości czasu na sport, zabawę
- brak chęci wychodzenia z domu
- nieregularne jedzenie
- przemęczenie spowodowane np. krótszym snem, rozdrażnienie
- brak chęci utrzymywania kontaktów z rówieśnikami
- wydawanie kieszonkowego wyłącznie na zakupy gier (nowych postaci, funkcjonalności, poziomów)

PAMIĘTAJ!
POSTAWIENIE PROFESJONALNEJ DIAGNOZY WYMAGA POMOCY PSYCHOLOGA

KIEDY MOŻEMY MÓWIĆ O CYBERUZALEŻNIENIU?

Jeśli Twoje dziecko odczuwa silną potrzebę lub nawet przymus korzystania z Internetu lub urządzeń mobilnych. Myśli i rozmawia o tym nawet w czasie, gdy z nich nie korzysta.

Jeśli Twoje dziecko odrzuca uwagi o tym, że nie kontroluje czasu spędzanego w sieci lub korzystając z innych urządzeń elektronicznych.

Jeśli Twoje dziecko odrabia lekcje lub je posiłki, korzystając jednocześnie z Internetu lub urządzeń mobilnych.

Jeśli Twoje dziecko okłamuje Cię co do ilości czasu, spędzanego w Internecie lub na korzystaniu z urządzeń mobilnych.

Jeśli Twoje dziecko odczuwa złość, agresję, przygnębienie, niepokój z powodu ograniczenia lub zakazu korzystania z Internetu lub urządzeń mobilnych.

CZYM RÓŻNI SIĘ CYBERUZALEŻNIENIE OD INNYCH UZALEŻNIEŃ (ALKOHOL, NARKOTYKI)?

- nie występuje mechanizm uzależnienia fizycznego
- bardzo rzadko jest związane z innymi zaburzeniami np. psychicznymi i uzależnieniami
- często możliwe jest rozwiązanie problemu bez pomocy specjalisty uzależnień
- bardzo pozytywny wpływ sportu i innych zajęć aktywizujących na rozwiązanie problemu

