



CYFROWY DETOKS – kiedy jest już potrzebny?

©Badania polskich nastolatków przeprowadzone w 2019 pokazują, że 21,7% młodzieży korzysta ze smartfona powyżej 6 godzin dziennie, w tym 12% powyżej 8 godzin dziennie.

©Szacuje się, że około 10% populacji ma genetycznie uwarunkowaną większą podatność na wszelkie uzależnienia.

©Jednym z ważniejszych czynników sprzyjającym uzależnieniom od smartfonów czy Internetu jest poczucie samotności, odrzucenia, co częste niestety jest coraz trudniejsze do przełamania, w następstwie utrwalonych trudności w relacjach społecznych.

©Ciągła interakcja za pośrednictwem urządzeń elektronicznych przeciąża system nerwowy nadmiarem bodźców (szczególnie szkodliwe dla nieukształtowanego w pełni układu nerwowego dzieci i młodzieży). Problemem jest także nadmierne stymulowanie układu.

©Nałogowe korzystanie z nowych technologii, jest tak samo niebezpieczne jak inne uzależnienia behawioralne, np. pracoholizm, hazard. Uzależnienia sprawiają, że tracimy kontrolę nad sobą, niszczymy siebie, swoje życie, życie najbliższych.

ZDROWE NAWYKI KORZYSTANIA ze smartfonu

©Zaprogramuj sobie okresy smartfonowej ciszy – gdy nie przychodzą żadne powiadomienia, np. na czas rozmów, nauki, posiłków. Zaplanuj sobie jedno, dwudniowy detoks od korzystania z telefonu, Internetu. Nie wpatruj się w ekran smartfonu na co najmniej pół godziny przed snem.

©Odkładaj smartfon na noc daleko od głowy. Jedną z przyczyn zaburzeń snu jest poblask ekranu. Zostało dowiedzione, że hamuje on wydzielanie melatoniny, hormonu snu, niezbędnego do zdrowego odpoczynku.

Skutki fizyczne

- bóle głowy, oczu
- przemęczenie
- bóle i zwyrodnienia mięśniowo-stawowe (np. bóle karku, pleców)
- problemy ze snem – z powodu nadmiernej ekspozycji na światło (zimne).

Uzależnienie od telefonu może też prowadzić do **ryzykownych zachowań**, mogących skończyć się tragicznie – jak wysyłanie wiadomości podczas prowadzenia pojazdu.

Skutki psychiczne nadmiernego korzystania z telefonu obejmują głównie:

- Nowe zjawisko zwane **nomofobią**, czyli **lęk przed utratą dostępu do telefonu**. Lęk ten dotyczy przerywania kontaktu ze znajomymi i braku informacji ze świata.
- Nowe zjawisko zwane **FOMO**, czyli lęku przed ominięciem czegoś – związane jest z dużą aktywnością w mediach społecznościowych i przyzwyczajeniem do ciągłego przyływu informacji, wizja braku takich powiadomień wywołuje **silny lęk i frustrację**.
- **Problemy ze snem** – z powodu ciągłej chęci korzystania z telefonu
- Zwiększona podatność na **depresję, zaburzenia lękowe i obniżoną samoocenę**.

Skutki społeczne wiążą się zazwyczaj z **osłabieniem więzi** z najbliższymi i mniejszym zainteresowaniem innymi formami spędzania czasu niż używanie smartfonu.

Diagnozowanie uzależnienia – zachęcam do krótkiego testu;

O uzależnieniu od Internetu możemy mówić, gdy wystąpi przynajmniej 3 z 6 opisanych poniżej objawów równocześnie:

- Silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do Internetu, bycia na portalach społecznościowych, ciągłego sprawdzania poczty, korzystania z gier on-line czy czatu.
 - Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od włączenia przeglądarki internetowej, komputera, sprawdzenia poczty, włączenia gry.
 - Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
 - Zaistnienie tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe korzystanie z Internetu.
 - Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
 - Uporczywe korzystanie z dostępu do Internetu (w różny sposób) mimo bezspornych dowodów na destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.
- ***Dla zainteresowanych polecam także test online***

<https://pytam.edu.pl/zdrowie/252-quiz-czy-jestes-uzalezniiony-od-internetu>

Zagadnienie związane z bezpiecznym korzystaniem z Internetu realizowała również na zajęciach w klasach Pani pedagog z Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Łapach [Katarzyna Pułaska](#). W sytuacji zdalnego nauczania problem uzależnień od nośników elektronicznych jest jeszcze bardziej aktualny.



Materiał i testy przygotowano z wykorzystaniem informacji i materiałów zawartych na stronach i portalach internetowych;

- *Pokonaj Lęk,*

- *Rodzicom z troską i miłością,*

- *strona pytam.edu.pl*