

Data 3.04.2020

Temat: Ciemna strona komputera

Zapewne potraficie wymienić funkcje Internetu (informacyjna, wychowawcza, rozrywkowa oraz integracji społecznej).

Znacie również problemy i zagrożenia związane z Internetem (zawieranie znajomości z nieznajomymi, ujawnianie prywatnych danych, łamanie praw autorskich, pornografia/promocja seksu, gloryfikacja zabawy i rozrywki, zatracenie poczucia granicy pomiędzy rzeczywistością a fikcją, wszechobecność przemocy, uzależnienie od komputera i Internetu, słaba komunikacja w rodzinie).

Za chwileczkę wypełnicie na własny użytek ankietę diagnozującą zagrożenie uzależnienia od internetu. Wcześniej jednak spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania.

- dlaczego korzystacie z Internetu?
- jakie są wasze doznania, emocje, gdy korzystacie z Internetu?
- ile czasu średnio spędzacie w ciągu dnia przed komputerem?
- czy zdarza wam się myśleć o komputerze będąc w szkole?
- co o waszym graniu czy czasie spędzonym przed komputerem sądzą rodzice?
- czy rodzice ograniczają wam czas przeznaczony na komputer, co wtedy czujecie?
- czy zdarzyło wam się zaniedbać jakieś obowiązki, ponieważ komputer był ważniejszy?
- czy rodzice mają wpływ na to, w jakie gry grywacie i czy w ogóle interesują się tym?
- co sądzicie o grach brutalnych?
- wyobraźcie sobie, że jesteście dorośli – czy pozwolilibyście swojemu dziecku spędzać tyle czasu przed komputerem i grać w gry z dużą dawką agresji?
- czy można uzależnić się od gier lub Internetu i jak to się w waszym zdaniem objawia?

A teraz ankietę.

1) Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem (myślisz o poprzednich, bądź następnych pobytach w sieci)?

- 2) Czy czujesz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższe okresy czasu ?
- 3) Czy wielokrotnie miałeś nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- 4) Czy czułeś się niespokojny, markotny, zirytowany, przygnębiony gdy próbowałeś ograniczać czas w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego?
- 5) Czy pozostajesz w sieci dłużej niż pierwotnie planowałeś?
- 6) Czy ryzykujesz utratę ważnych relacji, prac, możliwości kariery lub nauki z powodu Internetu?
- 7) Czy oszukałeś kogoś z rodziny bliskich lub terapeutów, aby ukryć narastający problem Internetu?
- 8) Czy używasz Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na pogorszony nastrój(uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Jeśli osoba, biorąc po uwagę okres ostatniego roku, odpowie na pięć z powyższych twierdzeń "tak", to jest ona bardzo zagrożona uzależnieniem od Internetu.

Zapoznajcie się teraz jak objawia się uzależnienie od Internetu.

Uzależnienie internetowe, IAD (z ang. Internet Addiction Disorder), polega na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z Internetem, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem "bycia w sieci" osoby uzależnionej. Problem pojawia się wtedy, gdy w życiu zanikają kontakty z żywymi ludźmi a pozostaje jedynie kontakt z komputerem, są zaniedbywane codzienne obowiązki oraz następuje utrata kontroli nad czasem i sposobem jego użytkowania. Objawy uzależnienia internetowego:

1. traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu,
2. odczuwanie irytacji w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem,
3. podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze,
4. izolacja,
5. utrata kontaktu z rodziną, z rówieśnikami, z otoczeniem,
6. osłabienie kondycji fizycznej spowodowane brakiem ruchu,
7. zaprzestanie chodzenia do szkoły,
8. brak dbałości o własną higienę i podstawowe potrzeby(jedzenie, picie)

9. po odizolowaniu od komputera osoba uzależniona zaczyna mieć takie same objawy abstynencyjne jak w przypadku innych uzależnień (alkohol, narkotyki). Objawami tymi są: agresja, rozdrażnienie, bezsenność, depresja, czy nawet próby samobójcze.

Jeśli ktoś chciałby zgłębić wiedzę na temat zapobiegania, diagnozy i terapii uzależnienia od Internetu polecam obszerny artykuł (link poniżej). Można tam również znaleźć informacje o innych uzależnieniach np. zakupoholizm, zaburzenia odżywiania itp.

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/uzaleznienie-od-internetu/>

W razie pytań dotyczących spraw bieżących pozostaję z wami w kontakcie mailowym

pozdrawiam 😊