

# Uzależnienia

## WIEDZA W PIGUŁCE

Uzależnienia możemy podzielić na trzy grupy:

- fizjologiczne – od nikotyny, alkoholu, środków odurzających;
- psychiczne – od internetu, gier hazardowych, kupowania, słodyczy, pracy;
- społeczne – pojawiające się pod wpływem nacisku grupy, do której uzależniony należy.

Uzależnienie od internetu, czy też szerzej od obsesyjnego korzystania z urządzeń komputerowych, jest stosunkowo nowym zjawiskiem i lekarze dopiero badają jego przyczyny, fizjologiczne podstawy oraz metody leczenia.

Oczywiście to, że często korzystamy z komórki do sprawdzania wpisów w sieciach społecznościowych albo dużo gramy w gry komputerowe, nieoznacza, że jesteśmy uzależnieni. Warto jednak wiedzieć, że istnieje takie uzależnienie, by w razie potrzeby zwrócić się o pomoc lekarską.

Lekarze opisują zespół uzależnienia od internetu jako sytuację, w której osoba uzależniona pozbawiona dostępu do urządzeń elektronicznych odczuwa niepokój, lęk, frustrację, gniew itd. Często w takich sytuacjach pojawiają się problemy w pracy i w szkole, zmiana relacji z bliskimi, porzucenie nawyków higienicznych. W efekcie spędzania długich godzin przed monitorem jesteśmy niewyspani, nie myślimy logicznie, nie potrafimy się skoncentrować. Na świecie odnotowano wręcz przypadki śmierci z powodu przemęczenia organizmu po kilku dniach bezsennej spędzania czasu z komputerem.

Osoby uzależnione od internetu, podobnie jak np. alkoholicy, bardzo często nie przyznają się do problemu albo go po prostu nie widzą. Częściej uzależnienie zauważają bliscy.

Niewątpliwie korzystanie z technologii komunikacyjnych nie pozostaje bez wpływu na nasz organizm. Korzystanie z mediów elektronicznych (w tym telewizora) wieczorem i w nocy powoduje zaburzenia cyklu dobowego i utrudnia zdrowy sen. Lekarze badający osoby grające w różnego typu gry komputerowe sprawdzili, że w trakcie i po sesjach angażujących rozgrywek zmienia się fizjologia organizmu. Pomimo braku wysiłku fizycznego tętno przyspiesza, zwiększa się ciśnienie krwi i następuje zwiększone wydzielanie adrenaliny (co może być przyczyną uzależnienia).

Twórcy gier i serwisów internetowych angażują specjalistów od projektowania takich rozwiązań, które skłonią nas do poświęcenia ich produktom jak najwięcej czasu – gdyż to przekłada się na ich zysk. Choć większości z nas daleko do uzależnienia, to warto mieć świadomość, że jest to rodzaj manipulacji. A w korzystaniu z urządzeń elektronicznych należy zachować... rozsądek.

## SŁOWNICZEK

- **uzależnienie od internetu:**

---

Tekst: Jarosław Lipszyc, Radek Czajka, scenariusz: Małgorzata Bazan, konsultacja merytoryczna: Wojciech Budzisz, Łukasz Wojtasik. Materiał pochodzi z serwisu [edukacjamedialna.edu.pl](http://edukacjamedialna.edu.pl) prowadzonego przez Fundację Nowoczesna Polska.

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienia/>.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Mobilne Bezpieczeństwo, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji.

Podstawa programowa:

Informatyka, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

V. Ocena zagrożeń i ograniczeń, docenianie społecznych aspektów rozwoju i zastosowań informatyki.

Treści nauczania

7. Wykorzystywanie komputera i technologii informacyjno-komunikacyjnych do rozwijania zainteresowań; opisywanie innych zastosowań informatyki; ocena zagrożeń i ograniczeń, aspekty społeczne rozwoju i zastosowań informatyki.

Wiedza o społeczeństwie, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

II. Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów. Uczeń rozpoznaje problemy najbliższego otoczenia i szuka ich rozwiązań.

Edukacja polonistyczna, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

II. Analiza i interpretacja tekstów kultury. Uczeń doskonali sprawność analizy i interpretacji tekstów kultury; zyskuje nowe narzędzia, dzięki którym jego lektura jest coraz dojrzała, bardziej świadoma i samodzielna;

Nowa podstawa programowa:

Wychowanie do życia w rodzinie, IV-VIII klasa

Treści nauczania

Uczeń świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z internetu, dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany.

Uczeń jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie

Edukacja dla bezpieczeństwa, liceum i technikum

Treści nauczania

wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.

ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia.

analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu.

ustala, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).