




CYBERSZOK

**CZYLI O WPŁYWIE INTERNETU NA
ZDROWIE CZŁOWIEKA**

PRZYCZYNY PODEJMOWANIA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

- Termin **zachowania ryzykowne** (problemowe) oznacza różne zachowania podejmowane przez dzieci i młodzież, które zagrażają ich zdrowiu i pomyślnemu rozwojowi, a także mogą być niebezpieczne dla otoczenia społecznego.



Do najczęściej wymienianych zachowań ryzykownych młodzieży zalicza się: używanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne, ryzykowne zachowania seksualne, nadużywanie komputera i innych urządzeń multimedialnych, zagrożenia w sieci, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary, nieukończenie szkoły, ucieczki z domu, drobne przestępstwa, wykroczenia, czyny chuligańskie, wandalizm.

Dokończ zdanie:

- ❖ *Kiedy słyszę określenie „zachowania ryzykowne” to najczęściej mam na myśli...*

Wpływ uzależnień na zdrowie człowieka

- ❖ 1. występowanie chorób
- ❖ 2. izolacja
- ❖ 3. brak pozytywnych relacji z rówieśnikami
- ❖ 4. zaniżona samoocena
- ❖ 5. niepowodzenia szkolne
- ❖ 6. problemy rodzinne
- ❖ 7. złe samopoczucie

CZY INTERNET SZKODZI... ?

Objawy mogące występować u osób uzależnionych to;

- ❖ zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia,
- ❖ zaburzenia kontroli popędów,
- ❖ pogorszenie wzroku,
- ❖ bóle pleców i kręgosłupa,
- ❖ podatność na infekcje,
- ❖ bezsenność,
- ❖ nadpobudliwość.


Kto może być szczególnie narażony na uzależnienie? - DOMINO

Nastolatki	Młodzi ludzie dorośli	Gospodynie domowe
mają dostęp do Internetu, a często sposób użycia komputera i czas korzystania z niego nie są kontrolowane i ograniczane przez rodziców	ze względu na wielkość czasu wolnego, jakim dysponują	szukają kontaktu z innymi osobami, informacji, porad lub rozrywki właśnie w Internecie
Osoby samotne	Zakupoholicy	Pracownicy biurowi
dużo przebywają często samotnie w domu i szukają kontaktu z innymi osobami	Przez Internet dokonują niekontrolowanych zakupów	Mają nieograniczony dostęp do Internetu, który stanowi źródło ich dochodu

Jak przebiega proces uzależnienia?

Zadanie: Ponumeruj odpowiednio fazy uzależnienia

- I. W początkowej fazie Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność. Na tym etapie użytkownik poznaje i racjonalnie wykorzystuje dostęp do Internetu.
- II. osoba coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania, gdy nie może skorzystać z dostępu do Internetu



III. Zaniedbywanie obowiązków, rodziny i przyjaciół. Cała aktywność osoby uzależnionej skupia się wokół Internetu. Wszelkie inne działania i aktywności są mniej istotne.

IV. Osoba uzależniona ogranicza czas na sen, odżywianie, naukę czy pracę – po to tylko, by mieć go więcej na dostęp do Internetu i korzystanie z niego w wybrany przez siebie sposób (granie, czatowanie, portale społecznościowe, inne)

DOKOŃCZ ZDANIA:

❖ Uzależnienie psychiczne polega na...

Ciągłej potrzebie dostępu do Internetu, obsesyjnym myśleniu o „byciu w sieci”, stanem lękowym, gdy dostęp ten jest ograniczony lub niemożliwy

❖ Uzależnienie fizyczne objawia się ...

Zaburzeniami odżywiania, snu, zaniedbaniem, wyniszczeniem organizmu

KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA INTERNETU

FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU

SAMOPOCZUCIE

KONTAKTY INTERPERSONALNE

FINANSOWE

Diagnozowanie uzależnienia

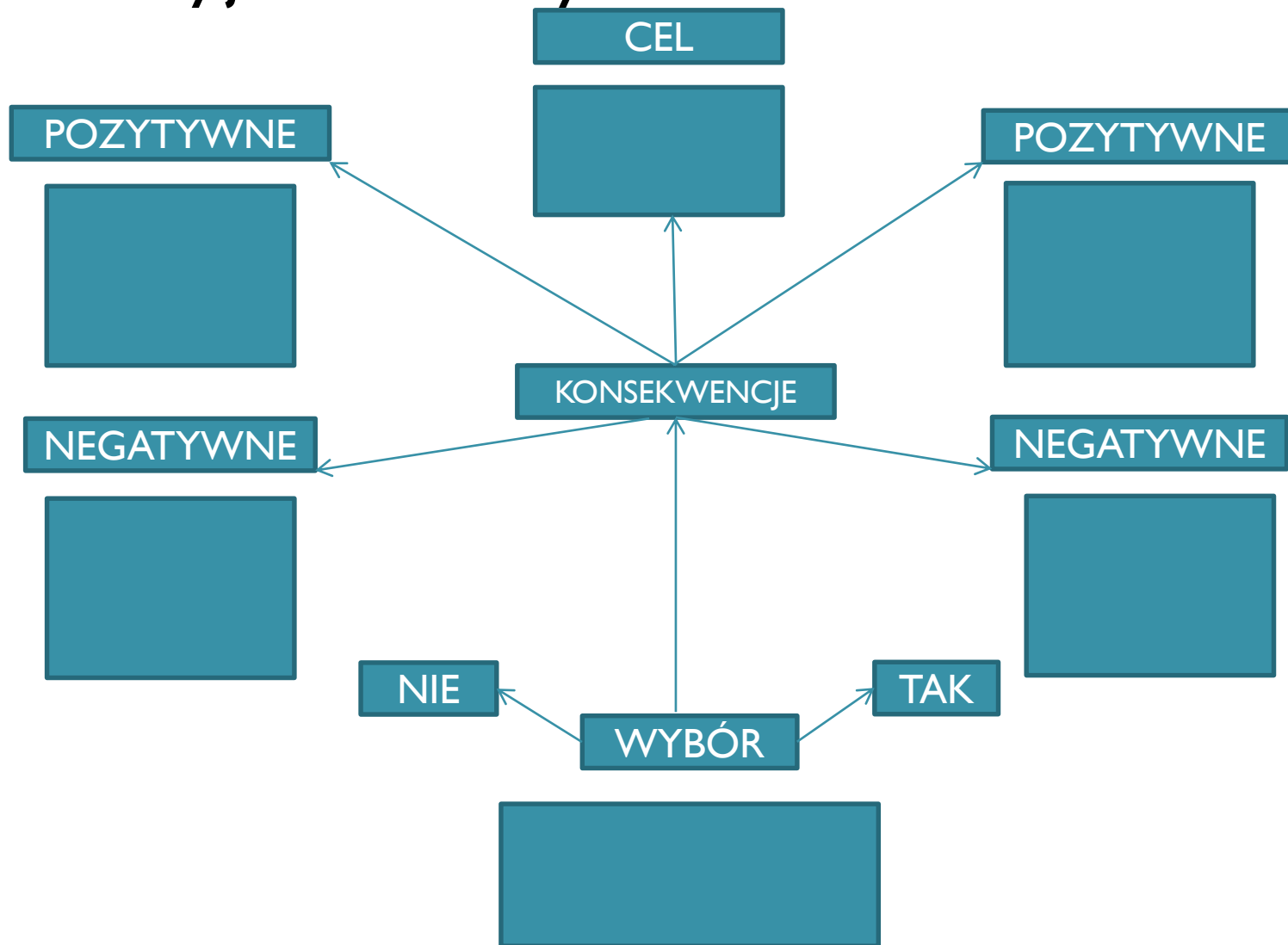
- O uzależnieniu od dostępu do Internetu możemy mówić, gdy wystąpi przynajmniej 3 z 6 opisanych poniżej objawów równocześnie:
- ❖ Silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do Internetu, bycia na portalach społecznościowych, ciągłego sprawdzania poczty elektronicznej, korzystania z gier on-line.
 - ❖ Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od włączenia komputera/smartfona/tableta itp..
 - ❖ Złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do Internetu
 - ❖ Zaistnienie tolerancji
 - ❖ Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.

TYPY UZALEŻNIENIA OD INTERENTU:

- ❖ socjomania internetowa, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych,
- ❖ uzależnienie od sieci internetowej,
- ❖ przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji

DECYZJA NALEŻY DO CIEBIE!

Czy jestem narażony na uzależnienie od Internetu?



Jak oprzeć się namowom?

- ❖ Asertywność to sztuka wyrażania uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o **przestrzeganie należnych nam praw, ale bez naruszania praw innych.**
- ❖ Asertywne odmawianie polega na **bezpośrednim, uczciwym i stanowczym wyrażeniu swojej odmowy („nie”),** bez pretensji i usprawiedliwień.

Jak można bezpiecznie korzystać z technologii informacyjnych?

❖ **DOKOŃCZ ZDANIE:**

❖ **Zamiast stałego przebywania w sieci proponuję...**

EWALUACJA

Podsumowanie zajęć:

- ❖ Czego się nauczyliście ?
- ❖ Co możecie zastosować w swoim życiu?
- ❖ Zaznacz na termometrze poziom swoich odczuć po zajęciach

