

# Uzależnienie od internetu

## WIEDZA W PIGUŁCE

Uzależnienie to silna i niekontrolowana potrzeba robienia czegoś czy zażywania jakiejś substancji. Uzależnić można się nie tylko od alkoholu, narkotyków czy papierosów, lecz także od telewizji, komputera czy gier.

W każdym przypadku chodzi o szybkie zdobycie „nagrody”: dobrego samopoczucia, rozładowania napięcia, kontaktu z inną osobą. W internecie taką nagrodą są też: poczucie bycia w centrum zainteresowania, bycia ważnym (bo ktoś odpowiada na moje komentarze na forum) oraz nowe, szybkie relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Jeśli długie surfowanie w sieci wpływa negatywnie na inne obszary życia, można mieć podejrzenia, że są to początki uzależnienia. Obserwuj, czy rezygnujesz ze snu na rzecz korzystania z internetu, w efekcie czego jesteś cały czas zmęczony, czy kontakt z rodziną i przyjaciółmi nie jest już tak atrakcyjny jak znajomości internetowe, czy rachunki rosną lub nie masz czasu na zajęcia pozalekcyjne. Jeśli czujesz, że coś sprawia ci kłopot i wymyka się spod kontroli, zwróć się o pomoc do opiekunów, nauczycieli lub psychologa.

Wbrew pozorom nie jest trudno odzyskać kontrolę nad swoim czasem i życiem. Przede wszystkim obserwuj siebie i swoje zachowania. Staraj się dokładnie planować swój wolny czas, wypełniaj go ciekawymi aktywnościami nie tylko w sieci. Jeśli chcesz ograniczyć czas przy komputerze, a nie wychodzi ci to, poproś innych o pomoc. Staraj się nauczyć zarządzania własnym czasem i planowania. Bycie na bieżąco ze swoimi obowiązkami, brak zaległości i czas na inne hobby też może być źródłem satysfakcji.

## ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

### Zadanie 1.

Uzupełnij luki w zdaniach następującymi wyrazami:

- wyznaczyć
- używać internetu
- wspólnego
- średnim
- nowym
- nastolatki
- złość
- porozmawianie

Uzależnienie od internetu jest \_\_\_\_\_ zjawiskiem. O uzależnieniu świadczyć może \_\_\_\_\_ i przygnębienie, gdy nie można \_\_\_\_\_. Szczególnie zagrożone uzależnieniem są \_\_\_\_\_ i osoby w \_\_\_\_\_ wieku. Jeśli podejrzewasz, że możesz być uzależniony od internetu, dobrym pomysłem jest \_\_\_\_\_ o tym z kimś zaufanym. Można też przenieść komputer do \_\_\_\_\_ z innymi domownikami pomieszczenia lub \_\_\_\_\_ godziny, kiedy korzysta się z internetu.

## SŁOWNICZEK

- **uzależnienie:** nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Może odnosić się do nadużywania narkotyków, leków, alkoholu, papierosów, jak również gier hazardowych, korzystania z internetu czy oglądania telewizji.

---

Tekst: Weronika Paszewska, scenariusz: Joanna Ruta Baranowska, konsultacja merytoryczna: Natalia Cybis. 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/uzaleznienie-od-internetu/>.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Cyfrowa Przyszłość, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Podstawa programowa:

Informatyka, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

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

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.

Edukacja dla bezpieczeństwa, liceum i technikum

Treści nauczania

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

ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć 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.).