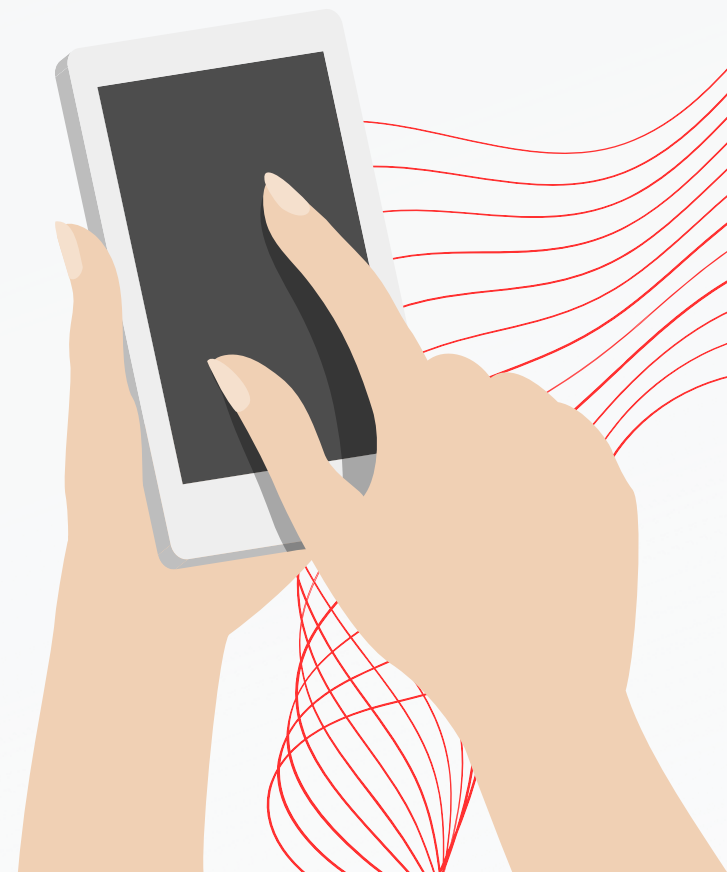




Uzależnienia internetowe



Autorki:

Aleksandra Raczkiwicz

Maja Sokołowska

Michalina Raczyńska

Magdalena Poblowska

Etapy uzależnienia

01

02

03

04

ETAP 1

Otrzymanie pierwszego urządzenia elektronicznego i pozawanie możliwości sieci.

ETAP 2

Użytkownik angażuje się w kontakty internetowe kosztem relacji „twarzą w twarz”.

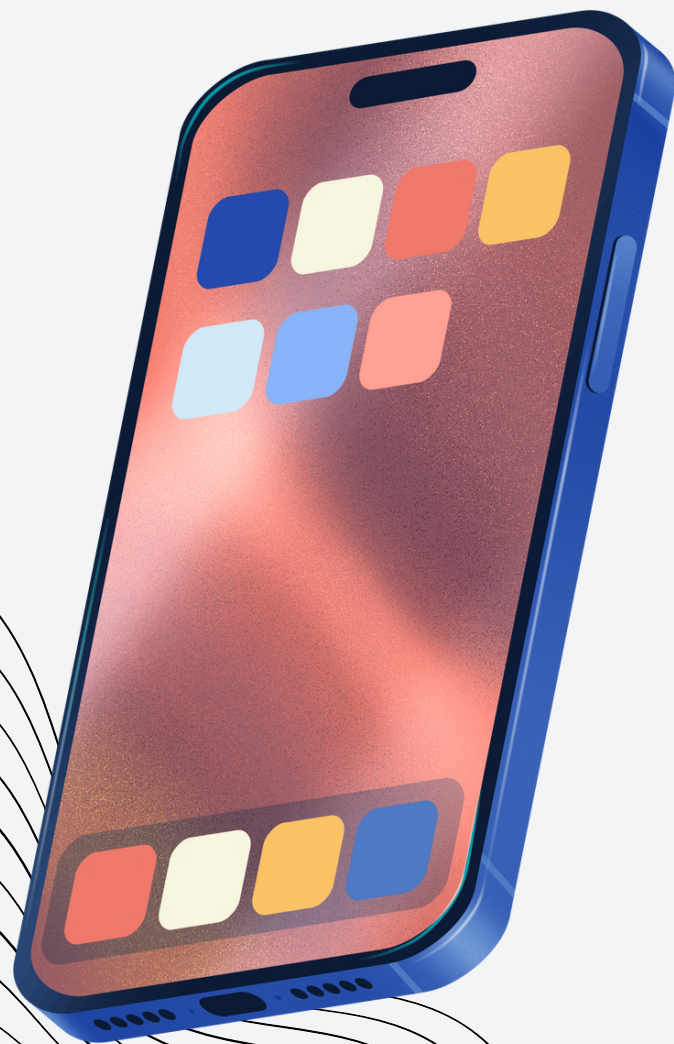
ETAP 3

Spędzenie czasu w sieci pozwala osobie zapomnieć o problemach i stanowi od nich ucieczkę.

ETAP 4

Gwałtowna próba powrotu do normalności, pojawiająca się najczęściej wskutek pewnych przykrych okoliczności zewnętrznych związanych z uzależnieniem.

PRZYCZYNY UZALEŻNIENIA



01

OGÓLNODOSTĘPNOŚĆ I POWSZECHNOŚĆ INTERNETU

02

DOSTĘPNOŚĆ FINANSOWA

03

ANONIMOWOŚĆ

04

UCIECZKA PRZED RZECZYWISTOŚCIĄ

05

BRAK ZDROWYCH ZAINTERESOWAŃ

06

STRACH PRZED PRZEGAPIENIEM CZEGOŚ WAŻNEGO ONLINE

07

SPOŁECZNE IZOLOWANIE SIĘ

OBJAWY UZALEŻNIENIA



01

POCZUCIE PUSTKI KIEDY NIE JESTEŚ ONLINE

02

SAMOTNOŚĆ

03

ZANIEDBYWANIE OBOWIĄZKÓW

04

TOLERANCJA

05

BRAK SAMOKONTROLI

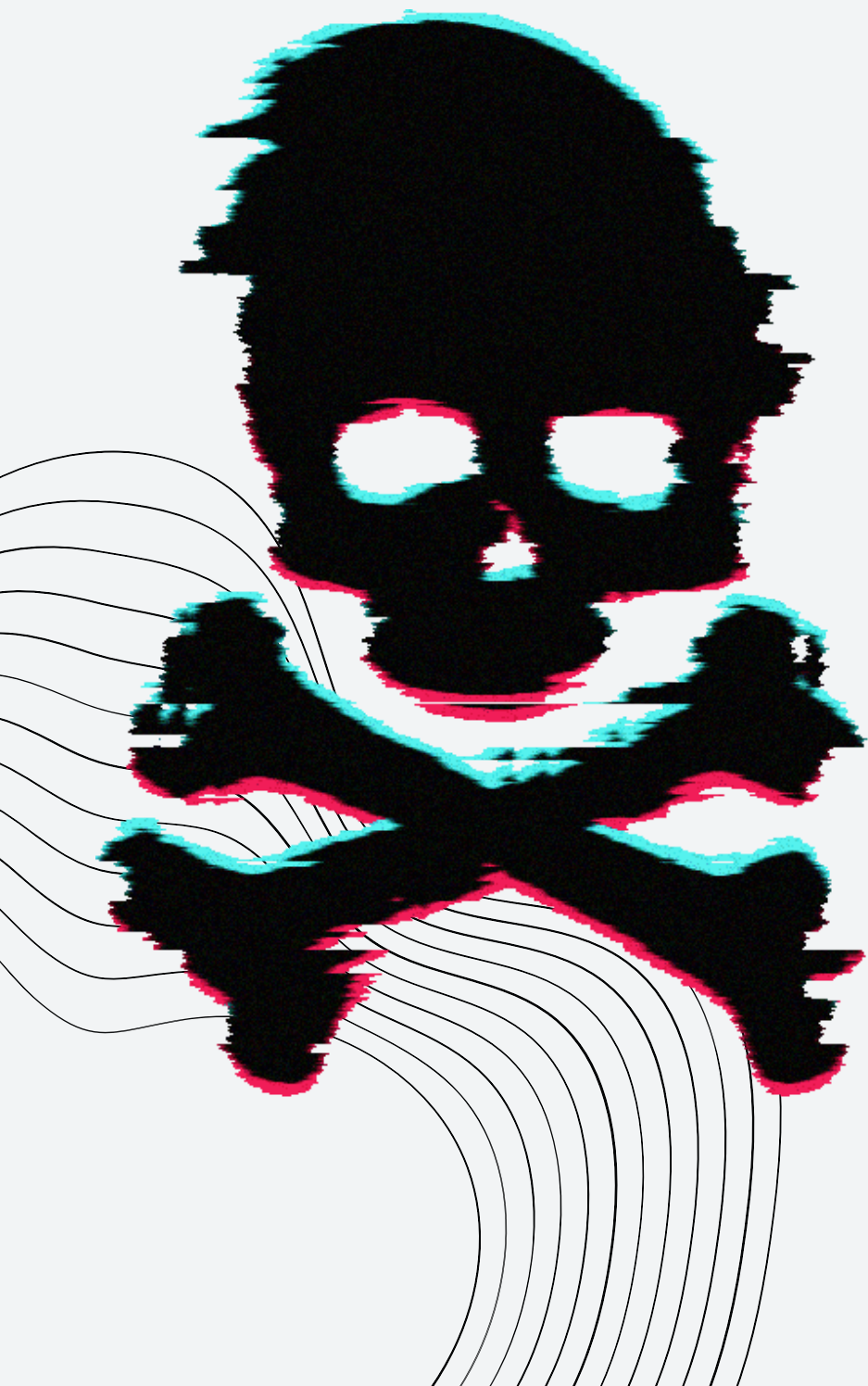
06

INTERNET JAKO UCIECZKA OD RZECZYWISTOŚCI

07

STAŁE MYŚLENIE O INTERNECIE

SKUTKI UZALEŻNIENIA



01

IZOLACJA SPOŁECZNA

02

PROBLEMY ZDROWOTNE

03

PROBLEMY EMOCJONALNE

04

ZWIĘKSZONA ŚMIERTELNOŚĆ

05

SPADEK PRODUKTYWNOŚCI

06

UTRATA POCZUCIA TOŻSAMOŚCI

07

ZŁE NAWYKI ONLINE (CZĘŚCIOWE TRACENIE WZROKU)



LECZENIE

Leczenie uzależnienia od internetu może wymagać różnych podejść. Wskazane jest skonsultowanie się z profesjonalistą, takim jak psycholog czy terapeuta, aby opracować spersonalizowany plan. Wsparcie społeczne, ustanowienie zdrowych nawyków i kontrola czasu online mogą być również skuteczne.



STOP
UZALEŻNIENIOM
INTERNETOWYMI