

## Ryzyko uzależnienia

Mówimy o nim wówczas, gdy użytkownik traci kontrolę nad czasem, który spędza w towarzystwie iPada, smartfona, telewizji czy tableta.

Do uzależnienia przyczynia się bierne korzystanie z mediów. Użytkownik:

- nie analizuje odbieranych treści, lecz przyjmuje je bezkrytycznie,
- korzysta z mediów z przyzwyczajenia,
- kontakt z mediami nie jest ani zaplanowany, ani celowy.




## Rodzaje uzależnień od mediów

Uzależnienie od:

- oglądania seriali,
- gier komputerowych,
- przeglądania stron internetowych,
- nieustannego bycia on-line,
- robienia e-zakupów,
- korzystania z portali społecznościowych.



**Wspólnym mianownikiem jest tu INTERNET.**



Uzależnienie to nie  
tylko strata czasu.  
To realne zagrożenie  
dla zdrowia i życia.



## Ryzyko uzależnienia – sygnały ostrzegawcze

Na uzależnienie narażony jesteś gdy:

- większość wolnego czasu spędzasz w internecie,
- dla wirtualnego świata rezygnujesz ze swoich dotychczasowych zainteresowań,
- zaniedbujesz obowiązki w szkole i w domu,
- zapominasz o posiłkach,
- ograniczasz kontakty z rodziną, kolegami i koleżankami,
- jesteś agresywny lub nerwowy, kiedy nie masz dostępu do internetu.



## Zasady roztropnego korzystania z mediów

1. Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze.
2. Regularnie planuj sobie dni bez telefonu, wtedy przez cały dzień świadomie nie sięgasz po smartfona.
3. Nie przekraczaj dwóch godzin dziennie korzystania z urządzeń mobilnych. To absolutne maksimum.



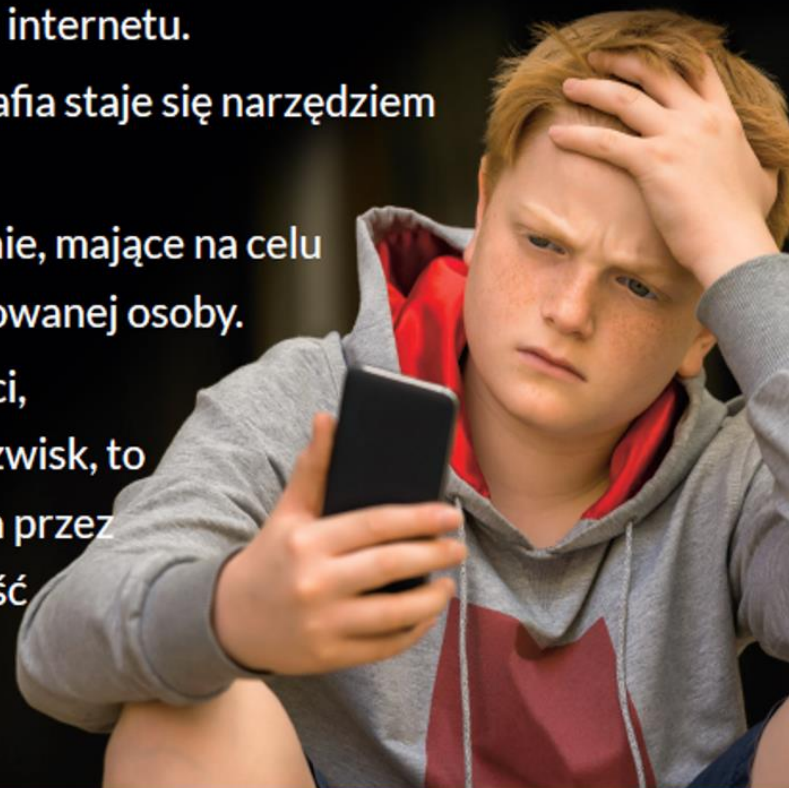
# Zasady roztropnego korzystania z mediów

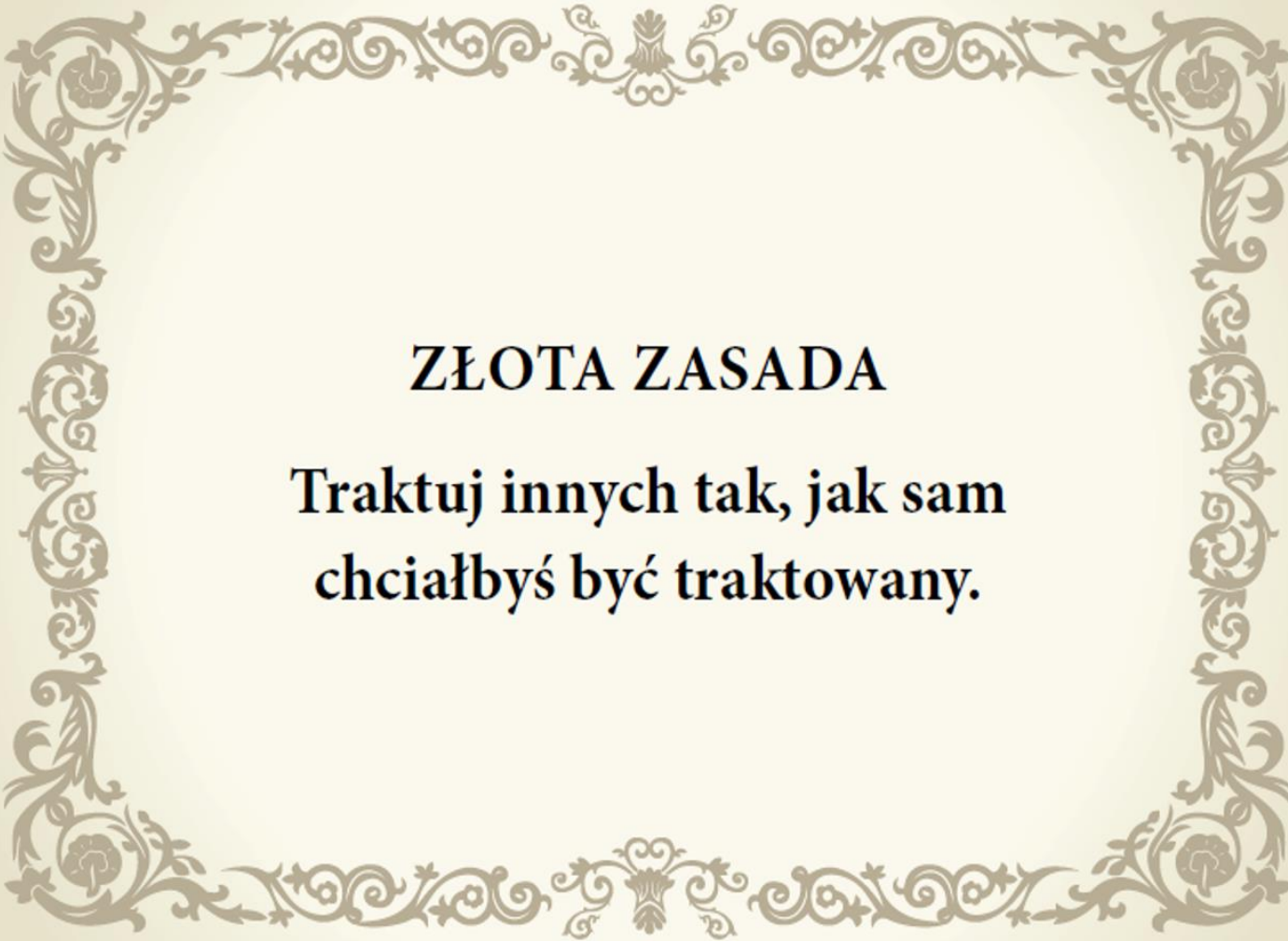
4. Nie zapisuj w telefonie ważnych informacji.
5. W trosce o własne bezpieczeństwo nie podawaj swoich danych osobowych (imię, nazwisko, adres, PESEL).
6. Pobieraj aplikacje tylko z zaufanego źródła i uważnie czytaj regulamin, zanim zgodzisz się na nową usługę.
7. Zabezpieczaj urządzenia mobilne przed złośliwym oprogramowaniem.
8. Informuj rodziców o odwiedzanych stronach i pozyskanych w internecie informacjach.



## Zagrożenia wirtualnego świata

- **CYBERPRZEMOC** – czyli agresja elektroniczna, to prześladowanie, zastraszanie, nękanie i wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem internetu.
- **SEKSTING** – gdy czyjaś fotografia staje się narzędziem szantażu.
- **STALKING** – uporczywe nękanie, mające na celu wywołanie strachu u prześladowanej osoby.
- **HEJTING** – to mowa nienawiści, przejawiająca się w formie wyzwisk, to obrażanie i ośmieszanie innych przez złośliwe i sprawiające przykrość komentarze na forum.





## **ZŁOTA ZASADA**

**Traktuj innych tak, jak sam  
chciałbyś być traktowany.**



# Zaczął się od telewizji (Świadek Piotra)

Wszystko zaczęło się, jak miałem jakieś 7–8 lat. Na początku to nawet nie były gry, a telewizja. Wystarczyło, że oferowała mi ucieczkę od problemów w inną rzeczywistość. Później były pierwsze gry z bazaru. „Wilk i zając”, wyścigówki, a później „Gameboy”. Tego Gameboya to z bratem dosłownie zajechaliśmy „na śmierć”. Przyciski wypadały, a inne przestały działać.

Pierwszy własny komputer dostałem późno. Ale to żadna przeszkoda. Komputery mieli moi koledzy z podstawówki. Dlatego bez przerwy do nich chodziłem. De facto przyjaźniłem się nie z nimi, tylko z ich komputerami. Oni nie byli dla mnie ważni. Poza ich komputerami tak naprawdę nie miałem przyjaciół. W podstawówce byłem klasowym popychadłem. To tylko jeszcze bardziej pchało mnie do kolorowego świata gier, gdzie mogłem uciec od problemów.

Z czasem było coraz gorzej. W podstawówce radziłem sobie świetnie, w ogóle się nie przykładając. W liceum okazało się to niemożliwe. Dlatego przestałem w ogóle próbować, uciekając w jedyny przyjazny mi świat. Świat gier komputerowych. Przełom lat 90. i 2000 r. był czasem, gdy w Polsce coraz popularniejszy był domowy internet, kafejki komputerowe i gry on-line. To wciągnęło mnie jeszcze bardziej. Interakcja i współzawodnictwo z innymi oraz brak zdefiniowanego końca gry okazały się moją (...) odżywką. Musiałem brać codziennie, a gdy nie brałem, myślałem tylko o tym, aby wziąć.

Koledzy odwrócili się ode mnie. (...) nie potrafiłem nawiązywać i utrzymywać relacji towarzyskich. Nie czułem nawet takiej potrzeby. Gry i interakcje z innymi graczami wystarczyły mi za wszystko inne. Za kolegów, za dziewczyny, za hobby, za rozrywkę, za dobre wyniki w szkole, za rodzinę.

Najgorzej było na studiach. Normą było, że grałem przez całą dobę – bez przerwy. Załatwiałem tylko podstawowe potrzeby fizjologiczne. Rekord wynosił 56 godzin. Próba odejścia od komputera budziła we mnie agresję. Dosłownie nie było chwili, bym nie myślał o grach. Nawet we śnie.

*<https://tech.wp.pl/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-moze-zniszczyc-zycie-jak-narkotyki> (dostęp: 21.03.2019 r.).*