

Dependența de Internet



Fii stăpân pe viața ta,
nu lăsa Internetul să te conducă!

Cere un sfat la Helpline

0744 300 476

0722 753 744

helpline@sigur.info

0762 639 300



(Marius, 17 ani)

"Am un prieten dependent de net. Se joacă tot timpul la calculator și nu mai vrea să-și petreacă timpul cu noi. A devenit foarte retras, tăcut și câteodată se enervează foarte repede din nimic. Nici la școală nu are rezultate prea bune pentru că a început să lipsească pentru a se putea juca."



(Roberta, 39 ani)

"Fiul meu este foarte captivat de Internet. La început am fost încântată de abilitățile lui și de faptul că știa atât de multe lucruri despre calculator. Însă cu timpul am observat că renunță la activitățile cu familia și la ieșirile cu prietenii pentru a naviga online. Am încercat să iau măsuri și să stabilesc reguli astfel încât să petreacă un timp limitat în fața calculatorului, dar găsește mereu contraargumente, mă șantajează și mă păcălește pentru a putea naviga în continuare."



(Denisa, 15 ani)

"De ceva timp am descoperit Internetul. Este foarte distractiv, mai ales că în zona în care locuiesc sunt puțini copii cu care să mă joc. Într-o zi însă atât de tare m-a acaparat încât mi-am petrecut o noapte întreagă fără să îmi dau seama. A doua zi n-am mai putut să merg la școală de somn, mama s-a supărat foarte tare și eu m-am simțit foarte vinovată."

*Cazuri primite la Helpline Sigur.info

Ce presupune dependența de internet?



- Impuls puternic de a folosi Internetul și un sentiment de euforie atunci când navighezi on-line
- Prolungirea continuă a timpului de utilizare a Internetului, precum și a gradului de implicare în activitățile de pe Internet
- Dificultăți în a controla durata de timp petrecută pe Internet
- Reducerea timpului petrecut pe Internet duce la o stare generală proastă, neliniște, iritabilitate
- Tendința de a nega sau de a minimaliza importanța acordată Internetului în fața profesorilor, familiei, colegilor

Dintre efectele dependenței menționăm:

- Interesele pentru activități sociale și recreative sunt reduse sau absente
- Neglijarea prietenilor și a familiei
- Apariția tulburărilor de somn
- Apariția unor simptome fizice: dureri de spate și gât, dureri de cap, creșterea/scăderea în greutate, tulburări de vedere
- Sentimente de vinovație, supărare



Ce să fac dacă simt că nu mă pot desprinde de calculator?



- Încearcă să descoperi cauza acestei nevoi puternice de a sta pe Internet.
- Implică-te în activități care nu țin de mediul online
- Cere susținerea apropiaților, a familiei și a prietenilor
- Stabilește-ți obiective clare pentru utilizarea Internetului (de ce îl folosești, ce vrei să obții)
- Ține o evidență a timpului petrecut online
- Recompensează-te cu ceva care îți face plăcere de câte ori reușești să faci progrese.
- Cere ajutor la linia de consiliere Helpline Sigur.Info www.helpline.sigur.info

Ce pot face dacă unul dintre prietenii mei

este dependent de Internet?

- Încurajează-l să se orienteze către alte activități sau interese
- Poartă o discuție generală cu el legate de diverse tipuri de probleme
În spatele dependenței se pot ascunde alte cauze
- Fii un model demn de urmat
- Cere ajutorul consilierilor noștri de la Helpline Sigur.Info www.helpline.sigur.info

