

Część I

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

OBJAWY

- Przymus korzystania
- Spędzanie wielu godzin na surfowaniu w sieci
- Niepokój, rozdrażnienie
- Utrata innych zainteresowań
- Zaniedbywanie obowiązków

Psychologiczne i społeczne

- Izolacja społeczna,
- Poczucie osamotnienia
- Problemy w szkole, pracy
- Utrata innych zainteresowań

SKUTKI

Zdrowotne

- Pogorszenie lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych
- Pogorszenie nastroju
- Ostabilenie odporności
- Bezsenna
- Nadpobudliwość
- Przewlekłe dolegliwości fizyczne
- „Padaczka ekranowa”

FAZY UZALEŻNIENIA

- Internet jest jednym z wielu narzędzi pracy i rozrywki
- Internet jest coraz bardziej absorbujący
- Internet staje się centrum życia i aktywności

Czynniki związane z Internetem

- Ogólnodostępność Internetu i łatwość jego użytkowania
- Możliwość zaspokajania różnych potrzeb
- Anonimowość

CO SPRZYJA UZALEŻNIENIU?

Czynniki związane z użytkownikiem

- Trudności w nawiązywaniu kontaktów
- Niskie poczucie własnej wartości
- Trudności w radzeniu sobie z emocjami

CO CHRONI? !!!

- Wysokie poczucie własnej wartości
- Zainteresowania i pasje
- Dobre relacje z ludźmi
- Umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

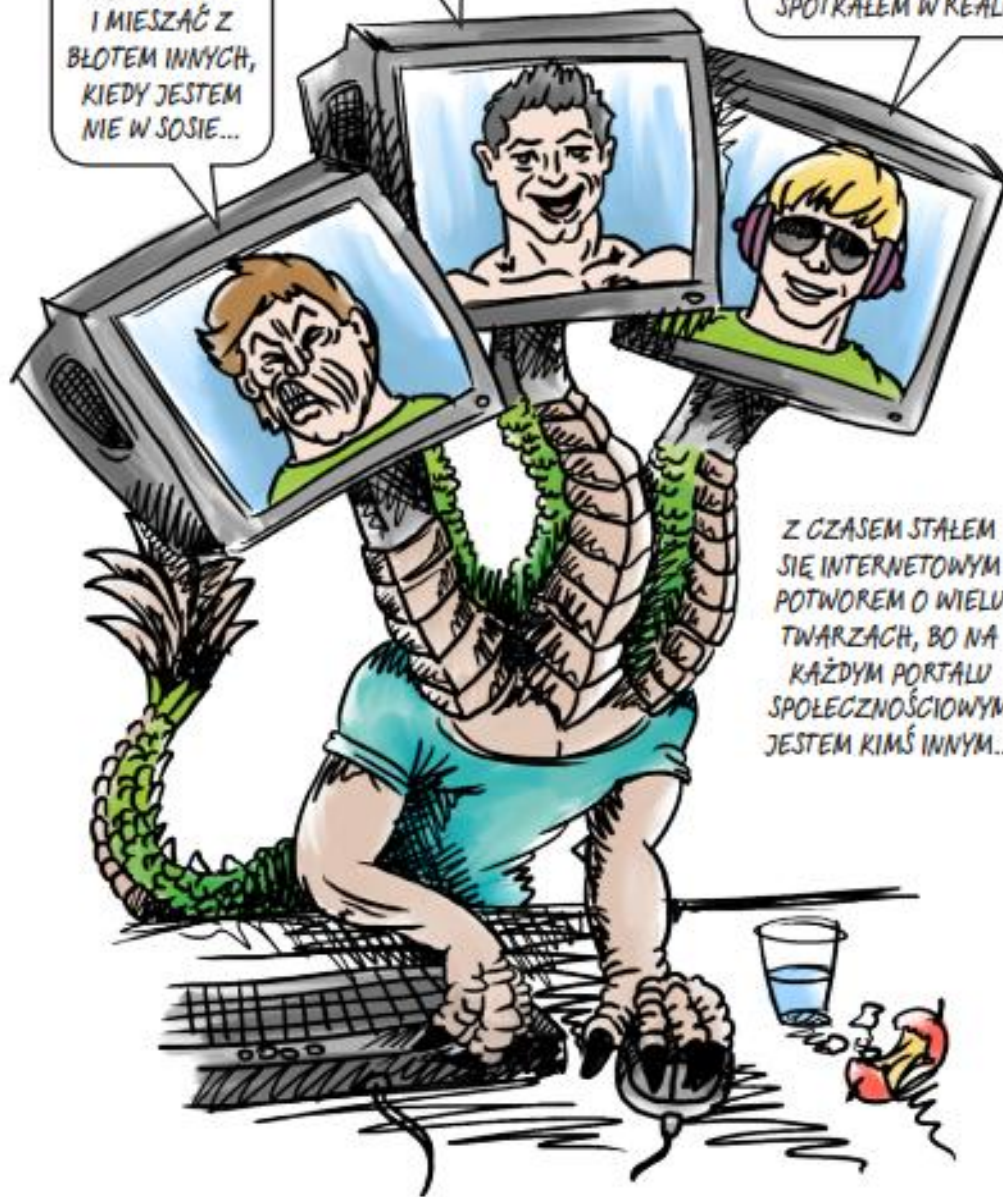
- Poradnie świadczące pomoc psychologiczną
- Poradnia on-line www.uzaleznieniabehawioralne.pl
- Telefon Zaufania 116111, www.116111.pl
- Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne 801-889-880



JAKO MIREK
MOGĘ DO WOLI
OBRAŻAĆ
I MIESZAĆ Z
BŁOTEM INNYCH,
KIEDY JESTEM
NIE W SOSIE...

JAKO PAWEŁ MAM NIEBYWAŁE
POWODZENIE U DZIEWCZYN,
NAWET TYCH STARSZYCH. SZKODA,
ŻE W REALU NIGDY NIE MIAŁBYM
ODWAGI DO NICH ZAGADAĆ...

JAKO MAX JESTEM
ODJAZDOWYM
GOŚCIEM Z MNÓSTWEM
ZNAJOMYCH, KTÓRYCH
CO PRAWDA NIGDY NIE
SPOTKAŁEM W REALU



Z CZASEM STAŁEM
SIĘ INTERNETOWYM
POTWOREM O WIELU
TWARZACH, BO NA
KAŻDYM PORTALU
SPOŁECZNOŚCIOWYM
JESTEM KIMŚ INNYM...

Objawy charakterystyczne dla zespołu uzależnienia od Internetu

Zespół uzależnienia od Internetu rozpoznaje się wtedy, gdy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech z poniższych objawów:

- ➔ silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- ➔ przekonanie o trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z Internetem (np. kłopoty z powstrzymaniem się od korzystania z Internetu oraz brak kontroli nad ilością czasu spędzanego w sieci),
- ➔ występowanie niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci,
- ➔ spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie – rozwój tzw. tolerancji (patrz poniżej),
- ➔ postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu,
- ➔ korzystanie z Internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), mających związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Fazy uzależnienia od Internetu

I FAZA

Poznawania i racjonalnego wykorzystania Internetu

Użytkownik korzysta z Internetu okazjonalnie, przede wszystkim służy mu on do pracy i nauki oraz poszukiwania potrzebnych informacji. Internet na tym etapie pełni również rolę jednej z wielu dostępnych form rozrywki.

II FAZA

Od używania do nadużywania

Użytkownik coraz częściej odczuwa potrzebę korzystania z sieci i w efekcie spędza coraz więcej czasu przed komputerem. Osoba znajdująca się w II fazie uzależniania się od Internetu jest coraz bardziej zaabsorbowana tym, co się dzieje w sieci i przeżywa dyskomfort, a nawet przygnębienie, kiedy nie ma do niej dostępu.

III FAZA

Destrukcji

Internet zabiera coraz więcej miejsca i czasu. Staje się centrum, wokół którego ogniskuje się życie użytkownika. Inne aktywności, rozrywki, obowiązki, kontakty z ludźmi tracą na znaczeniu.

Wybrane skutki nałogowego korzystania z Internetu

Konsekwencje zdrowotne:

- pogorszenie lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych (np. zaburzeń lękowych, fobii, depresji),
- pogorszenie nastroju (doświadczenie niepokoju, lęku) prowadzące nawet do depresji,
- podatność na infekcje (osłabienie odporności),
- bezsenność,
- nadpobudliwość,
- przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni będące objawami zespołu urazów, wynikających z chronicznego przeciążenia,
- tzw. „padaczka ekranowa” czyli zaburzenia neurologiczne wywołane przez szybko zmieniające się bodźce świetlne, emitowane przez ekran komputera; mogą one naruszać właściwe funkcjonowanie pracy mózgu.

Kto jest najbardziej narażony na uzależnienie od Internetu?

Niektórzy łatwiej popadają w uzależnienie od Internetu, inni są na to bardziej odporni. Osoby bardziej podatne na uzależnienie od Internetu:

- są nieśmiałe, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi,
- mają niskie poczucie własnej wartości,
- są przekonane, że niewiele potrafią,
- unikają kontaktów z ludźmi,
- nie radzą sobie ze stresem,
- to dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia.

Konsekwencje psychologiczne i społeczne:

- unikanie kontaktów osobistych z innymi ludźmi poza Internetem, co prowadzi do wyizolowania społecznego,
- poczucie osamotnienia,
- zaniedbywanie obowiązków i wynikające z tego problemy w szkole, w domu, w pracy (np. brak promocji do kolejnej klasy, utrata pracy, pogorszenie relacji z bliskimi),
- utrata innych zainteresowań.

Czynniki sprzyjające rozwojowi uzależnienia od Internetu

Wśród czynników sprzyjających rozwojowi uzależnienia od Internetu wymienia się następujące:

Czynniki związane z Internetem:

- ➔ ogólnodostępność Internetu i łatwość jego użytkowania (nowe technologie, urządzenia mobilne),
- ➔ możliwość zaspokajania szeregu potrzeb, m.in. społecznych (np. portale społecznościowe), seksualnych (cybreseks), przynależności i osiągnięć (np. w grach on-line),
- ➔ anonimowość pozwalająca na ujawnianie tylko wybranych cech. Internet daje również możliwości podszywania się pod kogoś innego lub udawania kogoś kto nie istnieje.

Czynniki związane z użytkownikiem:

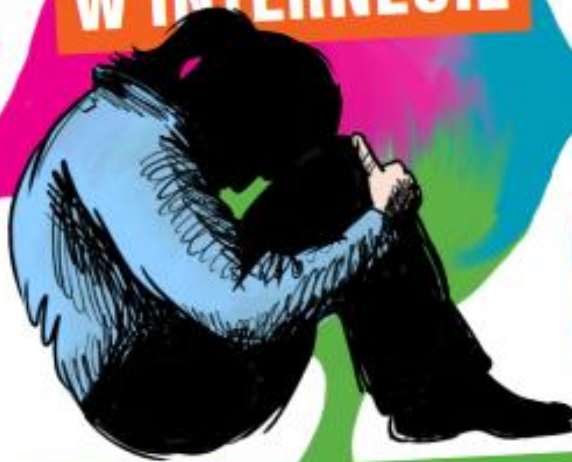
- ➔ nieśmiałość oraz trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi,
- ➔ niskie poczucie własnej wartości,
- ➔ trudności w radzeniu sobie ze stresem i z emocjami,
- ➔ wiek i płeć (najbardziej narażeni na uzależnienie od Internetu są mężczyźni oraz osoby poniżej 18 roku życia).

Co chroni przed uzależnieniem od Internetu?

- ➔ wysokie i adekwatne poczucie własnej wartości,
- ➔ zainteresowania i pasje,
- ➔ dobre relacje z ludźmi, szczególnie w rzeczywistym świecie,
- ➔ umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem.

Część II

INNE ZAGROŻENIA W INTERNECIE



ZGŁASZAJ NADUŻYCIE

- helpline.org.pl
- dyżurnet.pl
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116-111
- www.116111.pl
- Ktoś zaufany
- Policja
- Szkoła (pedagog, nauczyciel)

CYBERPRZEMOC

PRZEMOC PSYCHICZNA

Groźenie, szantażowanie, poniżanie, wymuszanie

HAPPY SLAPPING

Umieszczanie upokarzających zdjęć, filmów, poniżanie

CYBERSTALKING

NEKANIE

- Wiadomości
- Pogróżki
- Fałszywe oskarżenia
- Propozycje seksualne

MOWA NIENAWIŚCI

Obrażliwe i wrogie komentarze wobec innych ras, mniejszości seksualnych, wyznań i światopoglądów

CHILD GROOMING

Uwodzenie dzieci i młodzieży

Ryzyko: Wykorzystanie seksualne

SEXTING

Przesyłanie tekstów, zdjęć i filmów nacechowanych seksualnie

Ryzyko: brak kontroli nad materiałami

CYBERSEKS

CYBERPROSTYTUCJA

Pieniądze w zamian za udostępnianie treści erotycznych

Ryzyko: przymus-stręczycielstwo, wykorzystanie przez pedofila

PORNOGRAFIA DZIECIECA TO PRZESTĘPSTWO I KRZYWDZENIE DZIECI

Poza zagrożeniem związanym z uzależnieniem ryzykujemy, że padniemy ofiarą działalności przestępczej, kradzieży, oszustw, przemocy, pedofilii itd. Jeżeli nie zadbamy wystarczająco o swoje bezpieczeństwo, ludzie zajmujący się takim procederem mogą zdobyć nasze dane i wykorzystać je do swojej przestępczej działalności. Mogą także nakłaniać młode osoby do oglądania szkodliwych treści lub odbywania przez nich ryzykownych spotkań z nieznanymi. Aż 59% dzieci i młodzieży w wieku 9-16 lat ma własne profile na portalach społecznościowych, w czym 26% ma profile publiczne, które każdy może zobaczyć.



Świadkowie cyberprzemocy – to osoby, które obserwują przejawy cyberprzemocy, ale nie są w nią bezpośrednio zaangażowane (np. osoby widzące obraźliwe komentarze). Nie powinny one pozostać bezczynne i pozwalać na ten proceder. Niereagowanie bowiem jest równoznaczne z wyrażaniem zgody na to zjawisko. Świadkowie powinni poinformować o zdarzeniu administratora lub moderatora strony. Większość witryn lub serwisów umożliwia zgłaszanie nadużyć do działu bezpieczeństwa za pomocą formularza lub maila.



Przejawy cyberprzemocy

Happy Slapping to umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli. Mogą to być materiały przedstawiające sytuacje intymne, upokorzenie, ośmieszanie, przemoc itd.

Cyberstalking to używanie Internetu i mediów elektronicznych do nękania drugiej osoby, np. poprzez pisanie za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e-mail, rozsyłanie korespondencji do losowych adresatów w imieniu osoby nękanej oraz wbrew jej woli, zamieszczenie komentarzy na forach internetowych. Wiadomości mogą mieć formę pogroźek, fałszywych oskarżeń, propozycji seksualnych.

Mowa nienawiści to używanie języka w celu znieważenia, pomówienia lub rozbudzenia nienawiści wobec danej osoby czy grupy społecznej, najczęściej ze względu na uprzedzenia rasowe, narodowe, płeć, orientację seksualną, światopogląd lub wyznanie. Internet jest narzędziem, który sprzyja rozpowszechnianiu tego typu treści.

W 2011 roku na forach internetowych trzech największych portali: onet.pl, wp.pl i gazeta.pl. około 123 tys. wpisów (wśród 10 mln wszystkich wpisów) zaklasyfikowano jako język wrogości lub mowę nienawiści. Najwięcej wrogich wpisów w polskim Internecie

dotyczyło innych narodowości i grup etnicznych: Żydów – 35,5 tys.; Rosjan – 21,6 tys.; Niemców – 21,5 tys. oraz mniejszości seksualnych: gejów i lesbijek – 14,6 tys. Dlaczego mowa nienawiści jest zagrożeniem? Mowa nienawiści może wykształcać poczucie, że istnieje społeczne przyzwolenie na ataki agresji i przemocy wobec znieważanych osób czy grup. Jest to bardzo niebezpieczne, bo naraża na realne zagrożenie ludzi, pod których adresem kierowane są obraźliwe hasła.

Pojęcie związane z mową nienawiści: **KSENOFOBIA**

Ksenofobia to niechęć, wrogość wobec innych grup etnicznych. Opiera się o stereotypy.

Stereotypy to uproszczone i najczęściej wartościujące opinie lub poglądy na temat innych osób lub grup społecznych. Stereotypy wynikają z niewiedzy lub niewystarczającej wiedzy i stanowią gotowe formy obrażania innych osób, przyjmowane bez większej refleksji i weryfikacji, np. Polacy są leniwi. Prawo w Polsce i w Unii Europejskiej zakazuje znieważania i dyskryminacji innych grup etnicznych i narodowościowych.



Czy uważasz, że istnieje
możliwość nagrywania
i rozpowszechniania
wideo-rozmów bez wiedzy
uczestników?

43% OSÓB
Nie wiem o możliwości
nagrywania



57% OSÓB
Tak, wiem o możliwości
nagrywania

Z raportu badania przeprowadzonego przez Research.NK i zespołu Dyżurnet.pl

Wyniki badania wskazują, że 16% korzystających z rozmów wideo zetknęło się z treściami seksualnymi lub pornograficznymi na wideoczacie, a 8% korzystających z rozmów wideo było świadkami wideotransmisji internetowej osoby niepełnoletniej prezentującej treści seksualne. Podobny odsetek badanych zna osobę, która rozbiera się lub prezentuje zachowania seksualne na wideoczacie.

51% korzystających z rozmów wideo spotkało się na żywo z osobą poznaną podczas wideorozmowy (wśród 13-latków to aż **68%**).

Badanie potwierdza również fakt istnienia problemu cyberprostytcji nieletnich, ponieważ średnio **2%** korzystających z rozmów wideo w tej grupie wiekowej przyznało się do otrzymania wynagrodzenia za uczestnictwo w transmisji (w przypadku 16-latków – **4,5%** badanych).

Pełny raport znajduje się na stronie: www.dyzurnet.pl

PAMIĘTAJ!
Żadna znajomość
internetowa nie
zastąpi prawdziwego
przyjaciela.

2% osób korzystających z rozmów wideo przyznało się do rozbierania się lub prezentowania zachowań seksualnych podczas wideorozmowy (w przypadku 16-latków było to aż **5%**). Ponadto, jak wynika z badania, **16%** użytkowników korzystających z wideorozmów przeprowadza je z osobami, które poznali wyłącznie poprzez Internet, a **4%** – z osobami nieznanymi.



Podstawowe zasady bezpieczeństwa

- ✓ Nie podawaj informacji osobistych (e-mail, numer telefonu, hasło) podczas rozmów z nieznanymi lub publikowania swoich wiadomości w Internecie.
- ✓ Zachowaj szczególną ostrożność w przypadku nawiązywania kontaktu z nieznanymi. Odbieranie maili, wiadomości, otwieranie plików, zdjęć czy tekstów od ludzi, których nie znasz, może prowadzić do problemów – mogą one zawierać przykre dla Ciebie wiadomości albo wirusy. Ktoś, kogo nie znasz, może podawać nieprawdziwe informacje o osobie.
- ✓ Porozmawiaj z kimś zaufanym, jeżeli ktoś lub coś sprawia, że czujesz się nieswojo lub jeżeli Ty lub ktoś, kogo znasz doświadcza przykrości on-line.
- ✓ Zanim zamieścisz cokolwiek w Internecie pamiętaj, że zawsze zostanie po tym ślad. Z chwilą zamieszczenia wpisu/obrazu/nagrania itp., tracisz nad tym kontrolę.
- ✓ Dowiedz się, gdzie możesz szukać pomocy: jak możesz zablokować dostęp osobom, które sprawiają Ci przykrość. Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej.
- ✓ Nie poddawaj się presji, jeżeli ktoś namawia Cię do czegoś, do czego nie masz przekonania. Kiedy naciśniesz „wyślij” nie można już tego cofnąć.
- ✓ Korzystaj z możliwości blokowania: naucz się blokować lub zgłosić jako nadużycie działalność kogoś, kto przekracza Twoje granice i sprawia Ci przykrość.
- ✓ Dowiedz się, jak prowadzić dokumentację materiałów lub treści, które Twoim zdaniem mogą być przejawem wcześniej wymienionych zagrożeń (cyberprzemocy, groomingu, cyberstalkingu czy happy slappingu). Jeżeli nie wiesz, zapytaj osoby dorosłej, konsultanta dyżurującego w telefonie zaufania, usługodawcę, który dostarcza Ci Internet. Sprawdź w witrynie usługodawcy, gdzie należy zgłaszać przypadki nadużyć.

Podstawowe wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych:

- **Grono przyjaciół i znajomych.** Rozważ, kogo chcesz zaakceptować lub zaprosić do znajomych w sieciach społecznościowych. Gdy zaakceptujesz kogoś jako przyjaciela będzie on w stanie zobaczyć dużo więcej informacji o Tobie, aniżeli inni użytkownicy. Ważne jest, aby zawsze pamiętać, że niektórzy ludzie mogą kłamać na temat tego, kim są. Pamiętaj, że większość serwisów społecznościowych ma narzędzia, które pomogą Ci zablokować lub usunąć osobę, która wysłała Ci obraźliwe, niechciane lub przykre wiadomości.
- **Prywatność.** Większość serwisów społecznościowych jest wyposażona w narzędzia dla ochrony prywatności. To naprawdę ważne, aby sprawdzić ustawienia prywatności, na przykład po to, aby upewnić się, kto może zobaczyć zawartość Twojego profilu. Najlepiej zmienić ustawienia tak, aby do informacji o Tobie mieli dostęp tylko znajomi.
- **Zdjęcia.** Twoje zdjęcie profilowe to Twoja wizytówka. Przemyśl dokładnie wybór zdjęcia, które zdecydujesz się udostępnić on-line. Najlepiej, aby nie zawierało dodatkowych informacji o Tobie (np. nie publikuj zdjęcia w tle z budynkiem szkoły, do której uczęszczasz). Pamiętaj, że zdjęcia mogą być łatwo kopiowane i wykorzystywane w innym miejscu.
- **Raportowanie.** Jeżeli dotrą do Ciebie przykre treści odnoszące się do Ciebie, nie kasuj ich i zgłoś to!!! Możesz zacząć od tego, że powiesz o tym zaufanej osobie dorosłej. W przypadku telefonu komórkowego zapisz wiadomość, w przypadku cyberprzemocy stosowanej w Internecie zapisz lub zrób zdjęcia ekranu (screeny). Bardzo często z obawy, że osoba dorosła zabroni nam korzystania z Internetu młodzież nie zgłasza faktu, że stała się ofiarą cyberprzemocy. Na portalach społecznościowych jedną z form reagowania na przykre sytuacje, które dotyczą nas bezpośrednio lub kogoś z naszych znajomych jest funkcja „zgłoś nadużycie” – dzięki temu administrator portalu będzie mógł podjąć stosowną interwencję.

Do kogo możesz zwrócić się o pomoc?

- ➔ Zaufana osoba dorosła. Nawet, jeżeli sam(a) jesteś już pełnoletni(a).
- ➔ Miejscowa policja.
- ➔ Nauczyciel lub pedagog w szkole.
- ➔ Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116 111.
- ➔ Portale: www.helpline.org.pl;
www.dyzurnet.pl; www.116111.pl

Warto to znać!!!

www.dyzurnet.pl

www.sieciaki.pl

www.safeinternet.org

www.uzaleznieniabehawiorlane.pl

www.dyzurnet.pl