

BEZPIECZNIE W INTERNECIE



**PRZEWODNIK
DLA OSÓB W
WIEKU
NASTOLETNIM**



Zrealizowano dzięki wsparciu
Gminy Miasta Toruń



**UZALEŻNIENIE
OD INTERNETU**

```
graph TD; A((UZALEŻNIENIE OD INTERNETU)) --> B(OBJAWY); A --> C(FAZY UZALEŻNIENIA); A --> D(GDZIE SZUKAĆ POMOCY?); A --> E(ZAGROŻENIA); A --> F(CO CHRONI?); A --> G(SKUTKI);
```

OBJAWY

**FAZY
UZALEŻNIENIA**

SKUTKI

**GDZIE
SZUKAĆ
POMOCY?**

**CO
CHRONI?**

ZAGROŻENIA



OBJAWY

O uzależnieniu możemy mówić, gdy doświadczamy trudności z kontrolowaniem czasu spędzonego w Internecie, co prowadzi do problemów w różnych obszarach naszego życia i/lub powoduje subiektywne poczucie cierpienia.

Uzależnienie od Internetu może przybierać formę nadmiarowego korzystania z Internetu samego w sobie lub nadużywania konkretnych treści (np. gier, portali społecznościowych, pornografii).

Typowymi objawami uzależnienia do Internetu są:

- doświadczanie nieprzyjemnych emocji, gdy jest się offline
- silne i trudne do kontrolowania pragnienie korzystania z Internetu,
- potrzeba zwiększenia czasu spędzanego online,
- utrata zainteresowania innymi aktywnościami,
- zaniedbywanie snu na rzecz spędzania czasu w Internecie,
- myślenie o świecie cyfrowym nawet gdy się w nim nie przebywa,
- korzystanie z Internetu w celu poprawy nastroju i unikania myślenia o problemach,
- ukrywanie przed innymi ile czasu spędza się online,

(Cudo & Zabielska-Mendyk, 2019; Davis, 2001, Za: Caplan, 2002; Shapira et al;).



FAZY UZALEŻNIENIA

(Tunney & Rooney, 2022)

Znaczenie: Internet staje się coraz ważniejszą aktywnością w życiu osoby uzależnionej.

Modyfikacja nastroju: korzystanie z Internetu staje się głównym sposobem poprawy nastroju i ucieczki od problemów.

Procesy poznawcze: korzystanie z Internetu wpływa na korę przedczołową co objawia się m.in. zwiększoną wrażliwością na nagrody i nadmiernym myśleniem o świecie online.

Socjalizacja: łatwiejsze dla osoby uzależnionej staje się wchodzenie w interakcje z innymi w cyberprzestrzeni niż twarzą w twarz.

Tolerancja: wzrost progu odczuwania przyjemności, na skutek czego w celu osiągnięcia tego samego efektu co na początku osoba uzależniona musi spędzać coraz więcej czasu online.

Niedostateczna samoregulacja: trudność z kontrolą czasu spędzanego online. W sytuacji zaprzestania lub ograniczenia korzystania z Internetu może pojawiać się **reakcja abstynencyjna**, która objawia się gorszym nastrojem, bezsennością i drażliwością.

Konflikt: występuje między środowiskiem a osobą uzależnioną.

Nawrót: po okresie kontrolowanego użytkowania może dochodzić do ponownego niekontrolowanego korzystania z Internetu.





SKUTKI

Nadmierne korzystanie z Internetu jest powiązane z:

- pogorszeniem wyników w nauce,
- częstym poczuciem zmęczenia,
- nagłymi zmianami nastroju,
- występowaniem objawów zaburzeń lękowych i depresyjnych,
- wycofaniem się z relacji w prawdziwym życiu,

Czynniki, związane z występowaniem uzależnienia od Internetu:

- brak wsparcia społecznego,
- poczucie izolacji i samotności,
- doświadczanie trudności w życiu rodzinnym,
- brak adekwatnych sposobów na radzenie sobie z trudnościami,
- depresja, lęk społeczny,
- niska samoocena,
- impulsywność,



dobrze relacje z rodzicami i rówieśnikami



CO CHRONI

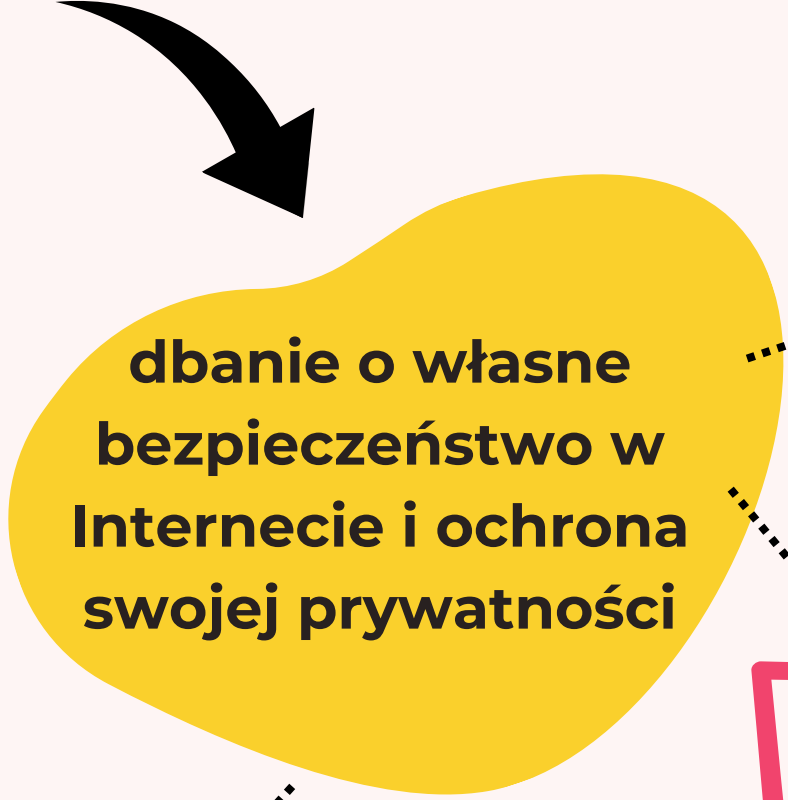
spotykание się z bliskimi na żywo

nie noszenie ze sobą wszędzie telefonu (np. podczas rozmowy z innymi odkładaj smartfon)



kontrolowanie czasu przed ekranem

1-2 godziny przed snem nie korzystanie z telefonu



nie spotkanie się z osobami poznanymi w Internecie bez zgody dorosłych

nie udostępnianie danych innym bez ich zgody

tworzenie mocnych haseł do kont i niepodawanie ich innym

5

NAJCZĘSTRZE ZAGROŻENIA WYSTĘPUJĄCE W INTERNECIE



CYBERPRZEMOC

To celowe i powtarzające się dręczenie wywołane z użyciem urządzeń cyfrowych. Najczęstsze formy to: wyzywanie, nękanie, szantażowanie, rozsyłanie kompromitujących materiałów, podszywanie się i kradzież prywatnych wiadomości. Charakterystyczne dla cyberprzemocy są anonimowość sprawcy i stałe narażenie na atak.



GROOMING

Zjawisko uwodzenia dzieci przez osobę dorosłą za pośrednictwem Internetu w celu wykorzystania seksualnego. Przemoc seksualna w procesie groomingu może mieć różnorodne formy. Sprawca dąży do utrzymania w tajemnicy relacji z ofiarą i stosuje manipulacje emocjonalną.



DEEPPFAKE

Wysokiej jakości, realistyczne fałszywe filmy, obrazy lub nagrania audio tworzone w celu szerzenia dezinformacji, nękania, szantażowania ludzi.



HAPPY SLAPPING

Polega na nagrywaniu ataku na inną osobę, a następnie publikowaniu go w Internecie i stosowaniu cyberprzemocy wobec ofiar. Termin ten odnosi się zwykle do drobnych aktów przemocy (np. uderzenie, spoliczkowanie), ale również poważniejsze przestępstwa były klasyfikowane w ten sposób.



Co robić jeżeli podejrzewasz u siebie problem z nadmiernym używaniem Internetu lub doświadczasz przemocy w cyberprzestrzeni:

1. Porozmawiaj z rodzicami i/lub zgłoś się po pomoc do pedagoga szkolnego.

2. Zadzwoń pod Telefon Zaufania:

**Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
numer telefonu: 116 111**

- Prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.
- Dzwoniąc pod niego możecie porozmawiać anonimowo, bezpłatnie, całodobowo i dyskretnie.
- Jeżeli dzwonienie jest dla was trudne to na stronie internetowej Telefonu Zaufania możecie wysłać wiadomość lub czatować ze specjalistami. Stronę Internetową znajdziecie poprzez wpisanie w przeglądarkę 116 111.

**Ogólnopolski Telefon Zaufania “Uzależnienia”:
numer telefonu: 800 199 990**

- Tutaj możecie porozmawiać z wykwalifikowanymi konsultantami, uzyskać informacje na temat leczenia, terapii i innych form pomocy.
- Telefon Zaufania jest anonimowy, dostępny dla osób z całej Polski i działa codziennie w godzinach 16.00-21.00.



Źródła

- Bickham, D. S. (2021). Current research and viewpoints on internet addiction in Adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 9(1), 1–10.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.
- Cudo, A., & Zabielska-Mendyk, E. (2019). Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu – przegląd badań. *Psychiatria polska*, 53(1), 61–79.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K., & Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424–430.
- Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2018), Cyberbullying identification: Prevention, and response
- Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A. & Rosłaniec, K. (2023). Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców. NASK - Państwowy Instytut Badawczy.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of Epidemiological Research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052.
- Makaruk, K., Włodarczyk, J. & Skoneczna, P. (2019). Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- Neogi, R., Rathi, M., & Guha, P. (2022). Internet addiction in adolescents: Role of family, personality and comorbid psychopathology in school children in Eastern India. *Indian Journal of Psychiatry*, 64(4), 408.
- Tunney, C., & Rooney, B. (2022). Using theoretical models of problematic internet use to inform psychological formulation: A Systematic Scoping review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(2), 810–830.
- Rana, M. S., Nobi, M. N., Murali, B., & Sung, A. H. (2022). Deepfake Detection: A Systematic Literature Review. *IEEE Access*, 10, 25494–25513.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207–216.
- Wójcik, S., Fundacja Dajemy Dziecią Siłę, & NASK - Państwowy Instytut Badawczy. (2018). Wyzwania i zagrożenia. Na co uważać w sieci? W: *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online Kompendium dla rodziców i profesjonalistów*. (pp. 21–91). Polskie Centrum Programu Safer Internet.
- Harrison, A. (2018). A complete history of Happy-Slapping. *VICE*. <https://www.vice.com/en/article/a-complete-history-of-happy-slapping/>