

Środa z profilaktyką - Profilaktyka uzależnień nastolatków.

Powszechny dostęp do nowych technologii i ich nadużywanie może szybko, skutkować uzależnieniem. Śledzenie godzinami mediów społecznościowych lub nałogowe granie na telefonie komórkowym nie pozostaje bez wpływu na psychikę i zachowanie dzieci i młodzieży. Nadużywanie nowoczesnych technologii prowadzi m.in. do: ☐ ograniczenia lub rezygnacji z innych aktywności ☐ problemów w kontrolowaniu emocji ☐ wycofania się, zaniedbania relacji społecznych ☐ problemów szkolnych, zawodowych i zdrowotnych. Choć ten rodzaj uzależnienia wydaje się stosunkowo nowym zjawiskiem, pod względem mechanizmów, którym podlega, nie różni się od innych uzależnień. W przeciwdziałaniu e-uzależnieniom niezbędna jest odpowiednia reakcja rodziców. By pomóc dziecku, trzeba poświęcić mu czas i uwagę. Konieczne jest zaangażowanie całej rodziny, ustalenie rodzinnych zasad korzystania z nowoczesnych technologii – np. wyznaczenie czasu bez telefonów, zadbanie o higienę cyfrową. Warto również skorzystać z pomocy doświadczonych specjalistów. Korzystanie z telefonu i internetu staje się coraz powszechniejsze! Według danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej z 2019 roku blisko 9 na 10 dzieci korzysta codziennie z internetu. Ponad 80% w wieku od 7 do 15 lat ma telefon komórkowy. Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem. Telefonu używa niemal 64% dzieci w wieku 7-9 lat. W grupie 10-12 lat to już prawie 92%.