

Jak bezpiecznie korzystać z nowych technologii?

Świat online dzieci i
młodzieży



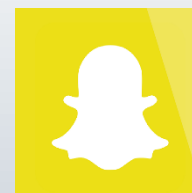
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; Tel: 22 310 79 00; email: kancelaria@pssewawa.pl. www.pssewawa.pl
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07 +09; e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl



„Przebywanie w wirtualnym świecie” – jest i będzie



Współczesny człowiek nie wyobraża sobie świata bez Internetu. Umożliwia on kontakt z rodziną i znajomymi; dokonywanie zakupów; daje możliwość poznawania nowych ludzi; zapewnia szybki dostęp do informacji, zdjęć, filmów, gier. Pozwala uczestniczyć w nauce zdalnej, spotkaniach online.

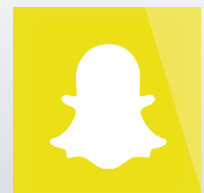




„Przebywanie w wirtualnym świecie” – jest i będzie



Indywidualne i radykalne sposoby ograniczania młodym dostępu do mediów elektronicznych są bardzo mało efektywne. Brutalne zakazy i nakazy finalnie są nieskuteczne dlatego należy **umiejętnie korzystać z nowych technologii**, żeby nie popaść w uzależnienie.



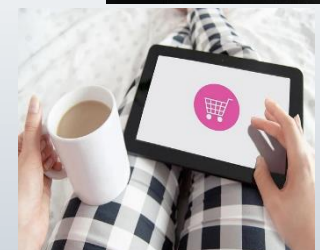
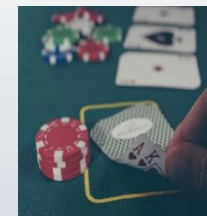
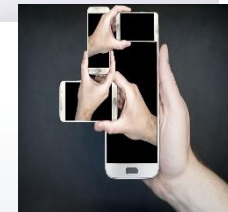
Uzależnienia



od substancji
chemicznych



uzależnienia
behawioralne
(od czynności)



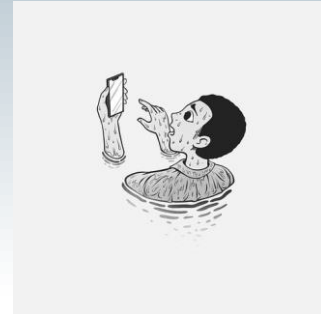


Uzależnienia technologiczne (niechemiczne)

W uzależnieniach tych, zwanych także behawioralnymi, substancje chemiczne nie odgrywają żadnej roli. Łączy się to z utratą kontroli wraz z psychicznym pragnieniem kontynuowania podjętej aktywności. Pomimo występowania wielu negatywnych następstw takie zachowania w większości są akceptowane przez społeczeństwo.



Objawy uzależnienia od nowych technologii



- Odczuwanie niepokoju/zdenerwowania jeśli nie ma w zasięgu ręki urządzenia ułatwiającego dostęp do Internetu
- Ciągły przymus korzystania z urządzenia np. telefonu
- Problemy w życiu osobistym i niewywiązywanie się ze swoich obowiązków szkolnych, domowych (konflikty, utrata innych zainteresowań)
- Wiele negatywnych emocji po utracie sprzętu /braku dostępu do sieci/ skonfiskowaniu sprzętu przez rodzica
- Użytkowanie nowej technologii ponad 7 h dziennie.
- Wraz z upływem czasu trzeba zwiększyć dawkę „czynności” gdyż zmienia się poziom tolerancji organizmu





Młodzież i dzieci online

- + Ponad 1/5 starszej młodzieży korzysta z aktywności online w weekend przez 6 godzin lub więcej. Ponad 40 % badanych używa Internetu ok. 2 godziny w ciągu tygodnia oraz ok. 3 godzin w weekend
- + 72,6% dzieci i młodzieży ma swój profil w serwisie społecznościowym (w tym prawie połowa 9-10 latków)
- + Więcej czasu w Internecie przebywają chłopcy, niż dziewczęta



Młodzież i dzieci online



Internet najczęściej służy dzieciom i młodzieży do komunikowania się z rodziną i przyjaciółmi, oglądania filmików, słuchania muzyki

Online można być wszędzie:

- prawie 57 % codziennie łączy się poprzez telewizor;
- prawie 40 % codziennie łączy się za pomocą laptopa i komputera

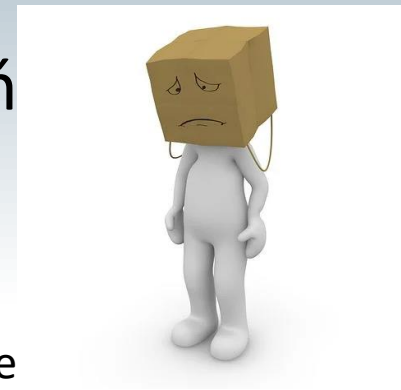


82,5% (8 osób z 10 badanych) użytkowników wśród dzieci i młodzieży na stałe są połączeni z siecią przez telefon



Czynniki **ryzyka** uzależnień behawioralnych

- Niska samoocena
- Osoby zamknięte w sobie, nieśmiałe
- Poczucie osamotnienia
- Niedojrzałość emocjonalna
- Niezaspokojona potrzeba przynależności
- Niskie poczucie własnej wartości
- Niewystarczające kompetencje psychospołeczne (rozwiązywanie konfliktów, prowadzenie efektywnej komunikacji, radzenie sobie z negatywnymi emocjami i stresem)



„Co za dużo, to niezdrowo” - zagrożenia

Zagrożenia związane z nadmiernym używaniem nowych technologii (smartfon, tablet, komputer):

- ✓ dla zdrowia fizycznego – nadwaga, nasilenie się wad wzroku, wady postawy



Zagrożenia psychospołeczne:

- ✓ używanie urządzeń przenośnych w ruchu drogowym (wypadki)
- ✓ łatwy dostęp do treści szkodliwych (przemoc, pornografia)
- ✓ związane z rozluźnieniem więzi społecznych – utrudnione budowanie dojrzałych relacji, wyobcowanie
- ✓ związane z postrzeganiem świata wyłącznie z perspektywy zasobów sieciowych
- ✓ związane z ujawnieniem danych osobowych i lokalizacją, upublicznieniem zdjęć i informacji, cyberprzemoc, nawiązywanie relacji z obcymi osobami, skrzywieniem obrazu świata i własnej osoby

Czynniki **chroniące** od uzależnień behawioralnych



- Pozytywny obraz siebie (wysoka samoocena, świadomość mocnych stron, akceptacja siebie jako człowieka, umiejętność rozpoznawanie własnych emocji)
- Zaangażowanie w działania prospołeczne
- Silne więzi przyjacielskie
- Silne więzi rodzinne, zaangażowanie rodziców w życie dziecka, jasne zasady i zachowania, poczucie zaufania, Wsparcie ze strony nauczycieli (wzmacnianie zachowań pożądanых oraz brak akceptacji dla zachowań niepożądanych)
- Rozwijanie zainteresowań

Jak nie uzależnić się od smartfona i innych nowych technologii ?





Bibliografia:

1. Malczewski, A., Liwski W. (2020) „Przeciwdziałanie uzależnieniom – perspektywa lokalna, krajowa oraz międzynarodowa”, Warszawa: Polska Fundacja Pomocy Humanitarnej Res Humanae, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
2. Rowicka, M. (2015) „Uzależnienia Behawioralne, profilaktyka i terapia”, Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Praesterno
3. Węgrzecka-Giluń J. (2013) „Uzależnienia Behawioralne, rodzaje oraz skala zjawiska, sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompendium wiedzy dla Rodziców”, Warszawa: Fundacja ETOH
4. Jarczyńska J. (2014) „ Uzależnienia Behawioralne i zachowania problemowe młodzieży – Teoria, Diagnoza, Profilaktyka, Terapia”, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego
5. Pyżalski J. (2017) „Małe dzieci w świecie technologii informacyjno – komunikacyjnych – pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami”, Poznań: WSE UAM
6. Pyżalski, J. Zdrodowska, A., Tomczyk Ł., Abramczuk, K. (2019). Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Powiatowa Stacja Sanitarno–Epidemiologiczna w m. st. Warszawie
ul. Kochanowskiego 21, 01-864 Warszawa; Tel: 22 310 79 00; email: kancelaria@pssewawa.pl. [www. pssewawa.pl](http://www.pssewawa.pl)
Oddział Promocji Zdrowia, ul. Cyrulików 35;
tel. 22/311-80-07+09; e-mail: oswiatazdrowotna@pssewawa.pl