

Uzależnienia

WIEDZA W PIGUŁCE

Uzależnienia możemy podzielić na trzy grupy:

- fizjologiczne – od nikotyny, alkoholu, środków odurzających;
- psychiczne – od internetu, gier hazardowych, kupowania, słodyczy, pracy;
- społeczne – pojawiające się pod wpływem nacisku grupy, do której uzależniony należy.

Uzależnienie od internetu, czy też szerzej od obsesyjnego korzystania z urządzeń komputerowych, jest stosunkowo nowym zjawiskiem i lekarze dopiero badają jego przyczyny, fizjologiczne podstawy oraz metody leczenia.

Oczywiście to, że często korzystamy z komórki do sprawdzania wpisów w sieciach społecznościowych albo dużo gramy w gry komputerowe, nieoznacza, że jesteśmy uzależnieni. Warto jednak wiedzieć, że istnieje takie uzależnienie, by w razie potrzeby zwrócić się o pomoc lekarską.

Lekarze opisują zespół uzależnienia od internetu jako sytuację, w której osoba uzależniona pozbawiona dostępu do urządzeń elektronicznych odczuwa niepokój, lęk, frustrację, gniew itd. Często w takich sytuacjach pojawiają się problemy w pracy i w szkole, zmiana relacji z bliskimi, porzucenie nawyków higienicznych. W efekcie spędzania długich godzin przed monitorem jesteśmy niewyspani, nie myślimy logicznie, nie potrafimy się skoncentrować. Na świecie odnotowano wręcz przypadki śmierci z powodu przemęczenia organizmu po kilku dniach bezsennej spędzania czasu z komputerem.

Osoby uzależnione od internetu, podobnie jak np. alkoholicy, bardzo często nie przyznają się do problemu albo go po prostu nie widzą. Częściej uzależnienie zauważają bliscy.

Niewątpliwie korzystanie z technologii komunikacyjnych nie pozostaje bez wpływu na nasz organizm. Korzystanie z mediów elektronicznych (w tym telewizora) wieczorem i w nocy powoduje zaburzenia cyklu dobowego i utrudnia zdrowy sen. Lekarze badający osoby grające w różnego typu gry komputerowe sprawdzili, że w trakcie i po sesjach angażujących rozgrywek zmienia się fizjologia organizmu. Pomimo braku wysiłku fizycznego tętno przyspiesza, zwiększa się ciśnienie krwi i następuje zwiększone wydzielanie adrenaliny (co może być przyczyną uzależnienia).

Twórcy gier i serwisów internetowych angażują specjalistów od projektowania takich rozwiązań, które skłonią nas do poświęcenia ich produktom jak najwięcej czasu – gdyż to przekłada się na ich zysk. Choć większości z nas daleko do uzależnienia, to warto mieć świadomość, że jest to rodzaj manipulacji. A w korzystaniu z urządzeń elektronicznych należy zachować... rozsądek.

POMYSŁ NA LEKCJĘ

Uzależnienie od internetu jest zjawiskiem stosunkowo nowym, choć mechanizmy jego działania są podobne do uzależnień od kupowania czy słodyczy. W wielu krajach przeprowadza się już nie tylko badania statystyczne, ale też opracowane zostały metody terapii i powstają na ten temat prace naukowe. Wydaje się, że problem jest coraz bardziej poważny. Rozumienie mechanizmów działania uzależnienia od internetu pozwala, przynajmniej w jakiejś części, uchronić siebie i może skłonić do refleksji nad własnym życiem, a także nad formami spędzania wolnego czasu.

Cele operacyjne

Uczestnicy i uczestniczki:

- wiedzą, czym jest uzależnienie od internetu;
- potrafią rozpoznać symptomy uzależnienia od internetu;
- czytają i interpretują teksty kultury;
- tworzą hasła, plakaty i grafiki przedstawiające temat uzależnień.

Przebieg zajęć

1.

Czas: 5 min
Forma: dyskusja
Pomoce: logo kampani społecznej

Rozpocznij lekcję do pokazania uczniom i uczennicom logo znanej kampanii społecznej "Wyloguj się do życia" (**materiał pomocniczy A**) Pozwól, aby młodzież dokonała interpretacji logo, zastanowiła się, z czym kojarzy im się kampania. Młodzież powinna zinterpretować zarówno znak ikonograficzny, jak i hasło. Jeżeli masz taką możliwość, pokaż stronę internetową i zachęć do obejrzenia w domu filmików tej akcji (<http://www.wylogujsie.org/>).

2.

Czas: 10 min
Forma: czytanie ze zrozumieniem
Pomoce: kopie artykułu

Wręcz kopie fragmentów tekstu Andrzeja Jakubika (źródło: <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/235-zespol-uzaleznienia-od-internetu-zui-em-internet-addiction-syndrome-ias-em.html>) – **materiał pomocniczy B**. Poproś uczniów i uczennice o przeczytanie artykułu. Potem krótko wyjaśnij terminy, słowa, które mogą być niezrozumiałe.

3.

Czas: 15 min
Forma: rozmowa

Wyjaśnij, że celem kolejnego zadania jest stworzenie testu uzależnienia od internetu na podstawie przeczytanego przed chwilą artykułu. Poproś, aby uczniowie i uczennice zapisali na kartkach jedno pytanie, które powinno znaleźć się w takim teście. Następnie stwórzcie razem np. 20 pytań testowych, które zapiszecie na tablicy.

4.

Czas: 10 min
Forma: burza mózgów

Nawiązując do początku lekcji, poproś, aby uczniowie i uczennice ułożyli hasła reklamujące np. aktywny tryb życia, zachęcające do kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, pokazujące skutki uzależnienia od internetu. Ćwiczenie przeprowadź metodą burzy mózgów, po czym zapisz te hasła na białym, dużym kartonie (lub poproś o ich zapisanie młodzież). Hasła te mają być częścią wystawy, którą dopełnią zadania domowe.

Ewaluacja

Czy po przeprowadzeniu zajęć ich uczestnicy i uczestniczki:

- wiedzą, czym jest uzależnienie od internetu?
- rozpoznają objawy uzależnienia od internetu?
- czytają ze zrozumieniem artykuły popularnonaukowe na wybrany temat?

Opcje dodatkowe

Ćwiczenie nr 3 możesz zmodyfikować, wprowadzając podział na grupy (4–5 grup). Każda z nich otrzymuje kartkę białego papieru i zapisuje na niej jedno pytanie testowe. Następnie grupa nr 1 podaje kartkę grupie nr 2 (zgodnie z ruchem wskazówek zegara), grupa nr 2 – grupie nr 3 itd. Ćwiczenie trwa, dopóki nie wyczerpią się pomysły. Potem każda grupa odczytuje pytania ze swojej kartki.

MATERIAŁY

- materiał pomocniczy A
- materiał pomocniczy B

ZADANIE DLA UCZNIA

Stwórzcie plakat, grafikę, logo (do wyboru), które odzwierciedlać będą temat uzależnienia od internetu. Wasze prace powinny korespondować z wymyślonymi przez was hasłami tak, by można było stworzyć wystawę klasową.

SŁOWNICZEK

- **uzależnienie od internetu:**

CZYTELNIA

- Nadużywanie internetu, [w:] Bezpieczeństwo dzieci online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów (FDN 2014), dostępny online: <http://dzieckowsieci.fdn.pl/bezpieczenstwo-dzieci-online-kompendium-dla-rodzicow-i-profesjonalistow> (dostęp: 30.12.2014)

Tekst: Jarosław Lipszyc, Radek Czajka, scenariusz: Małgorzata Bazan, konsultacja merytoryczna: Wojciech Budzisz, Łukasz Wojtasik. Materiał pochodzi z serwisu edukacjamedialna.edu.pl prowadzonego przez Fundację Nowoczesna Polska.

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienia/>.

Publikacja zrealizowana w ramach projektu Mobilne Bezpieczeństwo, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji.

Podstawa programowa:

Informatyka, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

V. Ocena zagrożeń i ograniczeń, docenianie społecznych aspektów rozwoju i zastosowań informatyki.

Treści nauczania

7. Wykorzystywanie komputera i technologii informacyjno-komunikacyjnych do rozwijania zainteresowań; opisywanie innych zastosowań informatyki; ocena zagrożeń i ograniczeń, aspekty społeczne rozwoju i zastosowań informatyki.

Wiedza o społeczeństwie, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

II. Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów. Uczeń rozpoznaje problemy najbliższego otoczenia i szuka ich rozwiązań.

Edukacja polonistyczna, III poziom edukacyjny

Cele kształcenia

II. Analiza i interpretacja tekstów kultury. Uczeń doskonali sprawność analizy i interpretacji tekstów kultury; zyskuje nowe narzędzia, dzięki którym jego lektura jest coraz dojrzała, bardziej świadoma i samodzielna;

Nowa podstawa programowa:

Wychowanie do życia w rodzinie, IV-VIII klasa

Treści nauczania

Uczeń świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z internetu, dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany.

Uczeń jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie

Edukacja dla bezpieczeństwa, liceum i technikum

Treści nauczania

wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.

ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia.

analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu.

ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).