

KILKA FAKTÓW...



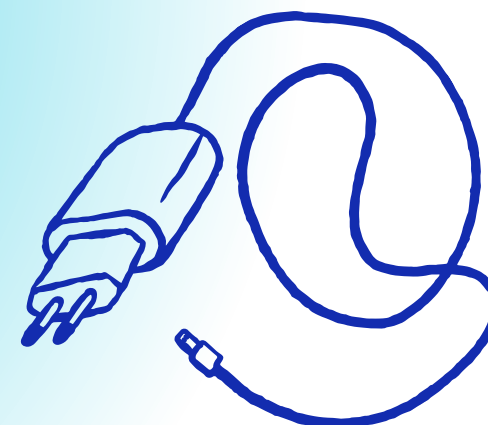
- Niebieskie światło przyczynia się do zaburzeń snu poprzez zakłócanie produkcji melatoniny (hormonu regulującego sen).
- Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może prowadzić do wycofania się z życia społecznego i wpływać na interakcje twarzą w twarz, co przyczynia się do poczucia izolacji i samotności.
- Istnieje coraz większy związek między nadmiernym czasem spędzonym przed ekranem a problemami zdrowia psychicznego, w tym lękiem i depresją.
- Długotrwałe korzystanie z urządzeń cyfrowych może przyczyniać się do siedzącego trybu życia, co prowadzi do problemów zdrowotnych, np. otyłości.
- Świat online może narazić młodych ludzi na cyberprzemoc, prowadzącą do niepokoju emocjonalnego i potencjalnych długoterminowych konsekwencji psychologicznych.
- Choć urządzenia cyfrowe oferują możliwości edukacyjne, nadmierne poleganie na nich może prowadzić do pasywnego podejścia do uczenia się, wpływać na krytyczne myślenie i umiejętności rozwiązywania problemów.

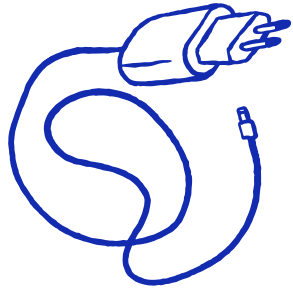
JAK POMÓC DZIECKU UZALEŻNIONEMU OD URZĄDZEŃ CYFROWYCH?

- Prowadź otwartą komunikację – rozmawiaj i słuchaj bez oceniania.
- Edukuj dziecko na temat czasu przed ekranem.
- Ustalaj jasne zasady i limity.
- Dawaj dobry przykład – pokaż zdrowe nawyki korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Utwórz w domu strefy wolne od technologii.
- Zachęcaj do alternatywnych zajęć, np. sportu, sztuki, czytania.
- Zaplanuj czas rodzinny niewymagający siedzenia przed ekranem.
- Ustal rutynę.
- Wdróż kontrolę rodzicielską.
- W razie potrzeby poszukaj profesjonalnej pomocy, np. psychologa.



UZALEŻNIENIE OD URZĄDZEŃ CYFROWYCH





MOŻLIWE OBJAWY UZALEŻNIENIA OD URZĄDZEŃ CYFROWYCH



zaburzenia snu (zakłócone wzorce snu
lub bezsenność)

nadmierne używanie urządzeń cyfrowych, np.
smartfona, tabletu, komputera czy konsoli, ze
szkodą dla innych ważnych zajęć, np. nauki,
spotkań towarzyskich, lub w sytuacjach
niebezpiecznych, np. na jezdni

problemy ze zdrowiem fizycznym,
np. bóle głowy, zmęczenie oczu, ból szyi
lub pleców

utrata zainteresowania dotychczasowymi
zajęciami, np. hobby, sportem

izolacja społeczna – preferowanie
interakcji online zamiast interakcji
twarzą w twarz

trudności w kontroli czasu przed ekranem
oraz negowanie problemów wynikających
z nadmiernego korzystania z urządzeń

ciągłe myślenie lub oczekiwanie na
możliwość skorzystania z urządzeń
cyfrowych

objawy odstawienia – uczucie niepokoju,
drażliwości lub pobudzenia, gdy nie
można korzystać z urządzeń cyfrowych

ukrywanie zakresu korzystania
z urządzeń cyfrowych (najczęściej przed
rodzicami) lub kłamstwa na temat działań
wykonywanych online

Nie wszystkie przedstawione objawy muszą wskazywać na uzależnienie, dlatego należy do nich podchodzić z rezerwą. Jeśli jednak zaobserwujesz, że kilka z tych objawów utrzymuje się oraz wpływa na codzienne życie młodej osoby, zalecane jest zasięgnięcie profesjonalnej porady i wsparcia, np. u specjalisty – psychologa czy pedagoga.

