

Listopad miesiącem profilaktyki

Ciekawostka nr 2 - Jak rozpoznać uzależnienie od Internetu?

Większość dzieci korzysta z Internetu. Obecność w sieci to znak czasów i niemal niemożliwe (ale i niepotrzebne) wydaje się izolowanie dziecka od nowoczesnych technologii. Warto jednak pamiętać, że młody człowiek nie jest w stanie samodzielnie dokonywać selekcji informacji, których jest odbiorcą. Nie ma też wystarczającej świadomości zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu (a nawet jeśli, to i tak jest przekonany, że jego one nie dotyczą).

To do dorosłych, będących blisko dziecka, należy czuwanie, by wycieczka w wirtualny świat była bezpieczna i nie wpływała negatywnie na jego aktywność w innych sferach (życie rodzinne, realne przyjaźnie, aktywność fizyczna, zabawa, nauka).

Co może wskazywać na to, że dziecko nadużywa Internetu?

- **Rozdrażnienie** spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z Internetu
- Długotrwałe sesje w sieci
- Wyraźne **osłabiona kontrola** (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w Internecie
- **Zaniedbywanie** dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/ Internetu
- Korzystanie z Internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące
- **Powtarzające się kłótnie** z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem Internetu

- **Izolowanie się od ludzi**, związane z przebywaniem w sieci lub **nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów głównie przez Internet**
- Monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę
- Przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym
- **Wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy**, itp.
- **Korzystanie z Internetu po kryjomu lub kłamstwa** dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci

Jeżeli:

- Czas i intensywność korzystania z Internetu wymykają się spod kontroli
- Korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia

Należy podjąć rozmowę z dzieckiem, przedstawić mu swoje spostrzeżenia, ograniczyć aktywność przed ekranem, a jeśli nasilają się konflikty i narastają u dziecka negatywne emocje skonsultować się ze specjalistą.

Dziecko, które przenosi całą swoją aktywność do Internetu ma jakiś powód. Zwykle zaspokaja w ten sposób jakąś ważną potrzebę. Jaką? Poszukajmy...!

Pomocy w sytuacji podejrzeń o szkodliwym korzystaniu z Internetu przez dziecko można szukać:

- W szkole – u pedagoga i/lub psychologa

- W Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej
- W poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci

Więcej na temat skali problemu uzależnienia od Internetu oraz przyczyn można przeczytać [tutaj](#)