



UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Co to jest?

Uzależnienie od internetu to **zjawisko cyfrowe**, które objawia się jako:

- utrata kontroli nad czasem spędzonym w internecie
- zaniedbywanie życia społecznego, rodzinnego i zawodowego
- przymus, silna potrzeba korzystania z internetu

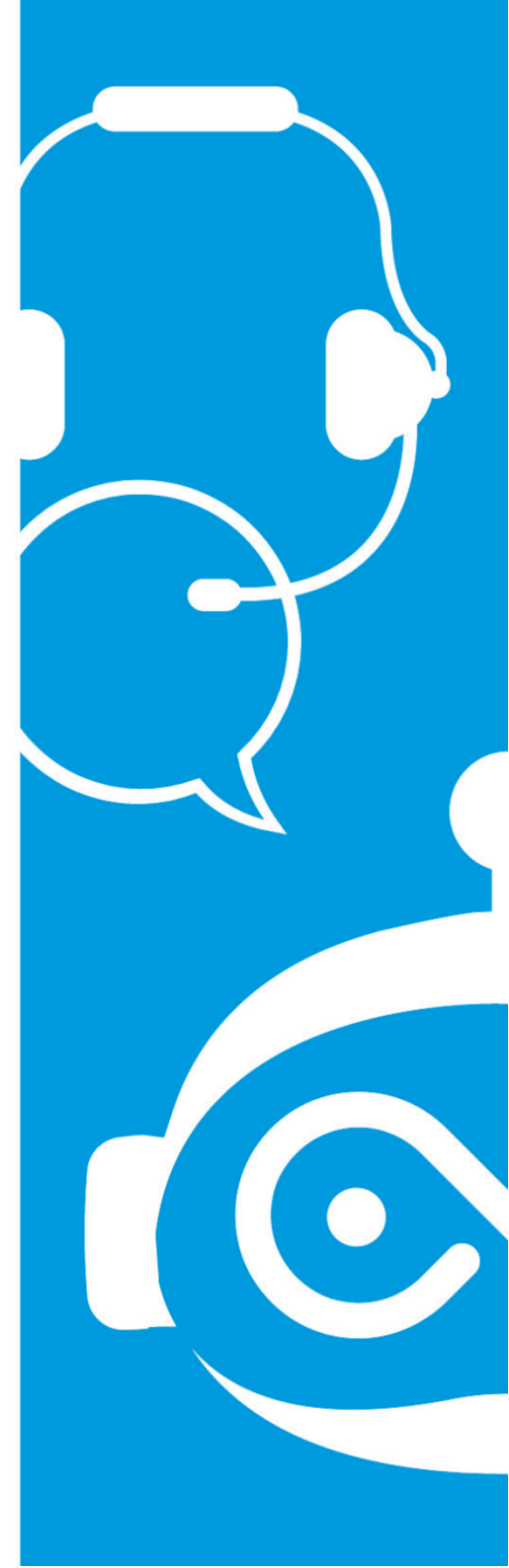
Jest to zachowanie kompulsywne, czyli oparte na przymusie postępowania w określony sposób, pomimo świadomości szkód, które powoduje. Związane z technologią cyfrową, często dotyczy nie jednego, ale kilku urządzeń (np. komputer, telefon). Staje się epidemią XXI wieku i rozwija dynamicznie.



Wspieranie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego młodych ludzi w erze cyfrowej: NAJLEPSZE PRAKTYKI

Młodzież i dzieci, stanowiące jedną z największych i najaktywniejszych grup użytkowników online, są szczególnie podatne na negatywne skutki internetu. 1 na 10 nastolatków może mieć problemy związane z nadużywaniem komputera. Badania wskazują również, że ci zagrożeni uzależnieniem od internetu spędzają na nim nawet do 40 godzin tygodniowo¹.

Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież.



Jak to może wpływać na zdrowie seksualne i reprodukcyjne młodzieży?

Atrakcyjność internetu, wynikająca z jego powszechnej dostępności (m.in. finansowej) i zapewnienia anonimowości, może mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie seksualne i reprodukcyjne młodych ludzi. Internet może stać się ich jedynym niekwestionowanym źródłem informacji, którym ślepo ufają.

Młodzi ludzie, posiadający następujące cechy osobowości, są szczególnie podatni na uzależnienie: wysoki poziom neurotyzmu, introwersja, nadwrażliwość, pesymistyczne podejście z tendencją do izolacji, brak pewności siebie, wrażliwość na krytykę i odrzucenie, problemy z samokontrolą, wysoki poziom odczuwanego lęku, trudności w otwartej komunikacji interpersonalnej, niska asertywność, niski poziom kompetencji społecznych i inteligencji emocjonalnej oraz trudności w radzeniu sobie ze stresem. Te cechy niosą ryzyko związane z oglądaniem uzależniających i dewiacyjnych treści seksualnych, co może prowadzić do perwersyjnych zainteresowań seksualnych, niewierności w związkach romantycznych, podatności na nadużycia i eksploatację seksualną oraz uzależnienie od seksu. Uzależnienie często wiąże się zarówno z biernym, jak i aktywnym cyberseksem. Bierny cyberseks obejmuje przeglądanie stron pornograficznych, podczas gdy aktywny dotyczy uczestnictwa w rozmowach o treści seksualnej lub aktywnościach seksualnych online..

Istnieje także znaczne prawdopodobieństwo, że młodzi ludzie będą obawiać się nawiązywania emocjonalnych i seksualnych relacji w realnym świecie, polegając wyłącznie na uzależniających formach interakcji wirtualnej, które mogą im się wydawać bezpieczniejsze, ponieważ nie wymagają bezpośredniego kontaktu i zaangażowania twarzą w twarz.



Jakie są sposoby wspierania młodzieży?

- Naucz młodych ludzi, jak korzystać z internetu w zdrowy sposób, sprawdzając wiarygodność informacji i odpowiedzialnie zarządzając czasem spędzonym w wirtualnym świecie. Można to zrobić za pomocą aplikacji lub ustawień telefonu, które mierzą czas spędzony online i rekomendują formy "detoksu" (na przykład ograniczenie korzystania z internetu do kilku godzin dziennie).
- Pokaż znaczenie uczestniczenia w alternatywnych aktywnościach zamiast spędzania czasu przed komputerem, czy to poprzez indywidualne zajęcia (samodzielne hobby, takie jak fotografia czy bieganie) lub grupowe aktywności (gry planszowe, sporty grupowe itp.).
- Przeprowadź warsztaty dotyczące edukacji medialnej dla dzieci i rodziców, skupiając się na psychologicznych mechanizmach wpływu mediów oraz odpowiedzialnym z nich korzystaniu.
- Pokaż młodym ludziom, że oprócz internetu istnieją inne źródła informacji, do których mogą się zwrócić, takie jak książki, warsztaty, szkolenia, terapia i rozmowy z innymi.

Powiązane zjawiska/narzędzia cyfrowe:

Zobacz:

- Relacje parasocjalne
- Bezpieczne przestrzenie online dla grup marginalizowanych
- Błędne przekonania i dezinformacja: Umiejętności cyfrowe



Bibliografia:

- Jarczyńska, Jolanta. “Problematiczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska.” *Przegląd Pedagogiczny*, no. 1 (2015): 119–36.
- *Nadmierne Korzystanie z Komputera i Internetu Przez Dzieci i Młodzież: Problem, Zapobieganie, Terapia*. Warszawa: Fundacja Dzieci Niczyje, 2012.
- Salus Pro Domo. “Uzależnienie Od Internetu - Jakie Ma Objawy, Przyczyny i Skutki?,” 2018. <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>.

