



Projekt finansowany z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będącego w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia.

W dobie, kiedy młodzi ludzie posługują się internetem w każdej dziedzinie swojego życia i robią to najczęściej bez żadnej kontroli w zakresie treści informacji oraz czasu spędzanego przed komputerem, ogromnym problemem staje się łatwe przekroczenie granicy między autokontrolą a uzależnieniem.

Przekazuję ten materiał Państwu mając nadzieję, że pomoże Wam w rozstrzygnięciu problemu „Czy moje dziecko już jest uzależnione” oraz jakie mogę podjąć działania by mu pomóc.



CZYM SA UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE?

Nadmierne i niekontrolowane wykonywanie danej czynności:

- odczuwamy przymus - silne pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze życie
- kiedy nie możemy jej wykonywać, doznajemy różnych dolegliwości, np. rozdrażnienia, złości, niepokoju

czyli...

działają podobnie jak uzależnienie od narkotyków czy alkoholu!



OD JAKICH CZYNNOŚCI MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?

- Internet (Siecioholizm)
- Gry komputerowe i online
- Hazard
- Zakupy (Zakupoholizm)
- Telefon (Fonoholizm)
- Praca (Pracoholizm)
- Ćwiczenia fizyczne (Bigoreksja)
- Opalanie (Tanoreksja)
- Inne...





A JAKĄ ROLĘ INTERNET PEŁNI W WASZYM ŻYCIU?





CZY WIESZ, ŻE...



35% nastolatków w Polsce zaniedbuje rodzinę, znajomych,
naukę szkolną albo hobby z powodu spędzania czasu
w internecie

38,1% nastolatków w Polsce „czuje się bardziej sobą online”
niż w kontaktach bezpośrednich z innymi ludźmi



10% nastolatków w Polsce jest uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem od internetu

**32% nastolatków w Polsce bez powodzenia próbuje mniej czasu spędzać w Internecie.
Oznacza to, że straciło nad tym kontrolę.**



PREZENTACJA FILMU



CO DAJE INTERNET?



- Poczucie tworzenia grupy z innymi (fora, grupy dyskusyjne, gry)
- Szansę na poznanie osób z całego świata
- Szybki dostęp do informacji
- Możliwość *bycia na bieżąco*
- Poczucie pewności w kontaktach z innymi
- Możliwość zaplanowania ciekawego wyjazdu ze znajomymi



CO ZABIERA INTERNET?



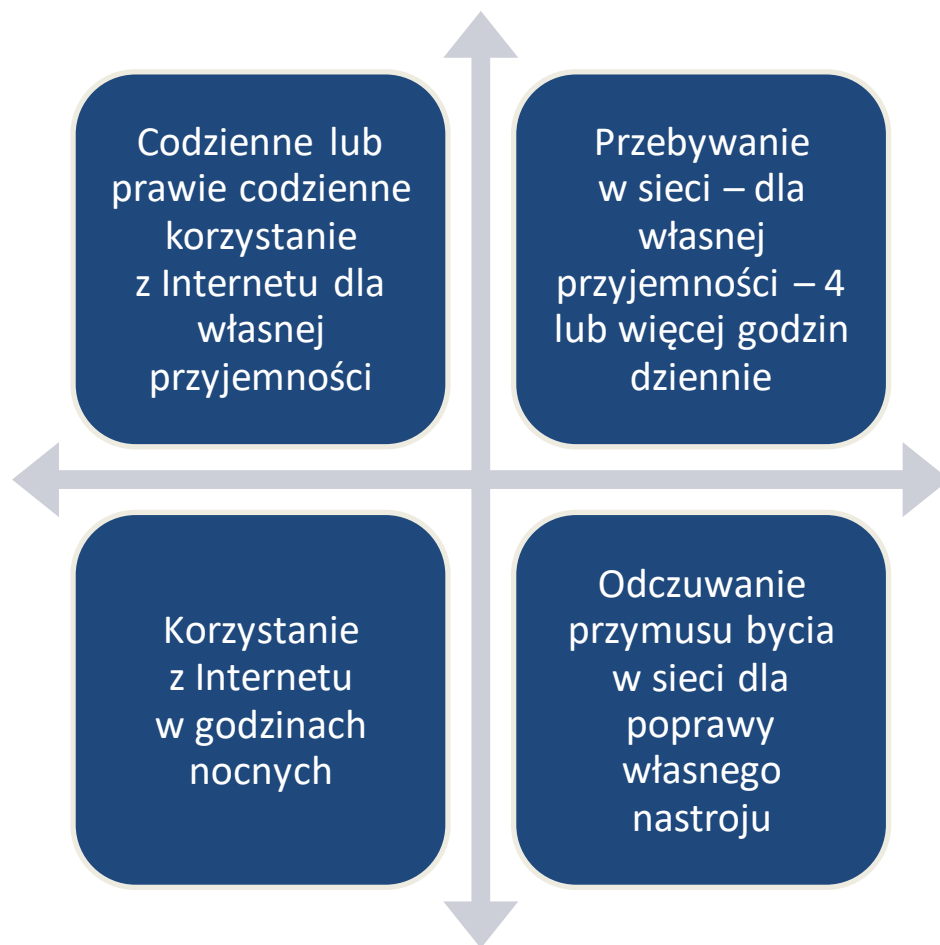
- Bliskość innych ludzi
- Czas, jaki można spędzić ze znajomymi
- Możliwość zdobywania nowych doświadczeń
- Uczestnictwo w wartych zapamiętania wydarzeniach
- Możliwość poznania nowych przyjaciół w świecie realnym
- Możliwość poświęcenia czasu na rozwój zainteresowań



CZY WIESZ GDZIE LEŻY GRANICA,
PO KTÓREJ PRZEKROCZENIU,
KORZYSTANIE
Z INTERNETU STAJE SIĘ RYZYKOWNE?

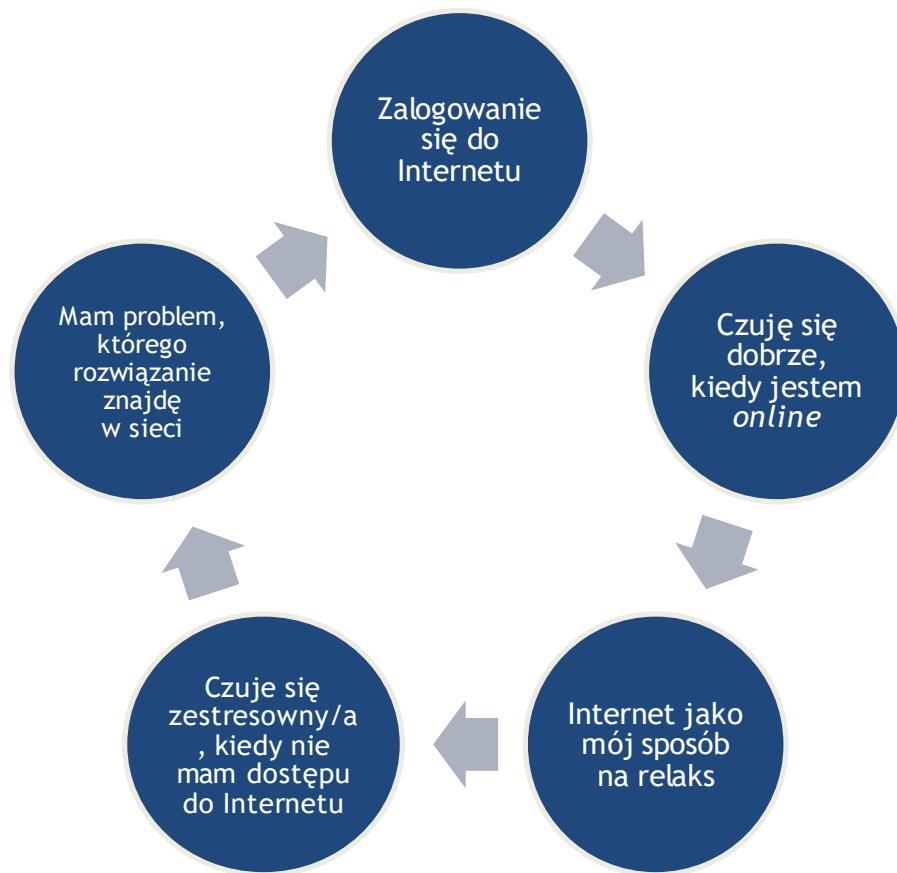


Ryzyko uzależnienia od Internetu pojawia się wówczas,
gdy spełnione są wszystkie 4 następujące warunki...





JAK TO WSZYSTKO DZIAŁA?



Rozumiesz? To **mechanizm błędnego koła**, coś w co możesz wpaść nawet nie zdając sobie z tego sprawy, spędzając cały czas w Internecie.





Chcesz dowiedzieć się więcej? Wejdź na www.uzaleznieniabehawioralne.pl
Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń między 17:00 a 22:00 i porozmawiaj! 801 889 880



Projekt finansowany z Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będącego w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia.