

# Zagrożenia internetowe: infoholizm, niebezpieczne gry, cyberprzemoc i inne....



Technologia informacyjna stwarza wiele nowych możliwości, szans i korzyści, jednak jej niewłaściwe i nieodpowiednie wykorzystanie może nieść ze sobą szereg zagrożeń.



# Infoholizm

## uzależnienie od internetu

Zwykle, gdy mowa jest o osobie uzależnionej mamy przed oczyma kogoś, kto nadużywa substancji psychoaktywnych, tj. leków, alkoholu, narkotyków, itp. Okazuje się jednak, że wiele osób jest uzależnionych od pewnych zachowań. Wraz z rozwojem sieci komputerowych pojawił się nowy nałóg – infoholizm (inaczej: siecioholizm) – zdaniem niektórych lekarzy i psychologów wyjątkowo niebezpieczny.

# O problemie z nadużywaniem internetu możemy w najbardziej ogólnym ujęciu mówić wtedy, kiedy zachodzą łącznie dwie okoliczności

- ❖ Czas i intensywność korzystania z internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci.
- ❖ Korzystanie z internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje subiektywnie odczuwane cierpienie.



# Schorzenia odnotowane u Internautów to:

- choroby oczu,
- spadek sprawności psychicznej,
- przemęczenie,
- wahania stężenia hormonów we krwi oraz innych substancji ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu

Podobnie jak w przypadku uzależnień od alkoholu czy narkotyków, mamy do czynienia z destrukcyjnym działaniem zarówno na własny organizm jak i na najbliższe otoczenie.

# Rodzaje zagrożeń w sieci:

- Niebezpieczne gry internetowe
- Niewłaściwe korzystanie z portali społecznościowych i komunikatorów
- Pornografia,
- Hazard online
- Cyberprzemoc
- Kradzież pieniędzy
- Kradzież tożsamości





# Czynniki ryzyka

- nie radzenie sobie ze stresem – osoba unika w ten sposób konfrontacji z rzeczywistością, która ją przerasta (np. problemów rodzinnych, wejścia w nowe, wrogie środowisko) – lub samotnością
- niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez grupę rówieśniczą oraz konflikty w rodzinie. W żadnym z tych przypadków nie można rozwiązać problemu nadmiernego korzystania z internetu bez rozwiązania głębszych problemów strukturalnych
- czynniki osobowościowe oraz szeroko pojęte problemy psychiczne, które korelują z nadmiernym używaniem internetu: depresja, nadmierna wrażliwość, nieśmiałość; współwystępowanie innych nałogów; niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie wartości, społeczna izolacja, poczucie lęku, myśli samobójcze jak i skłonność do bardziej agresywnych zachowań

## Objawy, które wskazują na to, że korzystanie z internetu staje się problematyczne lub dysfunkcyjne

- obsesyjne myślenie o internecie, nawet wtedy, gdy jest się od niego odłączonym,
- korzystanie z internetu po to, aby poprawić sobie nastrój, bądź nie myśleć o problemach,
- pojawianie się konfliktów z najbliższymi na tle zbyt długiego czasu spędzanego w internecie (także kłamanie na temat faktycznej ilości czasu spędzonego online),
- zaniedbywanie obowiązków z powodu przesiadywania w sieci,
- nieudane próby ograniczenia czasu spędzanego online oraz tzw. zespół abstynencyjny – reagowanie rozdrażnieniem lub agresją na odłączenie od internetu.



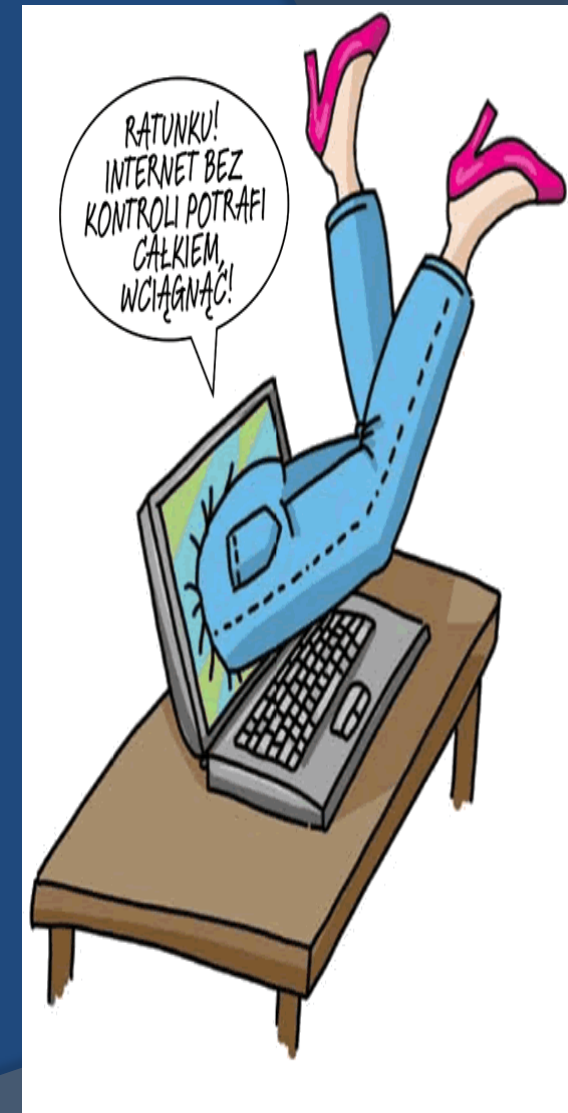




## Zachowania i zjawiska sygnalizujące problem nadużywania internetu

- ⦿ rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z internetu;
- ⦿ długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
- ⦿ wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego w internecie;
- ⦿ zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z internetu;
- ⦿ korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;

- powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem internetu;
- izolowanie się od ludzi związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet;
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
- przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;
- wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;
- korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci.



## Sygnaly ostrzegawcze uzależnienia od gier komputerowych:

- ⦿ wagarowanie po to, by grać;
- ⦿ nieodrabianie zadań domowych i złe oceny w szkole związane z pochłonięciem grami;
- ⦿ zaniedbywanie życia towarzyskiego;
- ⦿ poirytowanie i rozdrażnienie wywołane brakiem możliwości grania;
- ⦿ granie przez dłuższy czas niż zaplanowany;
- ⦿ zauważalny wzrost poziomu agresji;
- ⦿ granie niemal codziennie;
- ⦿ kradzież pieniędzy po to, by grać (opłacać abonament, kupować akcesoria, postacie czy nowe gry) lub przeznaczanie na to pieniędzy otrzymanych na jedzenie czy inne cele.



## W ostatnich latach obserwuje się wzrost liczby młodzieży uzależnionej i zagrożonej uzależnieniem od sieci.

Uzależnionych od sieci jest:

- od 1 do 2% młodzieży w Norwegii,
- 5,4% we Włoszech
- 8,1% w Stanach Zjednoczonych
- 11% w Chinach
- od 0,5% do 1% w Polsce (około 23% osób spełnia kryteria zagrożenia tym uzależnieniem)

Zdaniem prof. Jędrzejko dzieci uciekają w świat wirtualny, bo nie mogą rozwiązać swoich problemów w domu, w którym coraz częściej brakuje więzi międzyludzkich.

*„Jest gonitwa za pieniędzem, za metką, za byciem, a rodzice zapominają, że dzieciaki czerpią wzorce od nich. (...)”*

*„Problemem są rodzice, którzy tak pędzą, że zastępują siebie urządzeniami multimedialnymi. Mama nazywa się Toshiba, tata nazywa się Dell, a siostra nazywa się MP3. I to powoduje, że dzieciaki przechodzą w relacje natury cyberprzestrzennej, gubiąc relacje interpersonalne”*

# 10 zasad bezpiecznego korzystania z internetu:

1. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
2. Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób,
3. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
4. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail,
5. Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
6. Chroń swoje konta na serwisach społecznościowych,
7. Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr,
8. Czytaj regulaminy,
9. Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, ma zabezpieczenie SSL,
10. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje

# Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc to takie zachowanie, które krzywdzi emocjonalnie drugiego człowieka. Osoby, które stosują cyberprzemoc używają do tego celu Internetu albo telefonów komórkowych.

W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc **nie zostawia śladów na ciele** i nie widać jej gołym okiem. Osoby, które doświadczyły cyberprzemocy **czują się zranione** i bardzo przeżywają to, co je spotkało. Pojawiają się u nich nieprzyjemne myśli i uczucia takie jak **bezradność, wstyd, upokorzenie, strach** a czasem również **złość**.



# Cyberprzemoc to takie zachowania jak:

- **ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie** czy też **poniżanie** kogoś za pomocą Internetu, albo telefonu komórkowego
- **podszycanie się pod kogoś** w portalach społecznościowych, na blogach, wiadomościach e-mail lub komunikatorach
- **włamanie się** na czyjeś konto (np. pocztowe, w portalu społecznościowym, konto komunikatora)
- **publikowanie oraz rozsyłanie** filmów, zdjęć, albo informacji, które kogoś ośmieszają
- **tworzenie obrażających kogoś** stron internetowych lub blogów
- **pisanie obraźliwych komentarzy** na forach, blogach, portalach społecznościowych.

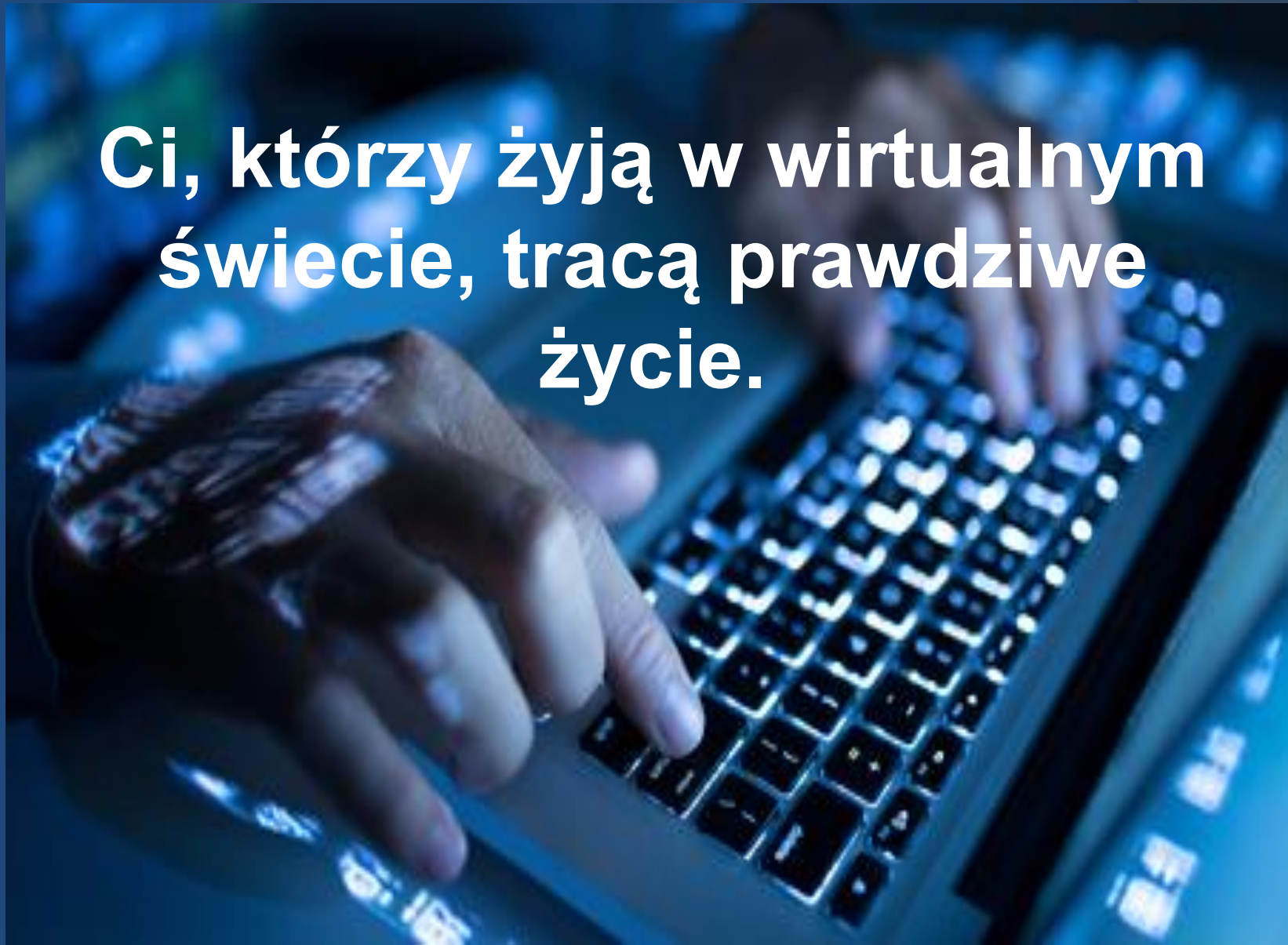


# NIEBEZPIECZNE GRY I WYZWANIA

- „Gra Niebieski Wieloryb”
- „MOMO”
- „Ostateczne selfie”
- „Zjedz cynamon i nie zwymiotuj”
- „Zniknij bez śladu”
- „Wyzwanie ognia dla odważnych”
- „Ognista wróżka”
- „Zabójcza sól z lodem”
- „Papryczki, które mogą zabić”



**Ci, którzy żyją w wirtualnym świecie, tracą prawdziwe życie.**



Dziękuję  
za uwagę 😊

