

## Uzależnienie od Internetu

#siecioholizm #uzależnienie\_od\_gier  
#nadużywanie\_smartfona

## Uzależnienie od Internetu

Nadmierne korzystanie z Internetu jest niezwykle poważnym problemem, zwłaszcza że przede wszystkim dotyczy dzieci i młodzieży. Dla nich Internet jest nieodłącznym elementem codziennych aktywności, życia społecznego oraz rozrywki. W Polsce z Internetu przynajmniej raz w tygodniu korzysta aż 98 proc. dzieci w wieku 9-16 lat. Większość z nich robi to codziennie lub prawie codziennie.

Z ostatniego badania EU Kids Online z 2020 roku, przeprowadzonego wśród dzieci z 25 państw Europy wynika, że **prawie 20 proc. polskich nastolatków deklaruje niedojadanie lub niedosypianie z powodu serfowania w sieci**. Ponad 30 proc. odczuwa dyskomfort, kiedy nie ma dostępu do Internetu, a 35 proc. przyznaje, że ma on niekorzystny wpływ na ich relacje z rodziną lub przyjaciółmi.

Deklarowana ogólna świadomość problemu nadużywania urządzeń elektronicznych i Internetu wśród rodziców nastolatków jest stosunkowo bardzo wysoka. Jak pokazują dane z raportu NASK-PIB „Nastolatki 3.0” z 2021 r. czterech na pięciu rodziców wskazuje, że ich dziecko powinno mniej korzystać ze swojego telefonu/smartfona (79,6%).

Bez wątplenia pandemia COVID-19 i wynikająca z niej nauka online znacząco zwiększyły obecność dzieci i młodzieży w Internecie.

## Siecioholizm

Pojęciem **siecioholizmu** określa się zjawisko **uzależnienia od Internetu**. Jest to **uzależnienie behawioralne**, czyli od niektórych czynności (w przeciwieństwie do uzależnienia od substancji - alkoholu czy innych używek). Dana osoba nie jest w stanie powstrzymać się od różnego rodzaju zachowań, co prowadzi do poważnych skutków zdrowotnych oraz społecznych.

**Uzależnienie behawioralne** diagnozuje się, kiedy przez **co najmniej 12 miesięcy** osoba odczuwa znaczny dyskomfort psychiczny oraz negatywne skutki związane z wykonywaniem danej czynności.

## Objawy

- ▶ Nieumiejętność rozstania się ze smartfonem, tabletem czy komputerem.
- ▶ Reagowanie na każdy sygnał smartfona.
- ▶ Spędzanie większości czasu w Internecie oraz kłamanie co do ilości czasu poświęconego surfowaniu w sieci.
- ▶ Nieustanne porównywanie się z tym, co inni udostępniają w Internecie.
- ▶ Zaprzestanie bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami.
- ▶ Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych.
- ▶ Zapominanie o jedzeniu posiłków czy korzystaniu z toalety.
- ▶ Problemy z zachowaniem higieny.
- ▶ Trudności z zasypianiem.
- ▶ Agresja w przypadku niemożności korzystania z sieci.

## Skutki

Uzależnienie dzieci i młodzieży od Internetu powoduje skutki fizyczne, psychiczne oraz społeczne.

### Skutki fizyczne

- ▶ Problemy ze wzrokiem.
- ▶ Problemy z kręgosłupem.
- ▶ Problemy ze słuchem.
- ▶ Problemy z nadgarstkami.
- ▶ Przemęczenie.
- ▶ Bezsenna noc.
- ▶ „Padaczka ekranowa” – zaburzenie neurologiczne wywołane przez szybko zmieniające się bodźce świetlne, emitowane przez ekran komputera.

### Skutki psychiczne

- ▶ Pogorszenie lub nasilenie już istniejących problemów psychicznych (np. zaburzeń lękowych, fobii, depresji).
- ▶ Niska samoocena.
- ▶ Gorsze samopoczucie.
- ▶ Stany lękowe.
- ▶ Niepokój.
- ▶ Irytacja.

### Skutki społeczne

- ▶ Zaniedbywanie obowiązków.
- ▶ Ograniczanie kontaktów społecznych.
- ▶ Problemy z nawiązywaniem relacji.
- ▶ Brak umiejętności kreatywnego spędzania wolnego czasu.

## Uzależnienie od gier komputerowych

Gry komputerowe mogą odgrywać pozytywną rolę w rozwoju dziecka. Są treningiem dla mózgu. Rozwijają umiejętności motoryczne, orientację wizualno-przestrzenną, procesy poznawcze, myślenie przyczynowo-skutkowe i abstrakcyjne. Uczą wytrwałości, podejmowania ryzyka oraz ponoszenia porażek. W przypadku gier zespołowych online pomagają w nawiązywaniu relacji społecznych.

Warto jednak pamiętać, że nadmierne korzystanie z gier komputerowych może prowadzić do uzależnienia behawioralnego. Dzieci i młodzież dotknięte tym problemem mają takie same objawy jak w przypadku uzależnienia od Internetu. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2018 roku wpisała uzależnienie od gier na listę Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-11.**

Pomocą dla rodziców w wyborze gry, która będzie rozwijać dziecko, jest klasyfikacja **PEGI**, czyli **Europejski System Klasyfikacji Gier** wideo. Każda gra ma określoną grupę wiekową, dla której jest przeznaczona, a także grafikę symbolizującą, jakie treści mogą się w niej pojawić, np. przemoc, strach, wulgarny język, seks. PEGI nie ocenia poziomu trudności danej gry.

**Chcesz wiedzieć jak przeciwdziałać uzależnieniu od Internetu i gier oraz gdzie znaleźć ofertę szkoleń dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie?**

**e-mail: [cyberprofilaktyka@nask.pl](mailto:cyberprofilaktyka@nask.pl)**

## Gdzie szukać pomocy?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to **116 111** lub **800 12 12 12**, czynny codziennie, 24 godziny na dobę. Strona internetowa: **116111.pl** – wystarczy się zarejestrować i skontaktować z konsultantami mającymi dyżur online.

Telefon dla rodziców, nauczycieli oraz opiekunów to **800 100 100**, czynny w dni powszednie w godzinach 12:00 – 15:00. Strona internetowa: **800100100.pl**.

Poradnia Dziecko w Sieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: tel. **+48 22 826 88 62**, ul. Przybyszewskiego 20/24, Warszawa, e-mail: **poradniadws@fdds.pl**.

## Gdzie zgłosić incydent lub przestępstwo internetowe?

[Zgłoś incydent | CERT.PL](https://cert.pl)

Policja 997



**Dowiedz się więcej**