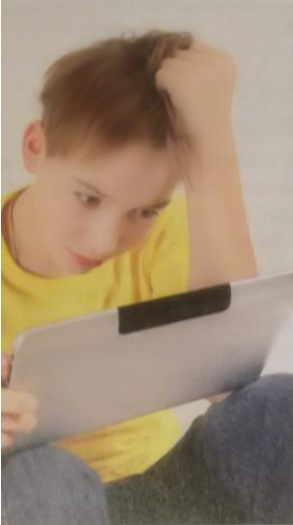


Wychowane do życia w rodzinie , klasa 7a

Dzień dobry!

Nasz następny temat to uzależnienia behawioralne. Przeczytaj poniższy tekst i wykonaj quiz, który pozwoli Ci w odpowiedzi na pytanie, czy coś Cię ogranicza, czy dokonujesz właściwego wyboru.

Uzależnienia behawioralne 18



Notatki: _____

Uzależnienie od komputera i internetu

Uzależnienia behawioralne, to znaczy dotyczące zachowań. Nalagowe korzystanie z mediów cyfrowych, takich jak internet, telewizja, gry komputerowe i telefony komórkowe sprawia, że tracisz kontrolę nad sobą, możesz zniszczyć swoje życie.

Przyczyny popadania w uzależnienie od nowych mediów są podobne. Najczęściej wynikają z problemów dnia codziennego, które nas przerastają. Mogą to być kłopoty w szkole, brak wsparcia lub poczucie niezrozumienia przez najbliższych. Ucieczka w media cyfrowe stwarza możliwość realizacji tych potrzeb, które trudno zaspokoić na co dzień, np. miłości czy przynależności do grupy rówieśniczej. W sieci można wykreować cudownego awatara, którym chciałoby się być w realu. To bardzo pociągające i trudno zachować nad tym kontrolę. Pamiętaj jednak, że monitor nie zastąpi relacji z drugim człowiekiem twarzą w twarz.



Warto być świadomym użytkownikiem internetu, zachować zdrowy rozsądek i czujność. Nigdy nie masz stuprocentowej pewności, z kim rozmawiasz po drugiej stronie sieci. Nie podawaj więc nieznajomym informacji o sobie, gdyż mogą one zostać wykorzystane przez osoby, które mogą Ci zaszkodzić.

Fonoholizm, czyli uzależnienie od smartfona

Zapewne masz telefon komórkowy i nosisz go zawsze przy sobie. Bez niego byłoby Ci trudno zaplanować dzień, być w kontakcie ze znajomymi albo przetrwać nudną podróż pociągiem. Z drugiej strony, na hasło „uzależnienie” reagujesz absolutną obojętnością. Myślisz: mnie to nie dotyczy.

Fonoholizm to stosunkowo nowe zjawisko. Słowem tym określamy uzależnienie od telefonu komórkowego. Oczywiście nie chodzi o rozmowę z mamą, gdy informujesz ją, o której wrócisz do domu z treningu. Chodzi o nadużywanie telefonu. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczyna on zastępować relacje z innymi ludźmi. Nikogo już dzisiaj, nie dziwi widok milczących, siedzących obok siebie ludzi, wpatrzonych w ekrany telefonów.

Uzależnienie jest procesem. Trudno wyznaczyć granicę między okresem, kiedy jeszcze nie jest się uzależnionym a momentem „wejścia” w uzależnienie. Należy być czujnym na sygnały ze strony bliskich dotyczące zaniedbywania obowiązków, zainteresowań i kontaktów na rzecz czasu spędzanego ze smartfonem.

Zakupoholizm

Wewnętrzny przymus kupowania i nieprzemyślane robienie zakupów nazywa się zakupoholizmem. Zakupoholik traktuje zakupy jako terapię, ucieczkę przed problemami. Nabycie markowych spodni, drogiego kremu lub innego produktu daje poprawę humoru i samopoczucia. Po pewnym czasie pojawia się poczucie winy, wstyd, rozczarowanie, złość i wyrzuty sumienia. Jednak potrzeba robienia zakupów bywa silniejsza...

Każdy z nas spotyka się z różnymi kampaniami promocyjnymi, wyprzedażami, gratisami i kartami lojalnościowymi. Dodatkowo reklamy zapewniają nas o konieczności posiadania danego produktu.

Jednak nie każdy staje się zakupoholikiem. Kupowanie nie jest niczym złym. Każdy od czasu do czasu lubi kupić sobie jakiś drobiazg albo pozwala sobie na odrobinę szaleństwa, np. z okazji urodzin. Dobrze jest racjonalnie planować wydatki i potrzeby kupienia czegoś nowego. Warto przed zakupami sporządzać listę produktów, co może ograniczyć nieprzemysłane decyzje.

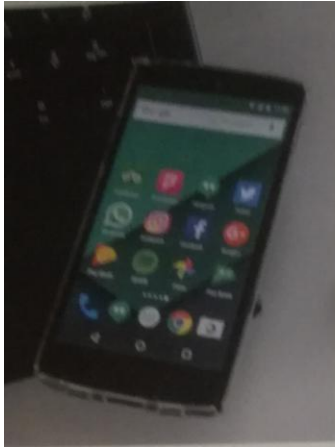


Autoagresja

Autoagresja to inaczej samookaleczanie. Być może dla większości z Was jest niezrozumiałe, jak można samemu sobie zadawać ból. Jednak dla osób, które dokonują samookaleczeń, cierpienie fizyczne pomaga uporać się z czymś, co dręczy bardziej, co dużo bardziej boli – ze smutkiem duszy. Kaleczą się, gdy czują bezradność, gdy nie mogą znieść samotności, gdy mają problemy, gdy ktoś ich zawiódł... Okaleczeń ciała dokonują najczęściej w ukryciu. Pozostałe po tych czynach ślady są chowane pod ubraniem. Osoby, które same sobie zadają ból, nie mogą znieść rzeczywistości, cierpienie przynosi im ulgę. Jednak zadawane rany to często błaganie o to, by ktoś je dostrzegł, zrozumiał, pomógł. Paradoks polega na tym, że ci, którzy się kaleczą, równocześnie czują wstyd i zwykle robią wszystko, by nikt się o tym nie dowiedział.

Depresja i smutek duszy są często czymś niewidocznym dla otoczenia. Ci, którzy się z tym mierzą, są przekonani, że nawet jeśli opowiedzą o swoim bólu, nikt im nie uwierzy. Często też nie potrafią wyrazić słowami swoich przeżyć. Szukają kogoś, kto ich wysłucha, okaże troskę i pomoże.

Jak zareagować? Jak pomóc komuś, kto ukrywa swój ból? Warto uruchomić empatię i postarać się zrozumieć. Jednak takich problemów nie rozwiążecie sami, nawet jeśli dotyczą kogoś bliskiego – przyjaciela, koleżanki, rodzeństwa. Potrzebna jest fachowa pomoc psychologa i terapeuty.



Telefon Zaufania

Dla osób, które chcą porozmawiać z kimś o tym, co przeżywają, utworzono bezpłatny, anonimowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Pod numerem 116 111 dyżurują kompetentne osoby, które pomogą w rozwiązaniu kłopotu. Jeśli przeżywasz trudności związane z uzależnieniem siebie lub bliskich, możesz skorzystać z konsultacji specjalistów dyżurujących w Ogólnopolskim Telefonie Zaufania pod numerem 801 199 990.

1 Quiz - Ty i media

Zaznacz w każdym pytaniu odpowiedź „a”, „b” lub „c”. Policz, która z liter dominuje w twoim teście.

1. **Przed komputerem**
 - a) zawsze przekraczam limit czasu
 - b) mam nad tym kontrolę
 - c) długie przesiadywanie raczej mi się nie zdarza
2. **Wracając po lekcjach do domu:**
 - a) włączasz komputer i grasz
 - b) surfujesz po sieci na smartfonie
 - c) wykonujesz zestaw ćwiczeń relaksujących
3. **W niedzielne popołudnie na propozycję wspólnego rodzinnego spaceru:**
 - a) wymawiasz się bólem głowy, a po wyjściu domowników zsiadasz przed komputerem
 - b) reagujesz marudzeniem, nie przerywając klikania
 - c) ulubiony program obejrzysz później w sieci, więc się zgadzasz
4. **Musisz przygotować się do sprawdzianu. Po powrocie ze szkoły:**
 - a) logujesz się w mediach społecznościowych, by wszystkim powiedzieć o sprawdzianie i uczysz się dopiero wieczorem
 - b) próbujesz uczyć się z przerwami na gry komputerowe
 - c) zjadasz obiad i przystępujesz do nauki
5. **W ciągu dnia chcesz zrobić wiele rzeczy. Nie udaje Ci się, ponieważ:**
 - a) surfowałeś w Internecie
 - b) zafascynowała cię nowa gra, którą podesłał ci kolega z klasy
 - c) przedłużyło się spotkanie z przyjaciółmi

6. Gdy rodzice proszą, abyś wyłączył/ wyłączyła komputer
- reagujesz złością
 - próbujesz przedłużyć czas włączając nową grę
 - spełniasz polecenie bez oporów
7. Właśnie rozładował się twój smartfon i nie masz przy sobie ładowarki. Wtedy:
- jestes rozdrażniony/rozdrażniona i trudno ci się skupić na czymkolwiek
 - zajmujesz się czymś innym, ale w myślach układasz „plan działania”, gdy będziesz już online,
 - szybko znajdujesz sobie jakieś zajęcie
8. Mając do wyboru wycieczkę rowerową z paczką przyjaciół lub czas spędzony przy komputerze:
- bez wahania wybierasz komputer
 - na wyjście będzie czas, jak pogadasz na czacie
 - przy takim wyborze nawet nie myślisz o komputerze
9. Czy zawieranie znajomości przez internet to dobry pomysł?
- masz sporo znajomych z neta
 - jeśli ktoś jest nieśmiały...
 - wolisz poznawać ludzi w realu
10. Jak myślisz, czy można przeżyć miesiąc bez komputera?
- nie wyobrażam sobie takiej sytuacji
 - pewnie tak, ale po co?
 - uważam, że da się, jest tyle ciekawych rzeczy do zrobienia

Podsumuj:

- a -
b -
c -

Przewaga odpowiedzi a:
Jesteś zwolennikiem spędzania czasu przed monitorem. Brak ci siły do racjonalnego gospodarowania wolnym czasem. Nawet jeśli media nie są dla ciebie problemem, uważaj – granica między zabawą a uzależnieniem jest cienka.

Przewaga odpowiedzi b:
Umiesz zagospodarować wolny czas w różnorodny sposób, chociaż zdecydowanie preferujesz smartfona i media społecznościowe. Może zamiast oglądać np. różne filmiki w sieci, nagraj swój w realu?

Przewaga odpowiedzi c:
Lubisz czasem posurfować, ale przedkładasz świat realny nad wirtualny. Granie w planszówki, wycieczki rowerowe, mecz z kumplami – to twój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu. Tak trzymaj!