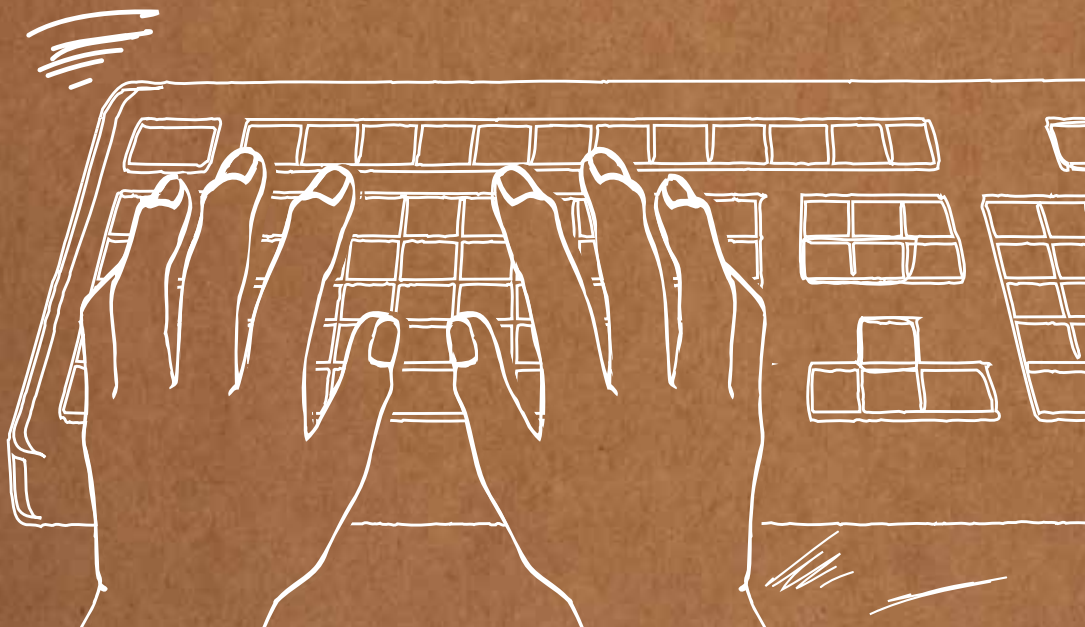




Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

INTERNET i KOMPUTER

*Instrukcja
bezpiecznej obsługi!*



Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski
Korekta: Aneta Zdunek
Projekt graficzny: Marcin Franczak

ISBN 978-83-64000-00-3

Egzemplarz bezpłatny
Broszura finansowana ze środków Funduszu
Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Wydawca:



ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

Przygotowanie do druku i druk:
Agencja Reklamowo-Wydawnicza,
A. Grzegorzcyk
ul. Kutrzeby 15, Stare Babice



W poniższej publikacji znajdę następujące treści:

1. W sieci uzależnień...
2. Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi
3. Gry komputerowe i gry komputerowe on-line
4. Surfowanie w sieci i obowiązki – czy to można pogodzić?
5. Osiągaj swoje cele!
6. Stop! Cyberseks!
7. Niebezpieczeństwa czyhają tuż, tuż... w Internecie!
8. Jak nie przejść na ciemną stronę sieci...
9. Dbaj o swoje bezpieczeństwo w sieci
10. Gdzie szukać pomocy?





Zuza czy Haza?

NA GRANICY ŚWIATÓW



- Haza, jesteś tu?

- Tak, jestem.

Kiedy tylko padła odpowiedź, trzask rozpalanej zapałki wprowadził do pomieszczenia odrobinę światła. To był Adil. Nie sposób było zobaczyć niczego w odległości pół metra, ale oboje mogli choć na chwilę zobaczyć swoje twarze i kontury ciała. Panująca wokół niczym niezmacona cisza wskazywała na to, że są sami. Chłopak był rozpalony i drżał.

- Adil – kontynuowała Haza – myślałam, że jestem tutaj sama. No wiesz. Androny nie dają za wygraną. Kiedy tylko skończyła mówić, dostrzegła, że coś z Adilem jest nie w porządku.

- Adil, co się dzieje? – dopytywała zaniepokojona.

- Nie wiem, źle się czuję. Mam gorączkę. Może to z przemęczenia.

- Nie możemy tutaj dłużej zostać. Musimy uciekać. Androny depczą nam po piętach. O mały włos wpadlibyśmy w ich pułapkę. Nie wiem, co się dzieje z Lutu i Emiku. Miałeś od nich jakiś sygnał? Świątynia Nintu jeszcze chyba daleko przed nami.

- Nie miałem od nich żadnych wieści, odkąd wyruszyliśmy z Nogo. Myślisz, że wpadli w ręce Andronów?

- Nie chcę tak myśleć, ale uwierz mi, boję się. To jeszcze takie dzieci.

- No tak. Nie było czasu, żeby przeszli pełną drogę i przygotowali się na walkę z Herysem i jego poplecznikami.

Na myśl o spotkaniu z władcą i mózgiem Andronów oboje zamilkli. Ciszę przerwała dziewczyna:

- Adil, jak się czujesz? Masz wystarczająco dużo siły, żeby za chwilę ruszać? Boję się, że jeżeli zostaniemy tutaj dłużej, te potwory nas dopadną.

- Tak, myślę, że mogę iść. Dam radę.

Haza mimo wszystko bardzo niepokoiła się o swojego przyjaciela. Wiedziała, że nie mają innego wyjścia. Muszą dotrzeć do świątyni. Nie mogli poruszać się tak szybko, jak wcześniej. Szli skrajem lasu. W pewnym momencie usłyszeli szelest. Może to zwierzę? – próbowała zachować zimną krew dziewczyna. Po chwili znowu coś poruszyło się wśród drzew. Haza odwróciła się, żeby sprawdzić, jak czuje się Adil, ale jego nie było. Zniknął.

- Adil, gdzie jesteś? – zapytała ściszym głosem Haza. Gdzie jesteś? – dopytywała coraz bardziej zrozpaczona.

- To koniec – odpowiedział jej metaliczny głos. Haza znieruchomiała.

- Gra skończona, mała – głos nie dawał za wygraną. Czyżby to był On? Czyżby to był Herys? Na myśl, że mogłaby stanąć oko w oko z Nim, dygotała z zimna i strachu.

- Mała, gra skończona. Game is over. Rozumiesz?

Co się dzieje? Milion myśli przetoczyło się przez głowę dziewczyny. Umierała z przerażenia i lęku, co się stało z przyjacielem. Od lat przygotowywała się na spotkanie z Herysem. Nie przyznawała się do tego nikomu, ale myślała, że to właśnie im spośród całego klanu uda się dotrzeć do tego miejsca. Przed odprawą Stara Kobieta wyraźnie przecież dała jej do zrozumienia, że uda jej się dokonać rzeczy wyjątkowych. I to wymowne spojrzenie, które rzucił jej na pożegnanie Krutus – mistrz młodych adeptów. Poczwała w tym spojrzeniu wiarę w jej siłę i talent.

Haza mogłaby tak jeszcze długo zastanawiać się, co się takiego wydarzyło, czy czegoś przypadkiem nie przeoczyła. Pod jej zmarszczonymi brwiami pulsowała krew. To był tylko niewielki ułamek tego, co działo się w jej głowie. Gonitwę myśli przerwało coś, co ją zbiło z nóg...

Dalszy ciąg nastąpi...



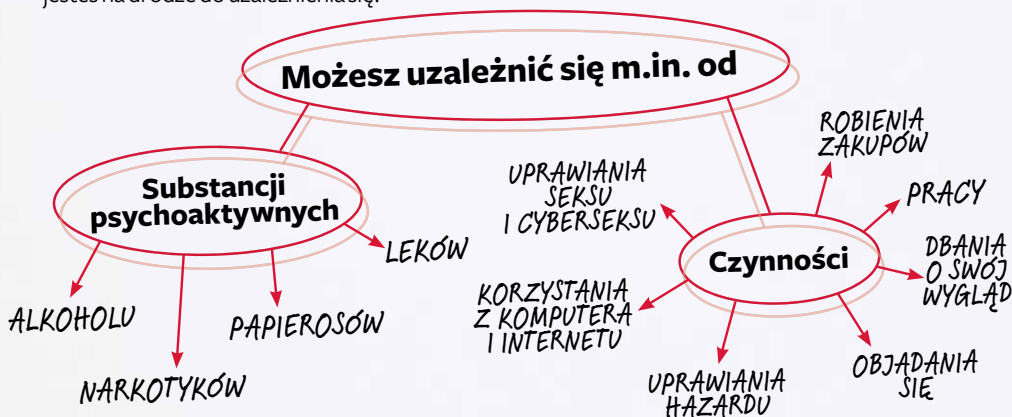
W sieci uzależnień...

Uzależnienie behawioralne? Natogowe zachowanie? Czy to jest zaraźliwe?!

Na pewno słyszałe(a)ś o uzależnieniu od alkoholu, papierosów i narkotyków. Mówią o tym w szkole, w domu, w telewizji. Są to tzw. uzależnienia od substancji chemicznych, które człowiek wprowadza do swojego organizmu. Uzależnienia chemiczne najczęściej powstają na skutek przyjmowania alkoholu etylowego, nikotyny lub narkotyków. Psychoaktywne działanie tych substancji na mózg wpływa na samopoczucie, myślenie, emocje i w ten sposób sprzyja powstawaniu uzależnienia.

Czy zastanawiała(e)ś się kiedyś nad tym, czym są uzależnienia behawioralne?

Uzależnienia behawioralne, podobnie jak uzależnienia od substancji chemicznych, wiążą się z utratą kontroli, czyli niemożnością powstrzymania się w przypadku tych uzależnień od wykonywania jakiejś czynności, która niesie za sobą negatywne skutki dla osoby uzależnionej oraz dla jej otoczenia. Przyjęło się, że uzależnienia behawioralne to takie, w których utrata kontroli nie dotyczy przyjmowania substancji chemicznych, lecz wykonywania czynności, takich jak np. korzystanie z komputera, robienie zakupów, hazard. W uzależnieniach behawioralnych rolę „narkotyku” spełnia nasze zachowanie, które dostarcza nam przyjemności lub zaspokaja nasze potrzeby, ale w czasach wymyka się spod kontroli. Można więc powiedzieć, że jeżeli często powtarzasz wykonywanie pewnej czynności i nie możesz tego kontrolować, mimo szkodliwych dla Ciebie konsekwencji, możesz się niepokoić! Prawdopodobnie jesteś na drodze do uzależnienia się!



Jak myślisz, jakie czynności mogą być źródłem uzależnień behawioralnych dla osób w Twoim wieku?

Natogowe zachowanie

Chwilę wcześniej dowiedziały(a)ś się, że uzależnienie behawioralne to przymus wykonywania pewnej czynności, który niesie za sobą negatyw-

ne konsekwencje dla uzależnionego człowieka i jego otoczenia. Między uzależnieniem a korzystaniem z pewnych zachowań istnieje duża różnica.



To, że wykonujesz pewną czynność nie oznacza, że jesteś w szponach nałogu. Na szczęście większość ludzi potrafi rozsądnie korzystać z komputera, pracy, jedzenia lub ćwiczeń fizycznych. Niektórzy jednak popadają w poważne kłopoty. Może zastanawiasz się teraz, co powoduje, że jedna osoba uzależnia się, a inna nie? Dlaczego młodzi ludzie są podatni na uzależnienia? Jakie czynniki mogą sprzyjać uzależnieniu?

Dlaczego młodzi ludzie są podatni na uzależnienia behawioralne?

Sam(a) wiesz najlepiej, że okres dojrzewania jest czasem szybkich zmian w Twoim życiu i życiu Twoich rówieśników. Dotyczą one w zasadzie wszystkich sfer życia.

PO PIERWSZE SOMA: Ach, ta biologia!

To zapewne pierwsza zauważana przez Ciebie zmiana. Niezależnie od tego, czy jesteś dziewczyną czy chłopakiem, Twoje ciało ulega znacznym przeobrażeniom. Być może nawet trudno jest Ci się odnaleźć, gdy patrzysz w lustro! A do tego te hormony – odczuwasz i odkrywasz swoją seksualność. Zaczynasz inaczej patrzeć na płęć przeciwną. Możesz się też obawiać, że tracisz kontrolę nad swoim ciałem.

Bank słówek:

Mechanizm zaprzeczenia

to mechanizm obronny służący fałszowaniu obrazu rzeczywistości oraz odsuwaniu nieprzyjemnych myśli lub odczuć z tym związanych. Osoba uzależniona lub mająca jakiś realny kłopot, będzie z uporem maniaka powtarzała, że tego problemu nie ma.

TO JEST PRZERAŻAJĄCE!

Od kiedy tylko KOMPUTER na dobre zagrościł w moim życiu, catkiem je zdominował!
Oto jak wygląda MOJ KAŻDY WOLNY OD SZKOŁY DZIEŃ:



10:00 Śniadanie



11:00 Sprawdzanie co nowego w sieci



14:30 Obiad



15:15 Spotkanie ze znajomymi



17:05 Chwila catkowitzi prywatności



18:10 Kolacja

24:30 Sen (niestety często zasypiam przy kompie)

Jak widzicie, CAŁY DZIEŃ robię wszystko siedząc i gapiąc się w monitor! Ta MASZYNA ukradła moje życie!

RATUNKU!
Mam tego naprawdę DOŚĆ!





PO DRUGIE PSYCHE:

Czyżby z moją psychę było coś nie tak?!

Tak wiele jest zmian w Twoim życiu, że możesz czuć się prawie tak, jakbyś się przeniósł(a) na inną planetę. Nie dość, że trudno Ci siebie poznać, to jeszcze czujesz w sobie różne, często skrajne uczucia: od euforii, ekscytacji do poczucia beznadziei. Wraz ze zmianą nastroju wahaniom ulegać może również poczucie Twojej wartości: od poczucia wyjątkowości do totalnej bezwartościowości. Takie skrajne odczucia i doświadczenia mogą przyprawić o zawrót głowy! Wówczas można mieć wrażenie, że traci się kontrolę nad sobą i swoim życiem.

CZY WIESZ, ŻE...

Pod koniec lat 60. ubiegłego wieku w USA dla celów wojskowych powstał prototyp dzisiejszego Internetu – ARPANET.

★ ★ ★

Pierwszy e-mail został wysłany w 1974 roku. W tym samym roku po raz pierwszy użyto nazwy Internet.

★ ★ ★

W 1989 roku narodził się pomysł, który stał się podstawą do stworzenia stron WWW (World Wide Web).

PO TRZECIE POLIS:

Ciągle ktoś czegoś ode mnie chce! A czy w ogóle ktoś mnie lubi?

Zdecydowanie nie jesteś już dzieckiem, ale masz wrażenie, że inni tego jeszcze nie zauważyli! Chciał(a)byś mieć już więcej swobody, móc decydować o sobie. Z drugiej strony czasami [oczywiście nigdy w życiu byś się do tego publicznie nie przyznał(a)] trochę tęsknisz za czasem, gdy byłeś(aś) mały(a)... Być może masz wrażenie, że nikt Cię nie rozumie, wszyscy czegoś od Ciebie chcą – nauczyciele, rodzice, inni dorośli. Nawet jeżeli czasem chciał(a)byś przestać wyklócać się o każdy centymetr zasad panujących w domu, to boisz się, że to by pokazało, że się podporządkowujesz i nie decydujesz sam(a) o sobie. Teraz bardziej niż wcześniej zajmują Twoją głowę pytania: Czy jestem lubiany? Czy podobam się? Czy ktoś mnie nie wyśmieje? Nie odrzuci? Nie jesteś pewny(a) swojej pozycji wśród znajomych. Czasami, żeby się przypodobać, robisz różne rzeczy, których sam(a) nigdy byś nie zrobił(a). Zachowania ryzykowne, w tym uzależnienia behawioralne, mogą nie tylko polepszać (na krótko!) nastrój, ale **również dawać poczucie złudnego odzyskiwania kontroli nad sobą oraz zapomnienia (tylko na chwilę!)** o tym, co Cię niepokoi.





Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi

Ze wspomnień internautów:

Dawid 16 lat

Właściwie o co tyle hałasu!? Przecież ani nie piję, ani nie palę. A i tak dorośli muszą się do czegoś przyczepić. Słyszę: „Za dużo czasu spędzasz w Internecie!”. „Też mi coś! To tylko komputer. Zawsze mogę go wyłączyć” – tak zwykle odpowiadałem rodzicom, kiedy wygłaszali swoje tyrady na temat tego, jak spędzam czas po szkole. W końcu postanowiłem im udowodnić, że nie mają racji i wyłączyłem komputer. Po kolacji zacząłem się nerwowo wiercić na krześle, myślałem tylko o tym, kto jest na czacie, kto jakie zdjęcia zamieścił na fb. Żeby odpędzić od siebie myśli o sieci, otworzyłem książkę. Przeczytałem pięć stron i odłożyłem. Myśli o tym, co się dzieje w necie, wdzierały się do mojej głowy i nie mogłem nic na to poradzić. Wystarczyłoby, gdybym tylko mógł się podłączyć do netu...

Mateusz 15 lat

Kumpel z klasy odkąd zaczął grać w Internecie, bardzo szybko wracał ze szkoły do domu. Opowiadał mi, cały podekscytowany, że musi jak najszybciej podłączyć się do sieci, bo jego klan jest teraz osłabiony i mogą stracić swoją flotę. Wyjaśnił mi, na czym polega gra. Tak zostałem członkiem klanu. O rany! Okazało się, że tu grają ludzie z całego świata! Jestem w klanie z chłopakami z Polski. Nie było czasu na poznanie się, bezsensowne gadanie. Od razu trzeba było ruszać do boju, zbierać punkty i umacniać flotę i zdobywać lepsze pozycje strategiczne. O ile na co dzień nie jest mi łatwo podejść do kogoś kogo nie znam, to tutaj okazało się to bajecznie proste. Grając, cały czas rozmawiamy, komentujemy to, co się dzieje. Czuje się dużo pewniejszy i silniejszy niż w realu. Najgorzej, że nie można tego zatrzymać. Kiedy któregoś z nas nie ma, tracimy punkty. Gra cały czas się toczy. Siedzę więc przed komputerem do nocy, żeby nadrabiać straty. Najchętniej w ogóle nie chodziłbym spać. Parę razy siedziałem nawet do rana. W szkole poruszałem się jak zoombie. Nawet jak się wyśpię, to jest mi trudno wysiedzieć spokojnie na zajęciach, bo myślę o tym, co się dzieje w naszej grze...

Agnieszka 14 lat

Tak jak wszyscy w mojej klasie mam swój profil na portalu. Właściwie to na kilku portalach... Czatuję, zamieszczam fotki, komentuję fotki innych, wymieniam się śmiesznymi filmikami. Mam ponad 300 znajomych. Wczoraj zamieściłam swoje nowe fotki. Już nie mogę się doczekać, kiedy poczytam sobie komentarze znajomych. Spotkałam dzisiaj na przerwie Martę. Chciała ze mną pogadać, ale powiedziałam jej, że nie mam czasu i złapiemy się później na czacie. Jakoś tak jest łatwiej. Zauważyłam, że w taki sposób lepiej mi się rozmawia ze znajomymi. Mam poczucie, że mogę być bardziej otwarta i szczerą. Mogę tak czatować do rana. Wtedy zapominam o wszystkim...



Internet i komputer są nieodłącznym elementem obecnej rzeczywistości. Pewnie jest Ci trudno sobie wyobrazić, że miał(a)byś odrobić lekcje, utrzymywać kontakty ze znajomymi, zrobić okazyjne zakupy i wiele innych rzeczy bez ich pomocy. Czasami jednak zdarza się, że korzystanie z komputera wymyka się spod kontroli i powoduje rozliczne problemy. Dzieje się tak, gdy Internet i komputer zaczynają być dla Ciebie sposobem radzenia sobie ze stresem i napięciem, ucieczką od szarej codzienności, zastępują kontakty „tworząc w twarz” ze znajomymi i bliskimi. W takiej sytuacji mamy do czynienia z nadużywaniem Internetu i komputera. Nadużywanie Internetu i komputera może przejawiać się na różne sposoby. Dotyczy takich aktywności, jak gry komputerowe, gry komputerowe on-line, portale społecznościowe i komunikatory, cyberseks, hazard on-line. Czy wiesz, w jaki sposób przebiega proces uzależniania się?

Fazy uzależnienia od Internetu

FAZA I: Poznawanie i racjonalne wykorzystywanie Internetu

Korzystasz z Internetu okazjonalnie, przede wszystkim służy Ci on do nauki i poszukiwania potrzebnych informacji; jest dla Ciebie jedną z wielu innych form rozrywki.

FAZA II: Od używania do nadużywania

Odczuwasz potrzebę korzystania z sieci coraz częściej i spędzasz przed komputerem coraz więcej czasu – najpierw godzinę, dwie, trzy... aż się nie spostrzeżesz i całe dni wolne będziesz przesiadywać przez ekranem komputera, tracąc powoli zainteresowanie innymi rzeczami. Coraz częściej myślisz o tym, co się dzieje w Internecie, nawet wówczas, kiedy nie masz do niego dostępu. Logowanie do sieci poprawia Ci nastrój. Zaczynasz odczuwać przygnębienie, kiedy jesteś poza siecią.

FAZA III: Destrukcja

Komputer i Internet zabierają coraz więcej miejsca i czasu w Twoim życiu. Inne aktywności, rozrywki, obowiązki, kontakty z ludźmi tracą na znaczeniu. Myślisz, że komputer i Internet dostarczają Ci wszystkiego, co w Twoim poczuciu jest potrzebne do życia.

Kiedy w Twojej głowie powinna się zapalić czerwona lampka?

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE!

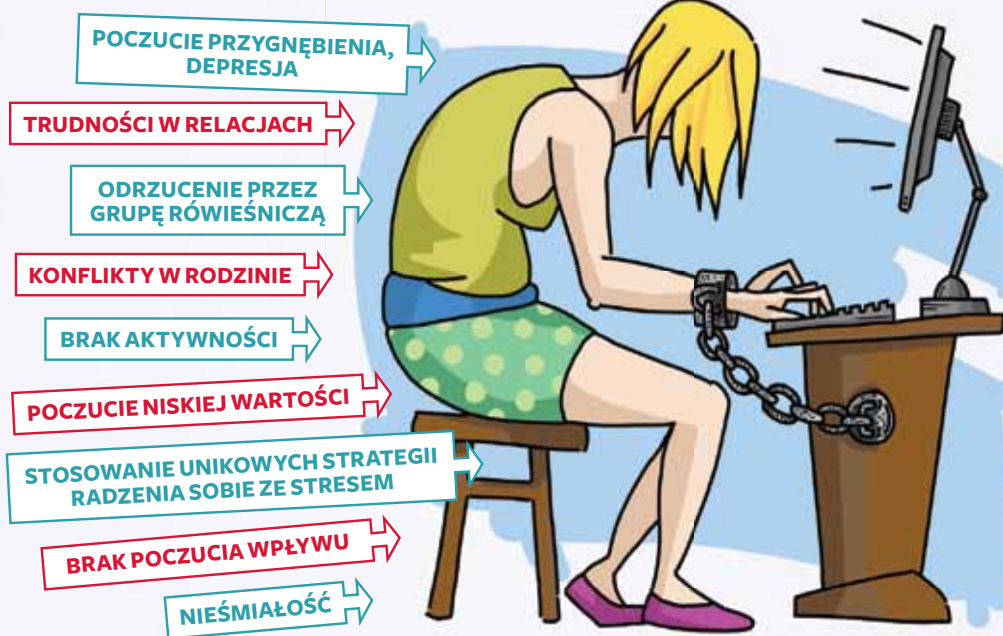
- Twoje zaabsorbowanie Internetem nie kończy się z chwilą odłączenia komputera od sieci – wtedy wręcz obsesyjnie zastanawiasz się nad tym, co się dzieje w Internecie.
- Bagatelizujesz swój problem, gdy ktoś z dorosłych zwraca Ci uwagę, że za długo siedzisz przed komputerem (np. szukasz usprawiedliwiających wymówek).
- Przedłużasz czas surfowania w Internecie, nawet gdy dorośli każą Ci już wyłączyć komputer.
- Tracisz kontrolę nad czasem spędzonym przed komputerem, nawet gdy chcesz pozostać przed nim tylko kilka minut, czas ten bardzo się wydłuża.
- Zaniedbujesz swoje codzienne obowiązki, np. higienę osobistą kosztem spędzania czasu przed komputerem.



- Często popadasz w konflikty z najbliższymi w związku z używaniem Internetu.
- Korzystanie z sieci zaczyna wzbudzać w Tobie silne emocje, np. euforię, zadowolenie i satysfakcję, gdy spędzasz czas przed komputerem, oraz irytację, niepokój,

frustrację, kiedy dostęp do sieci jest utrudniony lub uniemożliwiony.

- Pomimo solennych przyrzeczeń, nie udaje Ci się zapanować nad przemożną potrzebą uzyskania dostępu do Internetu czy komputera.



Dlaczego tak łatwo można stracić głowę dla komputera?

Surfowanie w Internecie przypomina podążanie śladami Alicji w Krainie Czarów: jedno kliknięcie otwiera drogę do kolejnych stron wirtualnego świata. Z czasem coraz trudniej jest się od tego oderwać. Internet staje się jednocześnie coraz łatwiej dostępny, a skorzystanie z niego nie wymaga wysiłku. Dostarcza nam również takiego rodzaju przyjemności, którą psychologowie nazywają nieregularnymi wzmocnieniami (np. komentarze czy wiadomości na Facebooku,

Bank słówek:

Radzenie sobie ze stresem

wysiłki, które podejmujemy, aby poradzić sobie z trudną sytuacją oraz z emocjami, które temu towarzyszą. Możemy radzić sobie w sposób konstruktywny (np. poprzez szukanie wsparcia u przyjaciela) lub w sposób niekonstruktywny (np. przez unikanie i uciekanie od stawiania czoła sytuacji trudnej).

zabawne strony, obrazki itp.). Te nieregularne wzmocnienia, czyli swego rodzaju nagrody w postaci komentarza, śmieszego filmiku, nie pojawiają się za każdym Twoim kliknięciem. Nie ma reguły czy zasady, która pozwoliłaby Ci przewidzieć, kiedy pojawi się niespodzianka. A któż z nas nie lubi miłych niespodzianek?!



Wirtualnemu światu trudniej jest się oprzeć osobom, które z różnych powodów mogą czuć się osamotnione, nieśmiałe lub mają trudności z radzeniem sobie ze stresem. W związku z ograniczeniem realnego kontaktu, sieć daje użytkownikom ogromne możliwości dowolnej autoprezentacji. Pozwala na manipulowanie informacjami o sobie oraz swobodne kreowanie wirtualnej tożsamości, która może mieć niewiele wspólnego z nami samymi. Może to nieść za sobą poważne zagrożenia (możesz na przykład zauroczyć się kimś, kto w cyberprzestrzeni prezentuje się jako osoba szarmancka, delikatna, utalentowana, a w rzeczywistości może się ona okazać kimś zupełnie innym). Jednak właśnie ta możliwość modyfikowania własnego wizerunku jest jednym z czynników odpowiadających za ogromną popularność portali społecznościowych.

Jaka jest skala zjawiska?

Internet staje się nieodłącznym towarzyszem osób w Twoim wieku i młodszych:

- Z Internetu przynajmniej sporadycznie korzysta większość Polaków w wieku 15 lat i więcej (61,4%). Zdecydowana większość z nich (97,3% korzystających z sieci) to przeciętni użytkownicy, niemający w codziennym życiu problemów w związku z korzystaniem z Internetu.
- Problem z uzależnieniem od Internetu przejawia 0,3% korzystających z sieci.
- Zagrożonych uzależnieniem od Internetu jest 2,7% użytkowników. Częściej dotyczy ono mężczyzn niż kobiet.
- Osoby poniżej 18. roku życia są najbardziej zagrożone uzależnieniem od Internetu. Więcej niż co dziesiąta osoba w tym wieku wykazuje zagrożenie uzależnieniem bądź już uzależnienie od sieci.

MINI TEST

SPRAWDŹ SIEBIE! Czy mogę mieć problem z nałogowym użytkowaniem komputera i Internetu?

1. Czy przez dużą część czasu w ciągu dnia myślisz o tym, co robicie(a)ś lub co dopiero będziesz robił(a) w sieci? TAK/NIE
2. Czy czujesz potrzebę używania Internetu coraz dłużej (kiedyś wystarczała Ci godzina, potem dwie-trzy, dziś spędzasz w nim po kilka godzin dziennie)? TAK/NIE
3. Czy miałe(a)ś za sobą wielokrotne nieudane próby kontroli, ograniczania czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu [próbowałeś(a)ś powstrzymać swoją przemożną chęć wejścia do sieci, ale ponosiłeś(a)ś klęskę]? TAK/NIE
4. Czy czułeś(a)ś niepokój, zirytowanie, przygnębienie, gdy próbowałeś(a)ś ograniczyć czas spędzany w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego? TAK/NIE
5. Czy w związku z używaniem komputera i Internetu obniżyły się Twoje wyniki w szkole? TAK/NIE
6. Czy w związku z korzystaniem z sieci lub graniem w gry komputerowe często zdarza Ci się nie wykonać swoich obowiązków domowych lub innych ważnych zadań? TAK/NIE
7. Czy ryzykujesz utratę przyjaciół lub innych ważnych relacji z powodu Internetu? TAK/NIE
8. Czy oszukałeś(a)ś kogoś z bliskich, aby ukryć to, że często przesiadujesz w Internecie? TAK/NIE
9. Czy używasz komputera jako sposobu ucieczki od problemów lub by polepszyć sobie nastrój? TAK/NIE

Jeżeli przynajmniej **na dwa pytania** odpowiedziałe(a)ś twierdząco – możesz mieć problem z nałogowym korzystaniem z komputera i Internetu. Skontaktuj się ze specjalistą (patrz: Gdzie szukać pomocy? s. 24) lub porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą. Nie bagatelizuj zagrożenia!



- Osoby zagrożone uzależnieniem od Internetu różnią się od przeciętnych użytkowników średnią długością czasu spędzanego na surfowaniu w sieci. Podczas gdy ponad połowa (54,7%) przeciętnych użytkowników Internetu spędza w nim średnio w ciągu doby nie więcej niż godzinę, to większość (62,1%) zagrożonych uzależnieniem od sieci korzysta z niej ponad dwie godziny w ciągu doby*.

Co może Ci grozić, jeżeli uzależnisz się od cyberprzestrzeni?

- Pogorszenie wyników w szkole oraz problemy w nauce wynikające m.in. z trudności z koncentracją uwagi.
- Zaburzenia nastroju: od euforii przez lęk do agresji.
- Pogorszenie stanu zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia (brak snu, brak ruchu, nieregularne posiłki).
- Trudności w rozróżnianiu tego, co rzeczywiste, od tego, co wirtualne.
- Trudności w relacjach z ludźmi oraz konflikty.
- Narastanie poczucia wyobcowania.
- Rezygnacja z wcześniejszych zainteresowań i aktywności.
- Problemy zdrowotne, takie jak otyłość, bóle głowy, pogorszenie wzroku, skrzywienia kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka (wymaga zabiegu operacyjnego!).

Gry komputerowe i gry komputerowe on-line

W świecie gier komputerowych można przekraczać granice, jakich w świecie realnym nie można, bo groziłoby to bardzo przykrymi lub wręcz tragicznymi konsekwencjami. Świat, który oferuje podobne możliwości, może być zatem bardzo pociągający. Bo ktoś z nas nie lubi czasem poczuć się jak ktoś, kto nie ma ograniczeń i wszystko może?! Nikt nie chce przekonywać Cię, że gry komputerowe są „złem wcielonym”. Odpowiednio dobrane – rozwijają możliwości poznawcze, sprawność psychomotoryczną, zainteresowania, zdolność koncentracji, dają możliwość poczucia się sprawczym. Sieciowe granie on-line umożliwia również przełamywanie barier i nieśmiałości. Ale jak większość rzeczy na tym świecie, mają też swoje ciemne strony.

* Dane pochodzą z badań zrealizowanych przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej w latach 2011–2012. Więcej informacji na ich temat znajdziesz na stronie www.narkomania.gov.pl w zakładce Hazard.



- Nadmierne i niekontrolowane granie może powodować: przenoszenie wzorców postaw i zachowań z wirtualnego świata gier do świata naszych codziennych kontaktów z innymi ludźmi wynikające z zacierania się granic pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym.
- Nadmierne „oswojenie się” z zachowaniami przemocowymi, które w grach są często nagradzane (zabijając kogoś w grze, dostajemy punkty, dodatkowe życie itp.).
- Utrwalenie poczucia, że wyrządzenie komuś krzywdy jest czymś odwracalnym i nie ponosi się za to konsekwencji.

Możesz się niepokoić swoim zachowaniem, gdy...

- siadasz do gry codziennie,
- grasz w grę przez wiele godzin, kosztem Twoich obowiązków szkolnych i domowych,
- masz poczucie, że gra dostarcza Ci wielu wrażeń, emocji jak żadna inna aktywność,
- kolejne Twoje próby ograniczenia czasu spędzanego na graniu kończą się fiaskiem,
- mając do wyboru spotkanie ze znajomymi lub przyjaciółmi a grę, wybierasz granie,
- przy próbie oderwania od gry złościsz się i masz trudności w kontrolowaniu swoich emocjonalnych reakcji,
- popadasz w konflikty z otoczeniem na tle nadmiernego spędzania czasu przed komputerem,
- rezygnujesz z dotychczasowych aktywności, które sprawiały Ci przyjemność na rzecz grania.

Surfowanie w sieci i obowiązki – czy to można pogodzić?

Wyobraź sobie, że udaje Ci się wywiązać ze wszystkich zadań na czas: szkoła, zajęcia pozalekcyjne, odrobienie lekcji, obowiązki domowe. Zostaje Ci jeszcze czas na „bezkarne” przyjemności: spotkanie ze znajomymi, surfowanie w necie, granie w grę. Bezkarne, bo ich realizowanie nie przynosi przykrych konsekwencji (np. nieprzespane noce, brak przygotowania do zajęć). Jakie to uczucie? Satysfakcja? Przyjemność? A może po prostu spokojna głowa? Wydaje Ci się to niemożliwe? A jednak! Bardzo dużo zależy od Twojej umiejętności organizacji czasu! Niestety, nie możemy kontrolować upływu czasu – nie możemy go ani rozciągać, ani skracać. Możemy jednak zająć się tym, co od nas zależy. Planowanie spędzania czasu pozwoli Ci odzyskać kontrolę.

PO PIERWSZE: **USTAL SWOJE PRIORYTETY!**

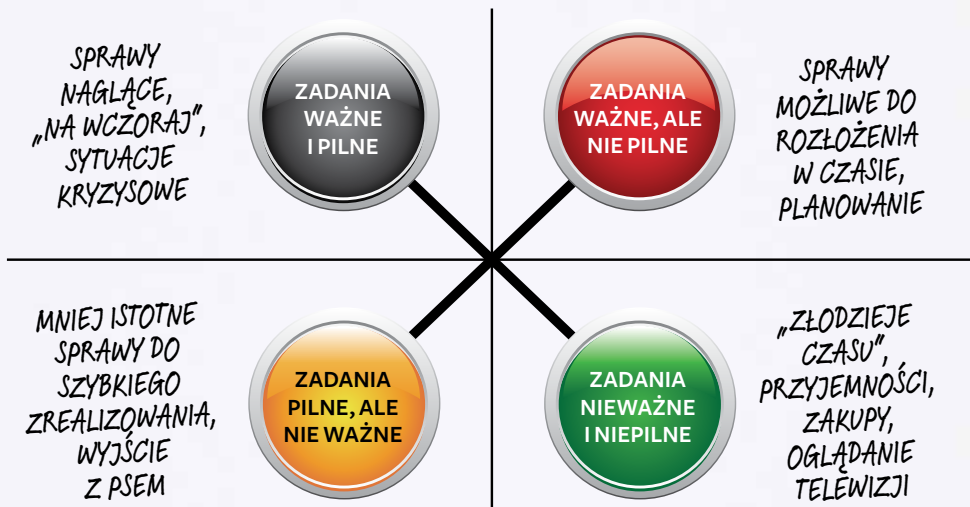
Uporządkuj je według zasady: od najważniejszych i pilnych do nieważnych i niepilnych.

SPRAWY WAŻNE – kryterium ważności dotyczy realizacji najważniejszych celów i zadań związanych z pełnionymi przez nas rolami. Ty również pełnisz różne role: jesteś córką lub synem, uczniem, bratem, siostrą, przyjacielem, przyjaciółką itp.



SPRAWY PILNE – kryterium pilności dotyczy realizacji zadań w czasie. Istotnego znaczenia nabiera data, która wyznacza termin wykonania danego zadania, np. przygotowanie się do klasówki. Zadania pilne musimy wykonać w ciągu najbliższych kilku godzin lub tego samego dnia.

Tym, co pomaga uporządkować zadania zgodnie z powyższymi kryteriami, jest matryca Eisenhowera*. Składa się ona z czterech ćwiartek. Matryca pomaga w rozeznaniu się i ustaleniu tego, które zadania są naprawdę ważne i wymagają dużego zaangażowania z Twojej strony, a które mniej ważne. Oto przykładowa matryca:



A teraz spróbuj wykonać własną matrycę zadań na następny dzień, pamiętając, że:

✓ **ZADANIA WAŻNE I PILNE:**

to zadania, które powin(naś)ienes wykonać jak najszybciej. W przeciwnym wypadku grożą Ci przykre konsekwencje. To zwykle sytuacje nagłe, trudne do przewidzenia albo pokłosie naszych zaniedbań i braku systematycznej pracy, np. dowiadujesz się w szkole, że następnego dnia będzie sprawdzian (zapowiadany tydzień temu), o którym zapomniał(a)eś.

✓ **ZADANIA WAŻNE, ALE NIE PILNE:**

są to zadania, które wymagają Twojego zaangażowania, ale masz na ich realizację trochę czasu. Przygotowania możesz więc rozłożyć w czasie, np. naukę do zapowiadanej za dwa

tygodnie pracy klasowej z języka polskiego, trenowanie do zawodów sportowych.

✓ **ZADANIA PILNE, ALE NIE WAŻNE:**

zadania, które powin(naś)ienes wykonać po zadaniach ważnych i pilnych. Są to czynności wymagające jak najszybszej realizacji: wyjście z psem na spacer, zapłacenie składek itp.

✓ **ZADANIA NIEWAŻNE I NIEPILNE:**

to zazwyczaj pozeracze czasu, czyli wszelkie rozrywki, które dostarczają natychmiastowych wzmocnień, np. zakupy, bezmyślne przerzucanie kanałów telewizyjnych, bezcelowe surfowanie w Internecie. Pamiętaj! „Pozeracze czasu” mogą uzależnić!

W której ćwiartce umieścisz: surfowanie w Internecie, gry komputerowe, hazard on-line?
Prawidłowa odpowiedź: Wśród zadań nieważnych i niepilnych.

* Generał Dwight Eisenhower był prezydentem Stanów Zjednoczonych w latach 50. ubiegłego wieku.



PO DRUGIE: ZAPLANUJ SWOJE DZIAŁANIA!

Skuteczne planowanie powinno przebiegać według trzech głównych etapów:

1. Stwórz pisemną listę działań, które musisz wykonać w określonym czasie.
2. Uporządkuj listę wg zadań priorytetowych: od najważniejszych do najmniej ważnych.
3. Zaplanuj realizację zadań w poszczególne dni.

PO TRZECIE: ZAPISZ TO!

Dzięki planowaniu z kartką papieru, zyskujesz kontrolę nad tym, co masz do zrobienia, gwarantując, że o czymś nie zapomnisz, odciążasz swoją pamięć (na pewno możesz ją zagospodarować wieloma innymi ciekawszymi sprawami), nie tracisz czasu na zastanawianie się „co to ja miałe(a)m zrobić?”, motywujesz się do działania. Planowanie z kartką papieru pomaga bardziej efektywnie wykorzystywać czas, który zyskujesz na „bezkarne” przyjemności.

PO CZWARTE: ZACZNIJ TO ROBIĆ!

Nic bardziej prostego. Rozpocznij od spraw ważnych i pilnych!

PO PIĄTE: NIE DAJ SIĘ ZJEŚĆ POŻERACZOM CZASU!

W pierwszej kolejności zlokalizuj swoje pożeracze czasu. Sprawy nieważne i niepilne. To aktywności, które absorbują Twoją uwagę, odciągając Cię od spraw ważnych i pilnych. Zastanów się, co możesz wyeliminować? Na przykład codzienne granie w grę społecznościową? Jeżeli są rzeczy, z których nie chcesz zrezygnować, określ czas, który możesz im poświęcić w ciągu dnia, w zależności od możliwości (np. godzina po przyjeździe ze szkoły będzie przeznaczona na „nienierobienie” albo surfowanie w Internecie). Jeżeli wymagają tego sprawy pilne i ważne, możesz ten czas skrócić na przykład do 30 minut. Dzięki temu, będziesz miał(a) czas na różne sprawy i zapanujesz nad swoimi pożeraczami czasu.

Osiągaj swoje cele!

Sztuka wyznaczania i realizacji celów przyda Ci się w zasadzie w każdym obszarze Twojego życia. Jest ona również niezwykle potrzebna osobom, które mają problem z nałogowym używaniem Internetu i komputera. Naucz się więc stawiać sobie cele i motywować się do ich osiągnięcia. Udowodnij sobie, że Twoje marzenia się spełniają!



*Dla niej jest już za późno,
ale Ty jeszcze MASZ SZANSE
zrobić coś naprawdę
EKSTRA ze swoim życiem
(i to w realu)!*

**UZUPEŁNIJ
I POZNAJ
SIEBIE!**

Krok 1. Wyznacz sobie cel, który chciałbyś osiągnąć w najbliższym czasie (najlepiej jeżeli jego realizacja nie zajmie Ci więcej niż miesiąc). Pamiętaj, że cel powinien być mierzalny (na tyle konkretny, żeby można było sprawdzić, czy i w jakim stopniu został osiągnięty), określony w czasie, możliwy do realizacji, mobilizujący i zapisany. Możesz na przykład postawić sobie za cel regularne ćwiczenie na siłowni albo regularną naukę języka hiszpańskiego. Ważne, żebyś na początek wybrał coś, na czym naprawdę Ci zależy.

Mój cel:

Krok 2. Gdy udało Ci się już określić to, do czego będziesz dążył(a), zastanów się i dokończ poniższe zdania:

1. Kiedy osiągnę cel, będę mógł(a) o sobie pomyśleć, że
2. Wybrałem(a)m właśnie ten cel, ponieważ
3. Zrealizowanie celu przyczyni się do

Krok 3. Teraz postaraj się zastanowić nad tym, które z Twoich umiejętności i cech, oraz czyje wsparcie, mogą Ci pomóc w osiągnięciu założonego celu:

Moje zasoby (np. cechy, mocne strony, pomoc i wsparcie innych osób):

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Krok 4. Wyobraź sobie, że osiągnąłeś/ęłaś swój cel. Jak się teraz czujesz? Jak wyobrażasz sobie zmiany, które zaszły w Twoim życiu po osiągnięciu celu? Co Ci to dało?

1. Uczucia:
2. Zmiany:
3. Korzyści:

Krok 5. Teraz czas na realizację, czyli: do dzieła!

Krok 6. Minał miesiąc. Czas na to, aby przyjrzeć się efektom swojej pracy. Oceń w skali od 0 do 10, w jakim stopniu udało Ci się osiągnąć założony cel:
0 - wcale nie udało mi się osiągnąć wyznaczonego celu
10 - udało mi się osiągnąć wyznaczony cel w 100%

Moja ocena:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Krok 7. Jeżeli nie osiągnąłeś/ęłaś swojego celu w 100%, postaraj się zastanowić, dlaczego? Czy Twój cel był realny do osiągnięcia? Jakie przeszkody napotkałeś(a)s po drodze, które Ci to uniemożliwiły? Co mógłbyś/mogłabyś zrobić inaczej następnym razem, żeby osiągnąć cel? Niezależnie od Twojego wyniku: gratulacje! Pamiętaj! Trening czyni mistrza!



Stop! Cyberseks!

Pornografia nie jest wynalazkiem naszych czasów – znana jest już od czasów starożytnych. Jej główną funkcją jest wywoływanie podniecenia seksualnego. Internet przyczynił się do ogromnego wzrostu zainteresowania i dostępności pornografii we współczesnym świecie.

Cyberseks jest pojęciem, które określa szerokie spektrum czynności służących zaspokojeniu swoich potrzeb seksualnych z użyciem Internetu i komputera (jest więc pojęciem szerszym od samej pornografii). Do zachowań, które możemy określić mianem cyberseksu, należą:

- oglądanie zdjęć i filmów z materiałami pornograficznymi i erotycznymi,
- czytanie opowieści o tematyce seksualnej,
- prowadzenie rozmów o seksie z innymi użytkownikami sieci,
- kontakty seksualne z innymi użytkownikami Internetu z użyciem kamer internetowych (partnerzy oglądają nawzajem swoje reakcje seksualne lub osoby uprawiające stosunek seksualny).

Wszystkim wymienionym zachowaniom może towarzyszyć masturbacja, ale nie jest ona niezbędna, żeby daną czynność nazwać cyberseksem!

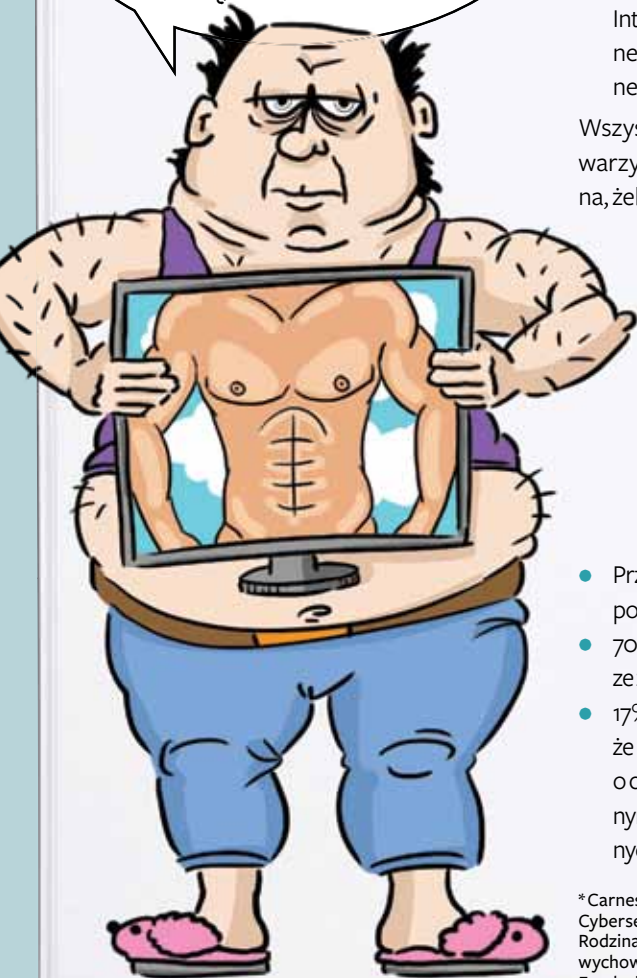
Uwaga! Uprawiając cyberseks z innymi użytkownikami sieci, stajesz się dla nich tylko narzędziem do zaspokojenia ich potrzeb seksualnych, a nie ważną, wartościową osobą, którą można pokochać!

Skala zjawiska

- Przeciętny wiek pierwszego kontaktu z treściami pornograficznymi w Internecie to 11 lat.
- 70% nastolatków twierdzi, że zetknęło się ze zdjęciami pornograficznymi w Internecie*.
- 17% gimnazjalistek i 70% licealistek przyznaje, że ma za sobą pierwszy epizod internetowy o charakterze seksualnym (np. dzielenie się intymnymi zwierzeniami, ujawnienie fantazji seksualnych, próby ich realizacji)**.

* Carnes P., Griffin E., Delmonico D.L., Moriarty J.M. (2010). Cyberseks. Skuteczna walka z uzależnieniem. Warszawa: Media Rodzina. ** Wyniki badań w ramach projektu „Zaburzenia wychowawcze XXI wieku” zrealizowanego przez warszawską Fundację „Pedagogium”.

JESTEM JUŻ STARY I ZAPUSZCZONY,
ALE NA RANDKOWYCH PORTALACH PODAJĘ SIĘ
ZA MŁODEGO GOŚCIA O BOSKIM CIELE I BUJNEJ
CZUPRYNIE. NA TEN KIT WYRYWAM CIĄGŁE
MNÓSTWO MŁODYCH DZIEWCZYN, KTÓRE
WIERZĄ, ŻE TO PRAWDA, HE HE HE!





Dojrzewanie a cyberseks

Okres dojrzewania to naturalny czas poszukiwań własnej tożsamości seksualnej. Zmiany w obszarze Twojego ciała powodują, że możesz czuć się obco i niekomfortowo w swoim ciele. Być może zaczniesz zastanawiać się nad tym, jak spostrzega Cię Twoje otoczenie – koleżanki, koledzy, rodzice, przystojny kolega z III A, interesująca dziewczyna z bloku obok? Rozwój biologiczny konfrontuje Cię bowiem z koniecznością zmiany postrzegania siebie w związku z tak dużymi zmianami fizycznymi. Pojawiają się w Tobie pierwsze doznania seksualne, które mogą wydawać Ci się zarówno miłe i ekscytujące, jak i obrzydliwe czy przerażające. Z uwagi na to, że każdy z nas rodzi się z różnymi predyspozycjami genetycznymi, dorasta w innych warunkach społecznych i kulturowych, doświadcza różnych wydarzeń, to również dojrzewa w inny sposób.

Nałogowy cyberseks! Pomocy!

Większość młodzieży interesuje się pornografią dostępną w Internecie przez krótki czas. Prawdopodobnie sięgają po nią w związku z własną ciekawością i poczuciem ekscytacji płynącym z kontaktu z treściami pornograficznymi. Po zaspokojeniu tych potrzeb ich zainteresowanie tą tematyką maleje na rzecz potrzeby budowania relacji intymnych z rzeczywistymi osobami (partnerami).

Jednak dla niektórych osób cyberseks staje się nałogiem. Taka osoba coraz częściej sięga po pornografię, jej myśli i zachowania są zdominowane przez cyberseks. Z czasem zwyczajna pornografia przestaje mu wystarczać. Zaczyna fundować sobie coraz mocniejsze bodźce, aby doświadczyć zaspokojenia seksualnego. Kontakt z siecią staje się niezbędny do uzyskania satysfakcji seksualnej i staje się celem samym w sobie. Takie osoby mogą traktować pornografię jako źródło ucieczki od negatywnych uczuć i doświadczeń dotyczących ich w realnym życiu.

Na tym etapie życia naturalne jest, że eksperymentujesz ze swoim ciałem i ze swoją seksualnością. Mimo to może ona rodzić w Tobie konflikt wewnętrzny: z jednej strony odczuwasz potrzebę rozładowania napięcia seksualnego, z drugiej strony odczuwasz wstyd związany z własną cielesnością.

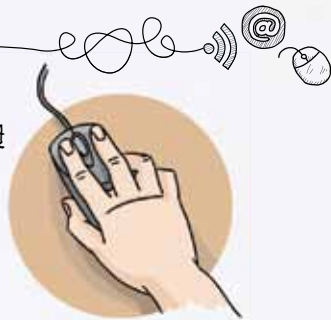
Internet może ułatwić radzenie sobie z barierą wstydu, redukuje lęk czy obawy przed zbliżeniem z realną osobą oraz umożliwia zachowanie poczucia kontroli nad tym, co się dzieje. Z tych powodów ludzie decydują się na uprawianie cyberseksu.

CHOCIAŻ MAM DOPIERO 12 LAT,
TO DUŻO JUŻ RANDKUJE W SIECI I TO
Z PIĘKNYMI CHŁOPAKAMI, KTÓRZY
MYSŁĄ, ŻE JESTEM SZALONĄ
25-LATKĄ O IMIENIU LAURA!





KONTAKT Z KOMPUTEREM NIE
ZASTĄPI CI RANDKI Z DZIEWCZYNĄ
LUB CHŁOPAKIEM



Cyberseks jest więc zagrażający o tyle, o ile staje się dla kogoś głównym narzędziem do zaspokojenia potrzeb seksualnych.

Osoby nałogowo uprawiające cyberseks są często przekonane, że drugi człowiek służy wyłącznie do zaspokajania ich potrzeb seksualnych. Traktują drugą osobę przedmiotowo, a seksualność nie służy im do pogłębiania bliskiej relacji i rozwijania intymności, a jedynie do szybkiego rozładowania napięcia seksualnego.

Uwaga! Pornografia w Polsce nie jest zabroniona dla ludzi dorosłych, choć obyczajowo jest potępiana przez znaczną część społeczeństwa. Pornografia dziecięca, czyli wykorzystywanie dzieci do produkcji materiałów pornograficznych, jest przestępstwem. To przejaw bardzo drastycznej formy krzywdzenia dzieci!

Przykre konsekwencje

Osoby nałogowo uprawiające seks on-line:

- uprzedmiotawiają siebie i drugiego człowieka – widzą w nim jedynie narzędzie do realizowania swoich pragnień seksualnych,
- są przekonane, że satysfakcję można osiągnąć w szybki sposób, co w konsekwencji powoduje, że wykazują się mniejszą odpornością na doświadczanie frustracji,
- mogą zatracić rozróżnienie pomiędzy fikcją a rzeczywistością,
- mają trudności w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie o charakterze intymnym,
- wirtualna rzeczywistość sprawia, że podejmują zachowania, na które nie odważyliby się w rzeczywistości.

MINI TEST

CZY MOGĘ MIEĆ PROBLEM Z CYBERSEKSEM?

Odpowiedz na poniższe pytania, zakreślając jedną z odpowiedzi – tak lub nie – aby sprawdzić, czy możesz mieć problem z nałogowym uprawianiem cyberseksu.

1. Moje myśli ciągle wracają do momentów, gdy uprawiałem(a)m cyberseks
TAK/NIE
2. Coraz częściej i coraz więcej czasu spędzam na oglądaniu materiałów pornograficznych w Internecie
TAK/NIE
3. Często uprawiam cyberseks, gdy czuję się bezradny(a), przygnębiony(a), sfrustrowany(a) lub gdy nie chcę myśleć o moich problemach
TAK/NIE
4. Czuję się niespokojny(a) i poirytowany(a), gdy nie mogę z jakiegoś powodu korzystać z pornografii internetowej
TAK/NIE
5. Zdarzyło mi się okłamać bliską osobę, aby ukryć, że uprawiam cyberseks
TAK/NIE
6. Próbowałem(a)m ograniczyć czas i/lub częstotliwość moich kontaktów z treściami pornograficznymi on-line, ale to mi się nie udało
TAK/NIE

Jeżeli co najmniej na dwa z powyższych stwierdzeń odpowiedziałe(a)s twierdząco, to możesz mieć problem z cyberseksem. Najrozsądniej zrobisz, jeśli porozmawiasz o tym z zaufaną osobą dorosłą lub skorzystasz z pomocy specjalisty! (patrz: Gdzie szukać pomocy? s. 24)

Bank słówek: Cyberbullying

(inaczej cyberprzemoc) – to stosowanie przemocy wobec ludzi, głównie przy użyciu Internetu, m.in.: groźby, szantaż, nękanie za pośrednictwem sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających i obraźliwych informacji, zdjęć, filmów w Internecie, podsywanie się pod kogoś wbrew jego woli. Do cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne. Sprawca stosuje cyberprzemoc anonimowo.

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 sytuacje przemocowe (np. pobicie przez kolegów), krępujące (np. przebiewanie się w szatni) czy ośmieszające (np. sytuacja upokorzenia przed klasą).

Cybergrooming

to składanie propozycji seksualnych osobie niepełnoletniej przez Internet lub nakłanianie jej do podejmowania zachowań o charakterze seksualnym (np. masturbacja, uprawianie seksu on-line). Można więc powiedzieć, że są to wszystkie zachowania prowadzące do uwodzenia osoby niepełnoletniej przez osobę dorosłą za pośrednictwem Internetu. Pamiętaj! Według polskiego prawa jest to przestępstwo! Jeżeli spotkasz się w sieci z takimi propozycjami, koniecznie powiedz o tym osobie dorosłej!

Niebezpieczeństwa czyhają tuż, tuż... w Internecie!

Podstawowe zagrożenia dla internautów w Twoim wieku to nawiązywanie niebezpiecznych kontaktów w Internecie oraz kontakt z niebezpiecznymi treściami w sieci, które mogą mieć negatywny wpływ na Twoją psychikę i rozwój. Część z tych treści jest w Polsce niezgodna z prawem (m.in. pornografia dziecięca, rasizm, ksenofobia), inne, mimo swej brutalności i negatywnego wpływu na psychikę człowieka, są legalne (m.in. pornografia, w tym brutalne sceny seksualne).

Najpoważniejsze zagrożenia w Internecie:

- prezentowanie dzieciom lub osobom niepełnoletnim materiałów pornograficznych,
- pornografia dziecięca,
- uwodzenie osób nieletnich za pośrednictwem Internetu i zachęcanie do podejmowania zachowań o charakterze seksualnym on-line,
- uprawianie wirtualnego seksu,
- treści przemocowe (przemoc fizyczna, psychiczna i seksualna),
- treści o charakterze rasistowskim, ksenofobicznym (wrogość wobec cudzoziemców lub innych grup etnicznych).

Skala zagrożeń: NIEBEZPIECZEŃSTWA W SIECI

68% Twoich rówieśników otrzymuje propozycje spotkań od osób poznanych w sieci, a **44,6%** młodych ludzi korzysta z tych propozycji (w tym połowa spotyka się z nieznanymi osobami w pojedynkę!). **71%** dzieci i młodzieży trafia na materiały pornograficzne, w tym **51%** na materiały z brutalnymi scenami przemocy. **28%** młodych ludzi trafiło na materiały propagujące przemoc i nietolerancję. **Co drugi młody człowiek (52%) miał do czynienia z przemocą werbalną w Internecie lub przez telefon komórkowy; 47%** doświadczyło wulgarnego wyzywania; **21%** poniżania, ośmieszania i upokarzania; **16%** straszenia i szantażowania. **29%** zgłasza, że ktoś w sieci podawał się za nie wbrew ich woli. **57%** osób w wieku 12-17 lat było przynajmniej raz obiektem zdjęć lub filmów wykonanych wbrew ich woli, a **14%** zgłasza przypadki rozpowszechniania za pośrednictwem Internetu lub GSM kompromitujących je materiałów.*

* Dane uzyskane w 2006 roku w badaniach prowadzonych w ramach kampanii „Dziecko w Sieci” przez Fundację Dzieci Niczyje oraz Gemius SA.



Jak nie przejść na ciemną stronę sieci...

**NIE DAJ CYBERMOCOM PRZEJĄĆ NAD SOBĄ KONTROLI.
Sam(a) kontroluj czas spędzany przed komputerem**

Specjaliści wyliczyli, że osoby w Twoim wieku mogą spędzać przed komputerem od 1 do 3 godzin dziennie. Jeżeli spędzasz przed komputerem więcej niż trzy godziny dziennie, zastanów się, ile czasu zabiera Ci nauka i praca, a ile rozrywka. Jeżeli korzystasz z sieci głównie dla zabawy, kosztem nauki i obowiązków, weź pod uwagę fakt, że rozrywka, którą oferuje cyberprzestrzeń, może być wciągająca jak narkotyk. Łatwo się uzależnić. Dlatego jeżeli sam(a) widzisz lub ktoś z bliskich alarmuje, że stanowczo za dużo czasu spędzasz przed komputerem, ustalcie wspólnie zasady korzystania z komputera i sieci. Wsparcie kogoś innego pomoże Ci odzyskać kontrolę nad tym, co robisz.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: W niedzielę wieczorem zrób sobie listę spraw, które musisz załatwić w ciągu kolejnego tygodnia (szkoła, zajęcia pozalekcyjne, odrabianie lekcji, spotkanie). Uporządkuj je według zasady: od najważniejszych i pilnych do najmniej ważnych i najmniej pilnych.

**NIE BIERZ WSZYSTKIEGO NA WIARĘ!
Zdobytaj sprawność świadomego i krytycznego
użytkownika sieci internetowej**

W sieci znajdziesz mnóstwo różnych informacji. Nie jest łatwo z tej magmy wyłowić to, co ważne, potrzebne. Nie ufaj więc wszystkiemu, co przeczytasz w sieci. Prawdziwy ogląd sytuacji zyskasz, gdy sprawdzisz informacje w różnych źródłach jednocześnie. Możesz porozmawiać z rodzicami, nauczycielami, odszukać odpowiednią literaturę (książki, czasopisma, gazety), obejrzeć program telewizyjny czy wysłuchać audycji radiowej. Dlatego staraj się na bieżąco śledzić różne źródła informacji.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Spróbuj znaleźć w sieci sprzeczne informacje na temat tego, czy zdrowe jest codzienne picie mleka? Rozstrzygnij, które ze źródeł podawało prawidłowe informacje, używając do tego celu podręcznika, encyklopedii lub słownika.

**NIE SAMĄ PRACĄ CZŁOWIEK ŻYJE! Ale pamiętaj:
najpierw obowiązki, potem przyjemności**

Przyjemność, rozrywka i zabawa dużo lepiej smakują jako nagrody za dobrze wykonaną pracę. Kiedy stają się celem samym w sobie, powszednieją, nudzą się i zaczynają stawać się destrukcyjne. Czynią życie bezcelowym. W życiu nic nie przychodzi bez wysiłku. To dzięki swojej pracy i zaangażowaniu możesz w swoim życiu osiągać wymarzone cele. A Ty chyba masz marzenia i cele, prawda? Potrzebujesz trochę szczęścia, ale również systematyczności, odpowiedzialności, współpracy z innymi, cierpliwości itd. To są Twoi sprzymierzeńcy w drodze do upragnionych celów.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Wykonując jeden z najbardziej dla Ciebie uciążliwych obowiązków domowych, wynotuj sobie przynajmniej 10 umiejętności, cech, które to zadanie w Tobie rozwija.



RUCH TO ZDROWIE! Aktywnie i w zróżnicowany sposób spędzaj czas wolny

Za oknem grupa roześmianych przyjaciół właśnie pakuje się na wyjazd na narty, a Ty siedzisz samotny(a), ospały(a) i zmęczony(a) przed komputerem. Chciał(a)byś dopuścić do takiego momentu? Lepiej wymaż go jak najszybciej ze swojej głowy i zacznij się ruszać. Aktywność ruchowa poprawia funkcjonowanie nie tylko Twoich mięśni, kości i stawów, ale i układu krążenia, układu oddechowego, a tym samym usprawnia Twój mózg. Aktywność fizyczna uruchamia również tzw. hormon szczęścia, czyli endorfiny. Im więcej będziesz się ruszał(a), tym lepiej będzie Ci się myślało i będziesz czuł(a) się szczęśliwszy(a)!

Zróżnicowane i interesujące dla Ciebie sposoby spędzania czasu dostarczają Ci radości, przyjemności, pozytywnej energii, pomagają radzić sobie ze stresem. Słowem, czynią Twoje życie ciekawszym.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Znajdź w swoim otoczeniu przynajmniej trzy miejsca (domy kultury, szkoły, kluby sportowe, baseny, szkoły tańca, organizacje pozarządowe itp.), w których można uczyć się lub doskonalić swoje umiejętności sportowe. Wybierz dyscyplinę, która najbardziej przypadła Ci do gustu i spróbuj swoich sił. Jeżeli będzie Ci rażniej, zabierz ze sobą kolegę lub koleżankę.

UCZ SIĘ, JAK SKUTECZNIE RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Na początku sięgasz po komputer i Internet do pracy czy dla zabawy. W pewnej chwili możesz się jednak zorientować, że robisz to, aby polepszyć sobie nastrój i samopoczucie. Komputer i Internet w efekcie długofalowym nie są najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z emocjami. Na początku mogą pomagać Ci przypominać o problemach i codzienności czy o własnych ograniczeniach. Problemy jednak narastają i stają się coraz bardziej przytłaczające. Do dużo skuteczniejszych sposobów radzenia sobie z napięciem należą aktywność sportowa czy rozmowa z kimś zaufanym, z kim wspólnie można poszukać rozwiązania trudnej sytuacji.

ĆWICZENIE DLA CIEBIE: Wyobraź sobie, że zniknęły wszystkie komputery na świecie, a Ty wróciła(a)ś z szkoły w złym nastroju i nie możesz zagrać w ulubioną grę komputerową. Co możesz w takiej sytuacji zrobić, żeby poczuć się lepiej? Wymień przynajmniej pięć aktywności, które mogą Ci poprawić nastrój!

KONTAKTY W SIECI
MAJĄ TO DO SIEBIE,
ŻE NIGDY NIE WIESZ, CO
DRUGĄ OSOBĄ NAPRAWDĘ
CZUJE NP. UŚMIECHNIĘTA
BUŻKA NIE OZNACZA, ŻE
KTOŚ ŚMIEJE SIĘ NAPRAWDĘ...
NIE WIDZISZ JEJ
PRAWDZIWIEJ TWARZY,
WIĘC NIE WIESZ...





Dbaj o swoje bezpieczeństwo w sieci

Zapoznaj się z NETYKIETĄ – Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.

*PAMIĘTAJ, ŻE INTERNET MA ZARÓWNO POZYTYWNE, JAK I NEGATYWNE ASPEKTY
– ZNAJDZIESZ W NIM WIELE BOGACTW, ALE I NIEBEZPIECZEŃSTW!*

Podchodź krytycznie do informacji przeczytanych w sieci – nie wszystkie są prawdziwe i wiarygodne, dlatego powin(na)s ieneś je weryfikować przy użyciu innych źródeł (np. encyklopedie, słowniki).

ZASTANÓW SIĘ KILKA RAZY, ZANIM ZAMIEŚCISZ W SIECI, NP. NA PORTALU SPOŁECZNOŚCIOWYM, SWOJE DANE, ZDJĘCIA, FILMIKI. PAMIĘTAJ, ŻE Z CHWILĄ ICH ZAMIESZCZENIA W INTERNECIE, TRACISZ NAD NIMI KONTROLĘ.

Jeżeli zetkniesz się z nielegalnymi lub szkodliwymi treściami, powiadom o tym kogoś dorosłego, zgłoś to na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline'u (www.dyzurnet.pl).

NIE UFAJ NOWO POZNANYM OSOBOM W SIECI I NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO O SOBIE MÓWIĄ – DUŻO OSÓB PODSZYWA SIĘ W INTERNECIE POD KOGOŚ INNEGO, RÓWNIEŻ TE, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ DLA CIEBIE NIEBEZPIECZEŃSTWO (NP. PEDOFIL I INNI PRZESTĘPCY).

Bądź ostrożny(a) przy podawaniu swoich prywatnych danych – nigdy nie podawaj osobom przypadkowym swojego adresu i numeru telefonu.

RACZEJ NIE POSŁUGUJ SIĘ SWOIM PSEUDONIMEM Z KOMUNIKATORA W SIECI. UŻYWAJ LOGINÓW, KTÓRE NIE ZAWIERAJĄ DANYCH OSOBOWYCH. W PROFILACH NIE UMIESZCZAJ SWOICH DANYCH, ZDJĘĆ UMOŻLIWIĄJĄCYCH IDENTYFIKACJĘ.

Dostosuj ustawienia komunikatorów, aby nie otrzymywać wiadomości od nieznanym. Nie odpowiadaj nieznanym.

Nie klikaj w nieznanne Ci łącze lub załączniki.

UWAŻAJ, GDY ZAMIERZASZ UMÓWIĆ SIĘ NA SPOTKANIE Z KIMŚ POZNANYM W INTERNECIE – SPOTYKANIE SIĘ Z NIEZNAJOMYMI POZNANYMI W SIECI MOŻE OKAZAĆ SIĘ BARDZO NIEBEZPIECZNE, DLATEGO UMAWIAJ SIĘ NA SPOTKANIE TYLKO W TOWARZYSTWIE PRZYJACIÓŁ I ZAWSZE INFORMUJ DOROŚŁYCH O SZCZEGÓŁACH SPOTKANIA.

Używaj najbardziej aktualnych programów antywirusowych, firewalli i innego tego typu oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo korzystania z sieci. Nie otwieraj plików załączonych do wiadomości przesyłanych przez komunikatory – w taki sposób mogą się rozprzestrzeniać wirusy.

*MYŚL! ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ! PAMIĘTAJ O NIEBEZPIECZEŃSTWACH!
SŁOWEM: BĄDŹ BEZPIECZNY(A) W INTERNECIE!*



Zuza czy Haza? CIĄG DALSZY...

Nie wiedząc jakim cudem, dziewczyna znalazła się w pokoju z dużym biurkiem tuż przed sobą. Siedziała na krześle. Rozejrzała się dookoła zaskoczona nową sytuacją. Na ścianie, po swojej prawej stronie zobaczyła duży plakat, na którym narysowana była jej podobizna z podpisem „Haza”. Przecież to ja – pomyślała. Co się u licha dzieje? – zachodziła w głowę i zaczęła się nerwowo rozglądać w poszukiwaniu czegokolwiek, co mogłoby jej pomóc zrozumieć obecną sytuację. W tym momencie dostrzegła na biurku kolorowe pudełko. Zbladła, kiedy odczytała na nim: „Haza i Adil – w podróży do świątyni Nintu”. Odwróciła pudełko i z niepokojem zaczęła przeskakiwać kolejne słowa: „Haza, lat 16. Podrzutek. Trafiła do szkoły adeptów w wieku 6 lat. Wykazała się nadzwyczajną spostrzegawczością, szybkością, inteligencją (...)”. Haza nie mogła uwierzyć własnym oczom. Jeszcze na chwilę zerknęła kilka akapitów niżej: „Staje w obronie Adila, kiedy ten zostaje zaatakowany przez Androny... Zaprzyjaźniają się w szkole adeptów...”. I jeszcze dalej: „W kraju trwają zamieszki. Herys planuje przejąć władzę i ogłosić swoją dyktaturę” „Wyruszają z całym klanem do świątyni Nintu, w której ukryta jest Księga Końca i Początku Światów z tajemnym zaklęciem gotowym powstrzymać Herysa i jego armię Andronów”, a wreszcie: „Pasjonująca gra dla Ciebie i Twoich przyjaciół. Wciel się w postać Hazy i pokonaj armię Andronów...”. Gra? To była tylko gra? – zastanawiając się nad tym, co przed chwilą przeczytała, spojrzała przed siebie i zobaczyła monitor komputera, na którego ekranie migał kolorowy napis: „Game is over”. Czują jak do jej głowy wdzierają się z oddali słowa „za późno”, „już za późno”. Wreszcie wybrzmiało całkiem wyraźnie:

- Zuza już jest bardzo późno! – powtarzała zaniepokojona mama.
 - Jaka Zuza? Przecież ja mam na imię Haza – jeszcze przez chwilę dziewczyna nie dawała za wygraną.
 - Gra się skończyła, dziecko. Nie możesz tyle czasu spędzać przed tym komputerem! Musisz iść w końcu spać. Jutro trzeba wstać do szkoły – mama potrząsnęła ramieniem córki.
 - To wszystko to tylko gra... – szepnęła Zuza.
- Nie mogła uwierzyć w to, że nie jest bohaterką gry.

Postscriptum:

Mama Zuzy zorientowała się, że wielogodzinne przesiadywania córki przed komputerem stają się dla niej niebezpieczne. Nie mogła tego tak zostawić. Wszystko zaczęło się układać w całość: pogorszenie stopni w szkole, częste spóźnienia na pierwsze lekcje, wielogodzinne, samotne przesiadywanie w pokoju przed komputerem, izolowanie się od kolegów i koleżanek.



Następnego ranka po raz kolejny miała bardzo duży problem z wybudzaniem córki. Zuzia sprawiała wrażenie na wpół przytomnej. Umówiły się, że kiedy dziewczyna wróci ze szkoły, porozmawiają ze sobą. Podczas rozmowy Zuza opowiedziała o tym, że świat przygód Hazy i Adila jest dla niej czymś wyjątkowym. W swojej szkole czuje się zupełnie zwyczajną gimnazjalistką. Boi się, że nie uda jej się w życiu dokonać niczego szczególnego. A w swoim klanie z gry jest kimś obdarzonym niezwykle talentem i siłą. Wszyscy ją podziwiają i cenią. Dokonuje rzeczy, o których mogłaby tylko marzyć w rzeczywistości. Z jednej strony wie, że gra nie zastąpi jej rzeczywistości, ale z drugiej strony – cały czas ma nadzieję, że tak się właśnie stanie. Po szczerej rozmowie obie doszły do wniosku, że potrzebują specjalistycznej pomocy dla Zuzi. Mama z tatą obiecali, że poszukają dobrego psychologa dla swojej córki. Sami też chcieliby skorzystać z pomocy. Zuza przed pierwszą rozmową z terapeutką czuła się zdenerwowana. Myślała o tym, żeby zrezygnować z wizyty, ale mama przekonała ją do sprawdzenia, „jak będzie”. Kiedy wchodziła do gabinetu, czuła się nieswojo. Bała się, że terapeutka będzie jej udowadniać, że jest z nią „coś nie tak”. Okazało się jednak, że pani psycholog jest bardzo miła i chętnie słucha tego, co myśli Zuza o swoim życiu: rodzinie, szkole, rówieśnikach, komputerze... Dziewczyna poczuła się zrozumiana. Pomyślała, że do tej pory niewiele się zastanawiała nad tym, jak dużo przeżywa emocji, ile trudnych sytuacji dzieje się w kontakcie z jej rówieśnikami. Po wyjściu z gabinetu pomyślała, że wcale nie było tak źle i zdecydowała, że podda się terapii, żeby czuć się dobrze w swojej własnej skórze - Zuzy.

Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z nałogowym korzystaniem z komputera, Internetu, cyberseksu zadzwoń do jednego z poniższych telefonów zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi będziesz mogła/mógł porozmawiać o swoich kłopotach oraz poprosić o dane placówki (znajdującej się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania), świadczącej pomoc osobom mającym podobne problemy.

- Telefon Zaufania – uzależnienia behawioralne **801-889-880**, adresowany do osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych (w tym uzależnienia od komputera i sieci) oraz ich bliskich. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00.
- Pomoc on-line znajdziesz na stronie internetowej **www.uzaleznieniabehawioralne.pl**
- Telefon Zaufania – **800-100-100**, adresowany do osób mających problemy związane z używaniem komputera i Internetu. Telefon czynny jest codziennie w godz. 11.00-17.00.
- Pomoc on-line **www.helpline.org.pl**
- Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje **116-111**. Czynny jest codziennie w godz. 12.00-20.00.

LITERATURA:

Bednarek J., Andrzejewska A., *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009.
 Nessia L., Gianfilippo P., *Gry komputerowe, Internet i telewizja*, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2006.
 Majchrzak P., Ogińska – Bulik N., *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wyd. AHE, 2010.
 Poprawa R., *W pułapce Internetu. Kontrowersje, fakty, mity*. W: M. Jeziński (red.).
 Nowe media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet. Toruń: Wyd. Adam Marszałek, 2009.
 Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.

WARTO ZNAĆ PONIŻSZE ADRESY WWW:

www.saferinternet.pl, www.dyzurnet.pl, www.sieciaki.pl, www.safeinternet.org

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego

Więcej materiałów dla młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 roku publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. **Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Nie czekaj na propozycje nauczyciela! Jeżeli uważasz, że któreś z tych zagadnień w szczególności sposób dotyczy Ciebie albo Twojej koleżanki czy kolegi, zgłoś to nauczycielowi i zaproponuj temat lekcji. Skorzystaj z podpowiedzi **Remedium!**

Na łamach **Remedium** publikowane są artykuły uznanych w środowisku specjalistów profilaktyków, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu profilaktyki problemowej i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Stają się one cennym źródłem informacji oraz inspiracji do pracy dla psychologów, nauczycieli i pedagogów szkolnych.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Miesięcznik **Świat Problemów**

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i opublikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika **Świat Problemów** jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

Wydawcą Świata Problemów jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.



Notka o autorach

KINGA KACZMAREK – pedagog, psychoterapeuta.

Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek” Fundacji ETOH. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży, ukazujących się w miesięczniku „Remedium”.

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Do niedawna nauczyciel języka polskiego w szkole podstawowej i gimnazjum. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży, ukazujących się w miesięczniku „Remedium”.

Konsultacja naukowa

KRZYSZTOF OSTASZEWSKI – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika „Remedium”. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

ISBN 978-83-64000-00-3
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

BROSZURA FINANSOWANA ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
HAZARDOWYCH BĘDĄCYCH W DYSPOZYCJI MINISTRA ZDROWIA