

# Dzień Bezpiecznego Internetu

09 lutego 2021

Nie daj się wciągnąć, czyli jak uzależnienie od Internetu wpływa na psychikę nastolatka

# Uzależnienie czy problematyczne używanie?

Użytkownicy Internetu mogą uzależnić się od m.in.:

- gier komputerowych,
- mediów społecznościowych,
- pornografii,
- surfowania po sieci,
- shoppingu on-line, itp.

# Kiedy Internet staje się problemem?

## Objawy nałogowego korzystania z Internetu:

- 1) zaabsorbowanie Internetem
- 2) zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji
- 3) brak kontroli nad spędzaniem czasu w Internecie
- 4) uczucie przygnębienia, niepokoju lub rozdrażnienia przy ograniczenia dostępu do Internetu

**5 na 8 symptomów może oznaczać problematyczne użytkowanie Internetu!**

# Kiedy Internet staje się problemem?

## Objawy nałogowego korzystania z Internetu:

- 5) nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci
- 6) problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny
- 7) okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaangażowania w Internetem
- 8) Internet jako forma ucieczki od trudności, problemów, przykrych stanów emocjonalnych

**5 na 8 symptomów może oznaczać problematyczne użytkowanie Internetu!**

# Jak powszechne jest to zjawisko?

Według raportu z badań K. Makaruk, J. Włodarczyk i P. Skonecznej z 2019 roku:

Wśród polskich nastolatków w wieku **12–17 lat** problematyczne używanie internetu występuje u **11,9%**, czyli u ponad jednej na dziesięć osób.

Problematyczni użytkownicy internetu to częściej **dziewczęta** niż chłopcy oraz **starsze nastolatki** (w wieku 15–17 lat) niż młodsze (w wieku 12–14 lat).

# Negatywne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu



# Internet a problemy zdrowotne

- **postura i układ kostny** (skrzywienie kręgosłupa, bóle dłoni, łokci, ramion, pleców, karku itp.)
- **bóle głowy**
- **zaburzenia snu i bezsenność**
- **otyłość, cukrzyca typu drugiego, choroby układu krążenia**

# Internet a mózg

Nadmierne korzystanie z Internetu obniża funkcje poznawcze:

- **myślenie**
- **kreatywność**
- **podejmowanie decyzji**
- **cierpliwość**
- **odraczanie nagrody**
- **pamięć długotrwała**
- **uwaga**

**Badania rezonansem magnetycznym wykazały u osób problematycznie używających Internetu zmiany w istocie białej mózgu!**



# Internet a relacje z innymi

Negatywny wpływ korzystania z Internetu w sferze społecznej:

- **eskapizm** – Internet jako nowy, wspaniały świat

*Czasami [używanie Internetu jest] tak satysfakcjonujące, że uzależnieni użytkownicy fizycznie wycofają się ze społeczeństwa.*

(J. Blascovich, J. Bailensen)

- **zamiana relacji rzeczywistych na wirtualne**

# Internet a relacje z innymi

## ➤ efekt odhamowania

Psycholog John Suler jako pierwszy opisał zjawisko, które polega na tym, że ludzie robią i mówią w sieci rzeczy, których nie zrobiliby lub nie powiedzieli komuś twarzą w twarz.

## ➤ złudne poczucie bezpieczeństwa – utrata poczucia realności.

### Wyzwania TikToka – zachęcanie do skrajnie ryzykownych zachowań

Na początku roku we Włoszech doszło do śmierci 10-letniej dziewczynki, która wzięła udział w tzw. *choking game*. W latach 2010-2016 w USA doszło do śmierci sześciu chłopców, którzy podjęli wyzwanie polegające na podduszaniu się.

# Internet a emocje

- **ekspozycja na niebezpieczne treści**

Ponad połowa (54,4%) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w Internecie. Niemal co trzeci badany widział w sieci sceny okrucieństwa i przemocy, a co czwarty – treści dotyczące sposobów samookaleczania się, materiały pornograficzne oraz zachęcające do obrażania innych lub dyskryminujące.

**Kontakt z takimi treściami może doprowadzić do wzrostu agresji, zubożenia na przemoc, przygnębienia, lęków i koszmarów nocnych.**

# Internet a emocje

- **Cyberprzemoc** - forma nękania przy użyciu środków elektronicznych

W przeprowadzonym w Kanadzie badaniu 15% uczniów przyznało, że dręczyło innych. 40% ofiar cyberprzemocy nie znało swoich prześladowców.

**Szkody psychologiczne, jakie może wyrządzić cyberprzemoc to obniżenie samooceny, smutek i lęk.**

**Nadmierne korzystanie z Internetu przyczyną depresji**

Nastolatki używające Internetu w sposób problematyczny są 2,5 raza bardziej narażone na depresję niż rówieśnicy.

# 10 zasad rozsądnego używania Internetu

## 1. Zaplanuj czas spędzany w sieci

- › Zarezerwuj czas w ciągu dnia na aktywność w Internecie: gry komputerowe, przeglądanie informacji, odbieranie wiadomości, np.. w godzinach 9: 00–10:00 i 19: 00–20:00
- › Rozpisz harmonogram i powieś w widocznym miejscu.
- › Opowiedz o swoich planach domownikom.
- › Monitoruj wykonanie planu.
- › Ustaw licznik czasu.
- › Nagrodź się za każdym razem, kiedy uda Ci się zrealizować plan.

# 10 zasad rozsądnego używania Internetu

## 2. Zmniejszaj częstotliwość sprawdzania internetu w 15-minutowych odstępach

Jeśli wolisz odstawiać Internet stopniowo, spróbuj wydłużać czas oczekiwania na sprawdzenie Internetu o 15 minut za każdym razem.

*Zacznij od odczekania 15 minut, potem poczekaj 30 minut, następnie - 45 minut i jedną godzinę, itd.*

## 3. Odłącz się przy pierwszej okazji

Jeśli wiele godzin dziennie uczysz się zdalnie, zadбай o to, żeby nie wypoczywać przed ekranem. Wyjdź na dwór, zagraj w gry planszowe, ucz się grać na instrumencie, ułóż puzzle, narysuj coś.

# 10 zasad rozsądnego używania Internetu

## 4. Wyeliminuj aktywności on-line

Zrób przegląd rzeczy, które robisz w Internecie i, o ile to możliwe, zamień je na aktywności offline. Zamiast słuchać muzyki ze Spotify, włącz radio albo płytę, zadzwoń do kolegi zamiast wysyłać wiadomość przez Messenger, kup gazetę zamiast czytać artykuł w Internecie.

## 5. Wróć do przeszłości

Trudno jest ograniczyć używanie smartfonów, bo są to urządzenia wielofunkcyjne. Warto wrócić do posiadania tradycyjnych urządzeń, np. zegarka na rękę czy budzika. Dzięki temu nie będziemy musieli patrzeć na telefon za każdym razem, kiedy będziemy chcieli sprawdzić, która godzina.

# 10 zasad rozsądnego używania Internetu

## **6. Wyłączaj smartfon, tablet i komputer, kiedy jesteś wśród ludzi**

Jeśli spędzasz czas z rodziną lub przyjaciółmi, wyłącz urządzenia i umieść je poza zasięgiem wzroku, na przykład w kieszeni płaszcza, torebce lub w innym pokoju.

## **7. W nocy ładuj telefon poza sypialnią, żeby uniknąć pokusy przeglądania Internetu przed snem**

Przeoglądanie Internetu przed położeniem się do łóżka jest przyczyną poważnych zaburzeń snu. W nocy ładuj telefon poza sypialnią, żeby uniknąć pokusy przeglądania surfowania przed snem.



# 10 zasad rozsądnego używania Internetu

## 8. Oducz się otwierania wielu zakładek naraz

Zanim przejdziesz do nowej witryny, zamknij starą kartę. To pomoże Ci uniknąć ciągłego przełączania się i marnowania czasu.

## 9. Jeśli trzeba, sięgnij po drastyczne środki

Jeśli poprzednie metody nie przynoszą skutku, usuń aplikacje społecznościowe z telefonu, zablokuj strony, na których spędzasz najwięcej czasu, a nawet odłącz router na czas, który miałeś spędzić offline.

# 10 zasad rozsądnego używania Internetu

## 10. Wspierajcie się nawzajem!

Jeśli niepokoisz się, że Twój przyjaciel zbyt dużo czasu spędza w Internecie:

- › porozmawiaj z nim o tym,
- › nie wciągaj go w aktywności internetowe,
- › zaproponuj jakąś aktywność niezwiązaną z komputerem,
- › zachęcaj do szukania pomocy – u rodziców, wychowawcy albo psychologa.

# WYBRANE ŹRÓDŁA

- 1) K. Makaruk, J. Włodarczyk, P. Skoneczna, *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2019.
- 2) N. Carr, *The Web Shatters Focus, Rewires Brains*, za: wired.com, 24.05.2010.
- 3) *The effects of the Internet: Fast forward*, za: theeconomist.com, 24.06.2010.
- 4) K. Young K, *The relationship between depression and internet addiction*, za: CyberPsychology & Behavior, 1/1998.
- 5) *Italy blocks TikTok for certain users after death of girl allegedly playing 'choking' game*, za: theguardian.com.
- 6) *How to avoid internet addiction*, za: wikihow.com.

Dziękuję za uwagę!

materiał opracowała psycholog Natalia Schiller-Jarocka