



NIE POGUB SIĘ W SIECI Cyberuzależnienia



Coraz częściej spotykamy osoby funkcjonujące między światem realnym i światem wirtualnym, w którym zaspokajają swoje potrzeby, szukają akceptacji i budują poczucie przynależności. Siecioholizm, sieciozależność, cyberzależność, infoholizm, uzależnienie od Internetu, infozależność – to nazwy określające uzależnienie w sferze cyfrowej. Uzależnienie od internetu może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.

Okres pandemii koronawirusa spowodował zintensyfikowanie tego problemu, zwłaszcza w środowiskach dzieci i młodzieży.

Fonoholizm to nadużywanie telefonu komórkowego, zaliczane do uzależnień, które wymagają podjęcia leczenia. Uzależnienie to może mieć różne formy, np. uzależnienie od wiadomości (osoby odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych), komórkowi „ekshibicjoniści” (ważna jest jakość i wygląd telefonu), uzależnienie od nowych modeli (częsta wymiana telefonu na nowszy i lepszy), syndrom wyłączanego telefonu (poczucie braku bezpieczeństwa, że telefon się wyładuje), nieustanna aktywność, która może przejawiać się np. bezproduktywnym przewijaniem stron. Jest to swego rodzaju pożeracz czasu.

Gry komputerowe często prowadzą do uzależnienia: aktywność związana z graniem staje się kompulsywna, gracze odczuwają wewnętrzne napięcie. Pojawia się irytacja i zmienność nastroju oraz szereg różnych problemów na tle psychicznym, fizycznym i społecznym.

Niebezpieczeństwo dla użytkowników sieci to **cyberprzemoc**, zjawisko rozwijające się równie dynamicznie co technologia. W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem, ale osoby, które doświadczyły cyberprzemocy czują się zranione. Cyberprzemoc boli realnie, to krzywdzenie innych poprzez ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy poniżanie kogoś, podszywanie się pod innych.

Uzależnienia odbijają się na zdrowiu psychicznym, fizycznym oraz na bliskich osoby uzależnionej!

Jak zapobiegać uzależnieniu od telefonu komórkowego?

- Określ jasne zasady korzystania z telefonu komórkowego, spisz je na kartce i powieś w widocznym miejscu.
- Stwórz sobie strefy wolne od telefonu, zarówno w domu jak i poza domem w wolnym czasie.
- Określ czas w ciągu dnia, w którym telefon będzie wyłączony.
- Walcz z przymusem natychmiastowego odpisywania na smsy i wiadomości tekstowe np. poprzez odraczanie czasu odpisywania - dasz tym sygnał, że nie zawsze jesteś dostępny.
- Celowo zostawiaj telefon poza zasięgiem wzroku, zapomnij o nim, schowaj go, staraj się o nim nie myśleć.
- Czasem zostawiaj telefon celowo w domu i próbuj zapanować nad niepokojem, jaki ogarnia Cię z chwilą zamknięcia drzwi.





ZDROWIE PSYCHICZNE

Depresja



Depresja to poważne zaburzenia nastroju, często uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. Stan ten cechuje się głównie pogorszeniem nastroju, zmniejszeniem energii i aktywności oraz zainteresowań. Problem depresji w społeczeństwie stał się problemem bardzo rozpowszechnionym. Depresja rozwija się powoli. Trudno dostrzec jej sygnały, czasem trudno odróżnić ją od chwilowego spadku formy, gdyż niektóre objawy okresowo mogą pojawić się również u zdrowych osób. Tym, co odróżnia chwilowy kryzys od depresji jest czas. Im dłużej trwają objawy, tym większe prawdopodobieństwo, że to nie jest chwilowy spadek nastroju, lecz depresja.

Jeśli zauważysz u siebie wymienione poniżej symptomy i trwają one cały czas od co najmniej dwóch tygodni może to świadczyć o rozwijającej się chorobie:

- Odczuwasz smutek i przygnębienie przez większą część dnia, praktycznie codziennie.
- To co dawniej sprawiało Ci radość, teraz jest obojętne.
- Czujesz zmęczenie każdego dnia.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć lub wręcz przeciwnie – chcesz spać cały dzień.
- Nie masz apetytu.
- Porównujesz się z innymi.
- Unikasz spotkań ze znajomymi.
- Odczuwasz niepokój i napięcie, nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Nie możesz się skupić, masz problemy z pamięcią i koncentracją.
- Odczuwasz rozdrażnienie, łatwo wyprowadzić Cię z równowagi.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji.
- Zdarza Ci się myśleć o śmierci i samobójstwie.



Jeśli zauważysz część powyższych symptomów porozmawiaj o tym z zaufaną osobą/lekarzem. Jak sobie pomóc?

- Nie bój się mówić o swoich problemach i o swojej chorobie.
- Podejmij leczenie.
- Przyjmuj leki, zgodnie z zaleceniami lekarza, pamiętaj jednak, że nie zadziałają one natychmiast.
- Chodź regularnie na wizyty lekarskie, rozmawiaj o swoich wątpliwościach.
- Staraj się ograniczyć stres.
- Bądź cierpliwy, depresja nie zniknie w ciągu tygodnia.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA 22 654 40 41

czynny w poniedziałki w godzinach 17:00 – 20:00

Telefon zaufania Instytutu

Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - 801 889 880

Linia jest czynna przez cały tydzień, w godzinach 17.00 do 22.00