**Szanowni Państwo,**

Coraz powszechniejsza staje się choroba XXI wieku, objawiająca się nagminnym
i nieusprawiedliwionym pociągiem do korzystania z zasobów sieci internetowej – UZALEŻNIENIE OD INTERNETU / SIECIOHOLIZM / UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA. To stosunkowo nowe zjawisko przybiera na sile.

Co to jest uzależnienie od Internetu?

Otóż jest to zespół zależności mających swe źródła w nadużywaniu dostępu do internetu, które skutkują negatywnym wpływem na funkcjonowanie jednostki w sferze psychicznej, społecznej, rodzinnej, relacji międzyludzkich a także ekonomicznej.

Ponadto wielogodzinne, niekontrolowane korzystanie z komputera czy sieci wywołuje szereg nieprzyjemnych uczuć takich jak np. ból, lęk czy cierpienie, a u młodszych dzieci apatię, agresję, bezsenność czy społeczne wyizolowanie. Te z kolei prowadzą do pogorszenia się jakości życia. Szkody jakie powoduje uzależnienie wpływają nie tylko na osobę uzależnioną ale także jej bliskich.

Niestety na uzależnienie od internetu, komputera, gier komputerowych najbardziej narażone są dzieci i nastolatki, bowiem to one są głównymi adresatami coraz to nowocześniejszych i silnie działających na wyobraźnię tego rodzaju produktów. Młody organizm zaatakowany mnogością barw, dźwięków, nagłymi zwrotami akcji, jej intensywnością staje się bezradny. To wciąga, fascynuje i oszałamia.

Gry komputerowe są popularne, łatwo dostępne. Nie ma więc właściwie żadnej możliwości by ochronić dziecko przed kontaktem z nimi. Całkowity zakaz korzystania – izolowałby bowiem od grupy rówieśniczej, odsunąłby dziecko od wspólnych tematów, zainteresowań.

Zatem głównym obowiązkiem opiekunów, rodziców jest zwracanie uwagi na to ile godzin dziecko spędza przy komputerze, czym się wówczas zajmuje, w jakie gry gra, co ogląda.

Co powinno wzbudzić niepokój rodzica, opiekuna?

Jeśli z poniżej przedstawionych objawów występują conajmniej trzy, to znaczy, że dziecko jest zagrożone uzależnieniem i wymaga pomocy.

**Objawy przemawiające za uzależnieniem od komputera:**

* spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań,
* dziecko wpada w "ciągi komputerowe", tzn. siedzi po kilka godzin bez przerwy, nie może się oderwać,
* zaniedbywanie obowiązków szkolnych w związku z komputerem,
* jego zaangażowanie w świat wirtualny przynosi szkody w świecie realnym, np.: nie odrabianie lekcji, zaniedbywanie przyjaciół, słabsze oceny ze szkoły,
* kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
* reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie
z komputera jest utrudnione, bądź niemożliwe,
* dziecko próbuje ograniczyć ilość czasu spędzonego przed komputerem, lecz to mu się nie udaje.
* przy próbach powstrzymania się od kontaktu z komputerem pojawiają się: rozdrażnienie, złość, zawroty głowy, dreszcze, nudności, duszności, kołatanie serca, bóle mięśni i kości, uczucie zimna, poczucie wewnętrznej pustki, depresja,
* zaniedbanie higieny,
* zanik mięśni spowodowany brakiem ruchu.

Jeżeli w Państwa odczuciu dziecko jest zagrożone uzależnieniem, może mieć problem
z nadużywaniem gier komputerowych – nie zostawiajcie dziecka samego sobie. WOBEC WIRTUALNEGO ŚWIATA JEST BEZRADNE. Ponadto rodzicu nie krzycz, nie wymuszaj zmiany zachowania, nie wymagaj by dziecko po prostu rzuciło komputer.

Co możesz zrobić?

Porozmawiaj, ustal zasady korzystania z komputera, gier, umieść go we wspólnym miejscu – masz prawo wiedzieć w jaki sposób dziecko korzysta z internetu, komputera – zainteresuj się co robi Twoja pociecha, kontroluj czas spędzany przed monitorem. Naucz krytycznego wybierania treści, gier. Ucz samokontroli – dzieci do 12 roku życia powinny używać komputera nie dłużej niż godzinę dziennie, miedzy 12 a 16 rokiem życia – najwyżej dwie. W obecnej sytuacji te proporcje zostały zaburzone, tym bardziej jako rodzice, opiekunowie powinniśmy interesować się tym, czym zajmują się nasze dzieci po zajęciach szkolnych.

Rodzicu, jeżeli zauważasz niepokojące objawy i czujesz się zagubiony czy bezradny, nie czekaj. Zgłoś problem, szukaj pomocy.