

# Uzależnieni od sieci

Trudno wyobrazić sobie życie bez komputera i internetu. Niekiedy jednak korzystanie z osiągnięć techniki staje się niebezpieczne.

18 marca 2015 w Starostwie Powiatowym w Olsztynie odbyła się debata „Uzależnienia i przemoc w sieci”, wzięli w niej udział dyrektorzy szkół, pedagodzy, psychologowie i policja.

- O uzależnieniu od komputera mówimy wtedy, gdy osoba spędza przed monitorem 35 godzin w tygodniu, poza pracą; mówi Małgorzata Stolarska z Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Problem może przybrać różne formy: erotomanii internetowej, socjomanii (czaty, grupy dyskusyjne), uzależnienia od gier sieciowych, hazardowych i komputerowych, od operacji giełdowych i zakupów w sieci, przymusu poszukiwania informacji.

Objawy, które powinny zaniepokoić:

- fakt odprężenia podczas użytkowania komputera
- komputer staje się substytutem niezrealizowanych potrzeb ludzkich
- postępujące ograniczanie kontaktów ze znajomymi, zubożenie na realne środowisko zewnętrzne
- poczucie dyskomfortu w sytuacji braku dostępu do sieci
- pojawienie się problemów zdrowotnych (wzrok, kręgosłup, otyłość), społecznych (izolacja od znajomych, rodziny), finansowych (gry, aukcje internetowe)

Według statystyk psychologów, w Polsce 23% użytkowników sieci spełnia kryteria zagrożenia uzależnieniem, a 1% jest już uzależnionych. Najbardziej narażone są osoby młode, zagubione w świecie dorosłych, o niskiej samoocenie, szukający przyjaźni. Zdaniem Elżbiety Hermanowicz, szefowej Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, dziecko uzależnione od komputera ma większe szanse na wyzdrowienie przy zaangażowaniu najbliższych. Bez współpracy rodziców trudno osiągnąć sukces, niezależnie od tego, ile służb się włączy w tę walkę o młodego człowieka.

Rolę rodzica podkreślał też podinsp. Leszek Różecki z KWP, poruszając problem cyberprzemocy.

- Zachęcam rodziców do zainteresowania się, co dziecko robi w internecie. Dobrym rozwiązaniem jest ustawienie komputera w miejscu, w którym przebywa więcej osób. Poza tym polecam programy typu „cyberniania”, które umożliwiają kontrolę tego, na jakie strony dziecko wchodzi, jakich ma znajomych, jakie tematy porusza. Warto też zajrzeć na stronę [Fundacji Dzieci Niczyje](#), gdzie można znaleźć informacje o tym, jak reagować na cyberprzemoc.

Debatę zorganizowało Starostwo Powiatowe w Olsztynie przy współpracy z Komendą Miejską Policji w Olsztynie. Chcieliśmy przekazać informację o zagrożeniu, jakie niesie nieodpowiedzialne korzystanie z komputera. Mamy nadzieję, że dyrektorzy szkół wykorzystają tę wiedzę w codziennej pracy, w rozmowach z uczniami i ich rodzicami; mówił Zbigniew Załuski, dyrektor Wydziału Zarządzania Kryzysowego w Starostwie Powiatowym w Olsztynie.





Drukuj