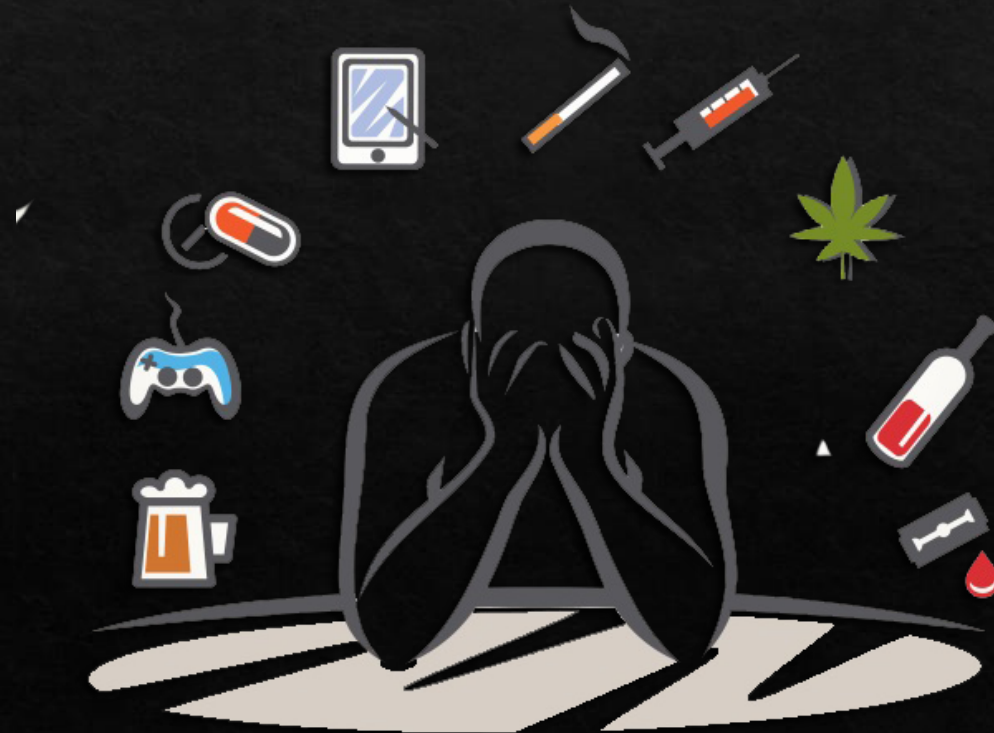


Uzależnienia



Co to jest uzależnienie?

Uzależnienie (nałóg) to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Jest to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód.



Rodzaje uzależnień

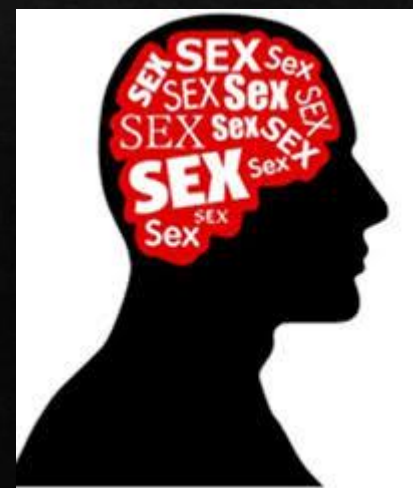
Do najczęstszych uzależnień można zaliczyć:

- ◇ alkoholizm
- ◇ nikotynizm
- ◇ narkotyki
- ◇ dopalacze
- ◇ Internet
- ◇ pracoholizm
- ◇ seksoholizm
- ◇ lekomanie
- ◇ hazard
- ◇ gry
- ◇ kleptomanie
- ◇ samookaleczanie
- ◇ słodycze

Podział uzależnień

FIZYCZNE (od środków psychoaktywnych)

BEHAVIORALNE



Dlaczego młodzi ludzie sięgają po używki?

- chcą mieć przyjemne wrażenia, dobrze się bawić;
- chcą poprawić sobie nastrój;
- mają kłopoty w domu lub szkole i chcieliby zapomnieć o nich, poczuć się lepiej;
- czują się nieszczęśliwi i samotni;
- są nieśmiali i nie potrafią sobie z tym poradzić;
- jest to wyraz ich buntu, pragnienie złamania zakazu;
- nudzą się lub są ciekawi nowych doświadczeń;
- ich koledzy też tak robią, nie chcą się wyróżniać lub chcieliby komuś zaimponować;
- jest to dla nich przyjemne.



UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Siecioholizm – uzależnienie od Internetu

Rzeczywistość technologicznej oraz technik komunikacji ostatnich lat w trudny do przecenienia sposób wpłynęła na sposób, w jaki żyjemy. Jedną z bardziej znaczących zmian jest wszechobecność Internetu.

Dlaczego uzależniamy się od Internetu?

Główną siłą Internetu jest to, że w znacznym stopniu ułatwia nam życie pozwalając oszczędzić czas i wysiłek potrzebny do wykonywania czynności takich, jak dokonywanie zakupów, poszukiwanie potrzebnych informacji, kontaktowanie się z innymi ludźmi, itd. Z siły tej wynika również główne zagrożenie dla osób z niego korzystających, mianowicie – nadmierne korzystanie z ułatwień, jakie daje, sprawia, że człowiek staje się coraz bardziej od nich zależny, oduczając się (lub, w przypadku młodych osób, nie mając szans rozpocząć nauki) wielu umiejętności potrzebnych do funkcjonowania w społeczności i konstruktywnego radzenia sobie w życiu.





Kiedy można już mówić o siecioholizmie?

Niebezpieczeństwo zależności zaczyna się wtedy, **gdy Internet z narzędzia staje się sposobem na życie.** Dzieje się tak, gdy korzystając z wirtualnych namiastek przez niego oferowanych przestajemy uczestniczyć w rzeczywistym, realnym życiu.

Więcej o uzależnieniu od Internetu:

<https://docplayer.pl/3001774-Bezpiecznie-w-internecie.html>



– choroba XXI wieku

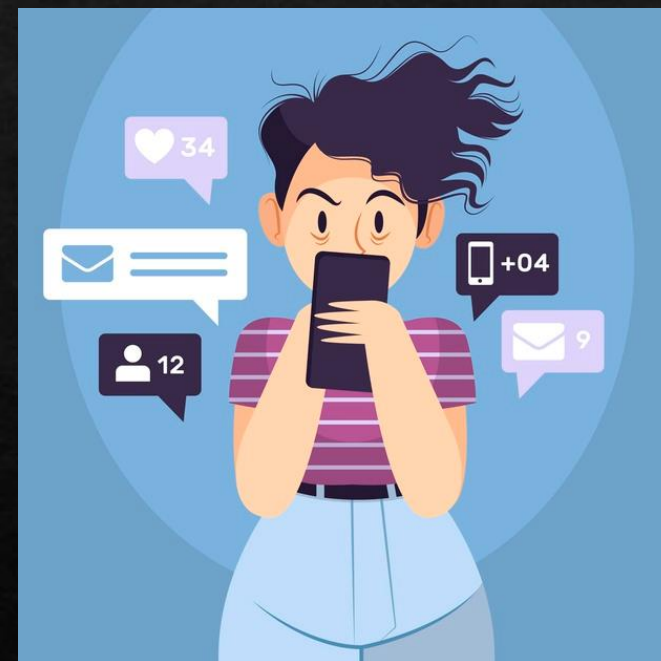


FOMO, czyli „Fear of missing out” to przed utratą ważnej informacji. Jest to choroba cywilizacyjna, która wiąże się z lękiem, że coś naprawdę ciekawego i satysfakcjonującego dzieje się bez naszej wiedzy, natomiast inne osoby mogą w tym uczestniczyć.

FOMO sprawia też, że panicznie boimy się bycia offline. Włączamy wszystkie możliwe powiadomienia, a dzięki urządzeniom mobilnym ciągle mamy rękę na pulsie. Znika, gdy osoba z syndromem FOMO sprawdzi powiadomienia na telefonie lub zasiądzie przed komputerem, co prowadzi do mechanizmu błędnego koła.

Oczywiście takie zachowanie może odbić się na naszych kontaktach z innymi ludźmi. Jeśli podczas rozmowy ciągle zerkamy w ekran telefonu, trudno spędzić z nami miło czas.

Problem nie jest marginalny, gdyż szacuje się, że aż 16 proc. polskich internautów należy do grupy osób z tzw. high FOMO. Takie dane przyniosło ogólnopolskie badanie z 2018 roku, które objęło 1060 osób w wieku od 16 lat wzwyż.



Czy jestem uzależniony?

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 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 do Internetu).
- 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.

Cyberprzemoc – czym jest?

Cyberprzemoc to seria agresywnych zachowań, celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie. Takie zachowania są regularne, wymierzone w słabszych, intencjonalne.



Cyberprzemoc – czym się przejawia

- obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie kogoś za pomocą Internetu, albo telefonu komórkowego
- publikowanie poniżających filmów lub zdjęć;
- publikowanie ośmieszających, wulgarnych, komentarzy i postów;
- włamania na konta serwisów społecznościowych;
- flood, czyli zalewanie wiadomościami w komunikatorze, telefonami, SMSami
- podszywanie się pod inne osoby;
- wykluczanie z internetowych społeczności



Sprawcy przemocy w Sieci

Badacze, którzy specjalizują się w tej tematyce stwierdzają, że cyberprzemoc jest inną formą przemocy rówieśniczej, czyli czegoś, co było znane od pokoleń.

Jednak kilka cech powoduje, że w sieci potencjalni agresorzy są bardziej aktywni:

- są przekonani o anonimowości, działają z ukrycia;
- mogą spreparować nienawistną treść „na spokojnie”, bez potrzeby reagowania na bieżąco, jak jest np. w przypadku rozmowy osobistej czy wideo;
- mogą działać w dowolnym czasie, a ofiara nie ma możliwości ucieczki, jak jest w przypadku osobistych kontaktów – jej profil cały czas jest dostępny w sieci.

Jestem ofiarą cyberprzemocy – i co dalej?

1. powiedz o tym **zaufanej osobie dorosłej** - z jej pomocą będzie Ci łatwiej poradzić sobie z tą sytuacją.
2. postaraj się nie kontaktować ze sprawcą cyberprzemocy i nie odpowiadać na jego zaczepki. Dzięki temu unikniesz prowokowania go do dalszych działań.
3. zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy - **nie kasuj smsów, e-maili, rozmów na czatach lub komunikatorach.**
4. jeśli ktoś dokucza Ci na jakiejś stronie WWW, zrób zrzut ekranu - aby zachować to, co widzisz na ekranie wciśnij klawisz "Print Screen" (Prt Scr), a następnie otwórz program tekstowy (np. Word) lub graficzny (np. Paint) i wklej tam screen naciskając jednocześnie klawisze "Ctrl" i "V". **Pamiętaj, aby zapisać plik!**
5. pamiętaj, że w serwisach społecznościowych wszelkie przejawy cyberprzemocy można zgłosić do administratorów (zgłoś nadużycie).



Gdzie szukać pomocy?

Konsultanci Helpline (www.helpline.org.pl)

Bezpłatna infolinia: 800 100 100

Infolinia skierowana jest do dzieci i młodzieży, które doświadczają zagrożenia podczas korzystania z nowych technologii oraz rodziców, którzy dostrzegają ten problem w swoim domu.

Bezpłatny telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę:

116 111

Telefon Zaufania skierowany jest do **dzieci i młodzieży**. Możesz zadzwonić **codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu**. Możesz także zarejestrować się na stronie <https://116111.pl/> i napisać wiadomość.

RODZICU!

Rodzicu, gdy Twoje dziecko stanie się ofiarą cyberprzemocy :

1. Udziel mu wsparcia psychologiczno- pedagogicznego
2. Zabezpiecz dowody (wykonaj tzw. „zrzuty ekranu”, SMS-y z groźbami, zapisy rozmów z czatów i innych komunikatorów internetowych, obraźliwe maile itp.). Mogą one pomóc z znalezieniu sprawcy.
3. Zadbaj o zablokowanie ośmieszających publikacji lub krzywdzących materiałów (skontaktuj się z administratorem serwisu, w którym zostały opublikowane)
4. Jeśli doszło do przestępstwa, zawiadom Policję
5. Poinformuj o tej sytuacji szkołę, wychowawcę i współpracujcie

Zapamiętaj :

Cyberprzemoc może przytrafić się każdemu, również Twojemu Dziecku!

Cyberprzemoc nie musi mieć logicznej przyczyny. Pomóż dziecku zrozumieć, że to nie ono jest odpowiedzialne za tą sytuację. Odpowiada za nią sprawca!

Cyberprzemoc – odpowiedzialność karna



W obecnie obowiązujących w Polsce przepisach prawa karnego nie istnieje zapis, który definiowałby cyberprzemoc i opisywałby skutki jej stosowania.

Nie oznacza to jednak całkowitej bezkarności osoby, która dopuszcza się takiego czynu. Warto zwrócić uwagę na kilka przepisów kodeksu karnego, mianowicie art. 190 (**groźba karalna**), art. 190a (**uporczywe nękanie**), art. 212 (**zniesławienie**), art. 216 (**zniewaga**) czy też art. 265 i nast. (**przestępstwa przeciwko ochronie informacji**).

Czyny zabronione z powołanych w zdaniu poprzednim artykułów mogą stanowić przejawy cyberprzemocy, a tym samym pociągać sprawców tych przestępstw do odpowiedzialności karnej.



Jednym z przejawów agresji w sieci jest **hejt**. Słowo to pochodzi z języka angielskiego: hate – nienawidzić. Jest to publikowanie w Internecie bardzo krytycznych, obraźliwych lub nawet agresywnych komentarzy o innych osobach lub wydarzeniach. Komentarze te często są niesprawiedliwe i mają niewiele wspólnego z rzeczywistością.

Hejter, czyli osoba, która publikuje takie treści, występuję zwykle pod pseudonimem.

Hejtowanie nie jest bezkarne. Sprawcy może grozić za takie zachowanie grzywna, ograniczenie lub pozbawienie wolności.

Więcej informacji o cyberprzemocy można znaleźć:

www.dzieckowsieci.pl

www.saferinternet.org.pl

www.sieciaki.pl

www.cyberprzemoc.pl

www.dyzurnet.pl

www.helpline.org.pl

116111.pl

Prezentację wykonali uczniowie klasy 7a:

- ◇ Alicja Listos
- ◇ Oliwia Pasztaleniec
- ◇ Karolina Szelewicka
- ◇ Magdalena Wyrzykowska
- ◇ Michał Poleszak
- ◇ Szymon Szczuka
- ◇ Damian Żurawski

wraz z wychowawcą Justyną Kosior

Źródło: Internet, adresy stron zostały wymienione na wcześniejszych slajdach