

## Materiały dla rodziców



Zwykle gdy mówimy o osobie uzależnionej mamy przed oczyma kogoś, kto nadużywa jakichś substancji, np. leków, narkotyków, dopalaczy czy alkoholu. Okazuje się jednak, że wiele osób (często dzieci) jest uzależnionych od pewnych zachowań. Pojawił się nowy nałóg - sieciorholizm, e-uzależnienie, zdaniem lekarzy i psychologów wyjątkowo niebezpieczny.

**E-uzależnienie** – występuje w nim potrzeba, a nawet przymus psychiczny do wykonywania określonych czynności w Internecie. Należą do nich: przeglądanie stron internetowych (często bezmyślnie), granie, przeglądanie mediów społecznościowych (Facebook, Instagram). W momencie ich oglądania osoba uzależniona rozładowuje napięcie psychiczne. Taka osoba nie jest w stanie sama przerwać nieustannego powtarzania tych czynności. Konsekwencją e-uzależnienia jest zmniejszenie codziennej aktywności, a co za tym idzie, następują negatywne zmiany w życiu szkolnym, rodzinnym, zawodowym itp.

**Socjomania internetowa** – uzależnienie od kontaktów z ludźmi przez Internet. W następstwie tego nie szukamy kontaktów bezpośrednich. Dzieci nie spotykają się z koleżankami, kolegami poza szkołą i domem. Gdy słyszą dźwięk w telefonie świadczący o nadejściu nowej wiadomości, natychmiast muszą to sprawdzić. Przerwywają rozmowę, odrabianie pracy domowej, są nagle myślami daleko od miejsca rzeczywistego.

**Uzależnienie od sieci** – obsesja śledzenia tego, co dzieje się w Internecie. Oglądanie filmików, czytanie blogów, przeglądanie mediów społecznościowych oraz ciągłe bycie online to tylko część czynności, które osoba uzależniona wykonuje.

**Uzależnienie od komputera to przymus spędzania czasu przy włączonym komputerze.**

**Jak rozpoznać, że nasze dziecko już przekroczyło tę granicę ?**

- dziecko wycofuje się społecznie, powoli ogranicza kontakty z rówieśnikami oraz rodziną, najlepiej czuje się w domu przy swoim komputerze lub telefonie,

- odmawia wyjścia na spacer, na dwór z kolegami,
- traci dotychczasowe zainteresowania, rezygnuje z pasji, nie ma ochoty na treningi sportowe, których dotychczas nie opuszczało,
- boli je głowa, brzuch, prosi o tabletkę, ale nadal siedzi przy komputerze grając w jakąś grę ,
- nie przestrzega naszych, ustalonych wcześniej zasad, prosi o więcej czasu, kłamie itp.
- w momencie ograniczania przez nas czasu korzystania z Internetu pojawia się pobudzenie, niepokój, a nawet płacz i agresja
- popada z radości w smutek i odwrotnie, np. jeżeli zaczyna coś czytać w Internecie, staje się wesołe, pojawia się uśmiech.

### **Konsekwencje uzależnienia, które mogą ujawniać się w dorosłym życiu :**

- utrata kontroli nad ilością kupowanych rzeczy czy wydawania pieniędzy,
- wyobcowanie, problemy w relacjach interpersonalnych, trudności w prowadzeniu bezpośrednich rozmów,
- zubożenie języka, brak tematów do rozmów,
- zamykanie się w swoim świecie,
- problemy zawodowe, zaniedbywanie obowiązków, spóźnienia z powodu niemożności oderwania się np. od pasjonującej gry,
- brak aktywności fizycznej, pogarszanie wzroku, bóle kręgosłupa, barków, karku itp.

### **Co zrobić, aby uchronić dzieci i młodzież przed e-uzależnieniami albo je zminimalizować?**

1. Wyznaczać i przestrzegać konsekwentnie granic oraz czasu korzystania z Internetu adekwatnie do wieku (maks. 2 godziny dziennie).
2. Dbać o relacje dziecka z rówieśnikami.
3. Wspierać budowanie poczucia własnej wartości. Dzieci, które nie mają takiego poczucia, szukają go poza domem, rodziną, w Internecie.
4. Pokazywać inne formy spędzania czasu wolnego.
5. Uczyć radzić sobie z negatywnymi emocjami i stresem.
6. Być przykładem, umowy dotyczą też dorosłych.
7. Wspierać rozwój zainteresowań i pasji.
8. Dobrym sposobem jest umówienie się, że mamy codziennie np. godzinę i wszyscy w tym czasie korzystamy z Internetu.
9. Przed pójściem dziecka spać, np. o 21.30 zabieramy telefon i komputer i dzięki temu nic ani nikt nie zakłóci jego snu.

Jeżeli sobie nie radzimy, dostrzeżemy problem, skorzystajmy z pomocy specjalistów, psychologa terapeuty uzależnień.

Dalej konsekwentnie ograniczajmy czas dziecka spędzany w Internecie, dzieci nie mają bowiem umiejętności kontroli czasu, zwłaszcza w takich sytuacjach.

Dzieci mówią, że spędzają czas w Internecie bo się nudzą. Warto dzieciom zapewnić zajęcia, zorganizować czas. Wymaga to niestety wysiłku i konsekwencji od nas, dorosłych, ale cel jest ważny – jest nim zdrowie psychiczne dzieci, kiedy staną się one dorosłe.