Wirtualne uzależnienie dzieci – realne zagrożenie

Data aktualizacji
2024-05-27

Zdalna edukacja w czasie pandemii przyzwyczaiła nas do widoku dzieci i nastolatków przed komputerami i z telefonami komórkowymi w rękach. To często ważne narzędzia, które pomagają w nauce i umożliwiają kontakt z rówieśnikami. Jednak przyzwyczajenie do nich może niepostrzeżenie przerodzić się w nawyk, a potem w uzależnienie.

Jakie są objawy

Zwróć uwagę, jeśli dziecko:

- ma ciągłą potrzebę korzystania z komputera lub telefonu i nie umie się od nich oderwać
- reaguje rozdrażnieniem lub nawet agresją na utrudnienia w dostępie do komputera lub telefonu
- izoluje się od rodziny i rówieśników
- zatraca się w świecie wirtualnym, przedkładając go nad rzeczywistość wokół siebie (szkołę, dom)
- ma problemy z koncentracją
- ma problemy ze snem.

Do czego prowadzi uzależnienie

Uzależnienie od świata wirtualnego może doprowadzić do tego, że dziecko:

- przestaje radzić sobie z trudnościami
- nie rozwija się intelektualnie, nie umie spędzać wolnego czasu w domu i poza domem, nie ma dodatkowych zainteresowań ani zajęć
- zamyka się w sobie, traci kontakty społeczne, nie umie budować więzi
- ma fałszywy obraz idealnego ciała.

Jak zapobiegać

- **Zadbaj o higienę cyfrową.** Ustal z dzieckiem zasady korzystania z wirtualnych mediów i konsekwentnie ich przestrzegaj.
- **Rozmawiaj z dzieckiem i naucz je, że może Ci ufać.** Wstyd przed opowiedzeniem Ci, co zobaczyło, może sprawić, że nie poruszy pierwsze tego tematu.
- **Kontroluj.** Włącz ustawienia prywatności i programy antywirusowe. Młodszym dzieciom włącz kontrolę rodzicielską, w tym bezpieczne wyszukiwanie.

> **Dzieci do ukończenia drugiego roku życia w ogóle nie powinny się stykać z mediami elektronicznymi. Nie pokazuj tak małym dzieciom bajek ani gier np. w telefonie, nawet jeśli to prosty sposób na chwilę odpoczynku dla rodzica.**

Jak radzić sobie z problemem

Gdy dziecko tego wymaga – zwróć się po pomoc medyczną. W zależności od sytuacji zwróć się do psychologa lub psychologa szkolnego. W trudniejszych przypadkach pomóc może lekarz psychiatra. W każdym przypadku rodzic lub opiekun musi zgodzić się na leczenie dziecka.

Skorzystaj z wyszukiwarki, by znaleźć specjalistę blisko Twojego domu.

- Otwórz **wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ.**

- Wybierz z listy specjalizacji „leczenie uzależnień u dzieci i młodzieży”.
- Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość.
- Naciśnij przycisk „szukaj”. Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.

Znajdź specjalistę blisko domu.

Do końca czerwca 2023 roku możesz dodatkowo skorzystać ze specjalnego programu pilotażowego. Bezpłatnie i bez skierowania – wystarczy zgłosić się do jednego z ośrodków, które biorą udział w programie leczenia e-uzależnień u dzieci i młodzieży.

Więcej informacji o programie i listę placówek znajdziesz w artykule

Leczenie e-uzależnień u dzieci – pilotaż.

Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 5

Więcej informacji o zapobieganiu problemom natury psychicznej i ich rozwiązywaniu znajdziesz w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 5. Tematem przewodnim tego magazynu jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dowiesz się m.in.:

- na jaką pomoc możesz liczyć w systemie opieki zdrowotnej
- jak wspierać dziecko od pierwszych chwil (prewencja).

Pobierz bezpłatny magazyn „Ze Zdrowiem”

Kampania Ministerstwa Cyfryzacji dla rodziców i dzieci „Bądź z innej bajki”

Przeczytaj także

Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci

Specjaliści zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży starają się zrozumieć problemy pacjenta, znaleźć ich przyczyny i postawić diagnozę. Dzięki temu mogą dobrać najlepsze leczenie. Leki mogą być częścią leczenia, ale w psychiatrii dzieci i młodzieży psychoterapia i terapia rodzin są często najważniejsze

Uczeń bezpieczny w internecie

Szkoła online jest dobrym rozwiązaniem w czasie pandemii. Jednak nadużywanie mediów cyfrowych prowadzi do przemęczenia, rozdrażnienia i przeładowania informacjami. Może też zagrozić bezpieczeństwu dziecka

Leczenie e-uzależnień u dzieci – pilotaż

Twoje dziecko jest uzależnione od komputera lub smartfona? Od teraz otrzymacie bezpłatną, profesjonalną pomoc psychologiczną w 10 pilotażowych ośrodkach w Polsce