Zapobiegaj uzależnieniom u dzieci i młodzieży

Data aktualizacji
2023-07-17

Zarówno uzależnienia psychiczne, jak i fizyczne wymagają leczenia i szybkiej pomocy. Uzależnienie od internetu, komputera czy telefonu to stan, który objawia się zaabsorbowaniem i fascynacją. Jeśli ograniczysz dziecku dostęp, pojawi się dyskomfort.

> **Problem nadużywania internetu występuje u ok 12% polskich nastolatków – częściej dotyka dziewcząt niż chłopców.**

Według danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej z 2019 roku:

- blisko 9 na 10 dzieci korzysta codziennie z internetu
- ponad 80% dzieci w wieku od 7 do 15 lat ma telefon komórkowy – odsetek wzrasta wraz z wiekiem
- telefonu używa niemal 64% dzieci w wieku 7-9 lat – w grupie 10-12 lat to już prawie 92%.

Rodzaje uzależnień

Jeśli dziecko lub nastolatek godzinami śledzi telefon, media społecznościowe lub gra na komputerze – może być uzależniony. Jest to mechanizm bardzo podobny do uzależnienia od alkoholu czy papierosów. Wpływa negatywnie na psychikę.

Najczęstsze uzależnienia dzielą się na:

- uzależnienie fizyczne – uzależnienie od jakiejś substancji – najczęściej może być to alkohol, papierosy, narkotyki oraz inne substancje psychoaktywne
- uzależnienie psychiczne – kompulsywne zachowania, które są szkodliwe lub niebezpieczne, np. uzależnienie od gier komputerowych, telefonu, internetu, ryzykownych zachowań.

Ryzyka uzależnień

Niebezpieczeństwo uzależnienia zwiększa się, gdy dziecko:

- ma trudne relacje, cierpi na brak akceptacji, jest nieśmiałe, czuje się samotne
- nie umie zorganizować sobie wolnego czasu
- nie lubi dodatkowych zajęć
- nie ma ograniczeń czasowych w korzystaniu z internetu, telefonu, komputera.

Profilaktyka uzależnień

Grupie młodzieży zablokowano na trzy dni dostęp do Internetu. Badanie wykazało, że w tej sytuacji lepiej poradziły sobie osoby, które miały dobry kontakt z rodziną. One potrafiły spędzać wolny czas z

bliskimi.

> **Już 4 godziny dziennie spędzone przy telefonie zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych, depresyjnych oraz problemów z koncentracją u dzieci i młodzieży!**

Aby zapobiec uzależnieniu dziecka:

- dbaj o jego dobre relacje z najbliższymi
- pomagaj w tworzeniu realnych więzi międzyludzkich
- wspieraj w budowaniu jego świata wartości
- aktywnie spędzajcie razem wolny czas
- jeśli widzisz problem – poradź się specjalisty.

Zagrożenie e-uzależnieniami

Za częsty, łatwy dostęp do nowych technologii może szybko stać się nałogiem. Prowadzi do tego, że dziecko:

- ogranicza lub rezygnuje z innych aktywności
- ma problemy w kontrolowaniu emocji
- jest wycofane, zaniedbuje relacje społeczne
- ma problemy w szkole – podobnie, jak uzależniony dorosły w pracy
- ma kłopoty zdrowotne.

> **fonoholizm - uzależnienie od telefonu komórkowego**
> **nomofobia (ang. no-mobile phobia) - lęk przed brakiem telefonu**
> **phubbing (ang. phone, snubbing) - skupianie uwagi na telefonie kosztem komunikacji interpersonalnej**

Co możesz zrobić

Mechanizm e-uzależnień jest taki sam, jak w przypadku innych nałogów. Najważniejsza w walce z nim jest reakcja i postawa rodziców i opiekunów:

- poświęcaj dziecku czas i uwagę
- stwórzcie zasady korzystania z technologii dla całej rodziny – wyznaczcie czas bez telefonów i komputerów
- zadbaj o higienę cyfrową rodziny i bądź dobrym przykładem
- skorzystaj z pomocy doświadczonych specjalistów.

Pilotażowy program profilaktyczny leczenia e-uzależnień u dzieci

Czynniki wspierające

W zapobieganiu nałogom u dziecka warto zwrócić uwagę na czynniki:

- indywidualne – pozytywny obraz własnej osoby
- rodzinne – rozwijanie i dbanie o więzi rodzinne, wspólne spędzanie czasu
- rówieśnicze – akceptacja grupy rówieśniczej
- związane ze środowiskiem zamieszkania – wspierające osoby dorosłe spoza rodziny.

Czym są nowe narkotyki

W czasie wakacji młodzież narażona jest na kontakt z różnego typu środkami psychoaktywnymi, w tym nowymi narkotykami – tzw. dopalaczami.

Dopalacze są bardzo niebezpieczne, ponieważ:

- są bardzo toksyczne – nawet niewielkie dawki wpływają na ośrodkowy układ nerwowy
- ich skład nie jest znany
- łatwo je przedawkować
- już pierwsza dawka może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych, a nawet śmierci.

Popadając w uzależnienie, tracisz wolność!

> **Zadzwoń, nie zwlekaj! 800 199 990 – numer Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania „Uzależnienia”**
>
> - **Numer jest bezpłatny, działa w godzinach 16-21.**
> - **Pomoc jest anonimowa i bezpieczna – dotyczy wszystkich rodzajów uzależnień.**
> - **Otrzymasz wsparcie.**
> - **Może dzwonić każdy, także rodzina osoby uzależnionej.**

Posłuchaj ekspertów

Zobacz filmy

O uzależnieniu od telefonu i jego szkodliwych konsekwencjach

Profilaktyka uzależnień. Telefon komórkowy

O higienie cyfrowej czyli profilaktyce e-uzależnień

Higiena cyfrowa, czyli profilaktyka uzależnień

Przeczytaj informacje

Profilaktyka uzależnień wśród nastolatków

Przeczytaj także

Wirtualne uzależnienie dzieci – realne zagrożenie

Komputer, smartfon i internet to nie tylko wiele możliwości rozwoju dla dziecka. To także liczne zagrożenia. Dowiedz się, na co zwrócić uwagę i jak im zapobiec

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

Pułapka nowych narkotyków

Dowiedz się, jak naprawdę działają dopalacze, nazywane nowymi narkotykami. Gdzie szukać pomocy?