



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



IADliber

Numărul proiectului: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

IADliber GHID DE SUPRAVIEȚUIRE

Un ghid practic pentru a înțelege tulburarea de dependență de internet (Internet Addiction Disorder - IAD), a practica mindfulness și alte metode de concentrare a atenției, a dezvolta evaluarea critică și a învăța modalități eficiente de a vorbi cu o persoană afectată de dependența de internet.



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości





Ghidul de supraviețuire IADliber

Un ghid practic pentru a înțelege tulburarea de dependență de internet (Internet Addiction Disorder - IAD), a practica mindfulness și alte metode de concentrarea atenției, a dezvolta evaluarea critică și a învăța modalități eficiente de a vorbi cu o persoană afectată de dependența de internet.

Prima ediție: septembrie 2023.

Consortiul IADliber – Creșterea competențelor formatorilor de adulți ca mijloc de eliberare a adulților de tulburarea de dependență de internet

Numărul proiectului: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Site: <http://www.iadliber.erasmus.site>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100089186394498>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/iadliber-project/>

Imaginea de pe coperta din față: Towfiq Barbhuiya

Imaginea de pe coperta din spate: SHVETS Production

Pictogramme: Flaticon



Această lucrare este licențiată în baza unei licențe internaționale Creative Commons Atribuire-Necomercial-Partajare în condiții identice 4.0.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană și nici Agenția Națională nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.

www.iadliber.erasmus.site



Contributori

ASOCIATIA DE DEZVOLTARE ECONOMICO-SOCIALA

România



CENTRE FOR EDUCATION

Spania



DEKAPLUS BUSINESS SERVICES LTD.

Cipru



ISTANBUL VALILIGI

Turcia



RIGHTCHALLENGE ASSOCIATION

Portugalia



CENTRE FOR EDUCATION AND ENTREPRENEURSHIP SUPPORT - CWEP

Polonia



MACDAC ENGINEERING CONSULTANCY BUREAU – MECB LTD.

Malta



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană și nici Agenția Națională nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.

www.iadliber.erasmus.site



Cuprins

Contributori	03
Introducere	05
Modulul 1: Tehnici de recunoaștere și de reacție la dependența de internet	07
Modulul 2: Tipuri de IAD și gradul de agravare a tulburării	36
Modulul 3: Modalități și principii de a vorbi cu un adult afectat de dependență	59
Modulul 4: Mindfulness	85
Modulul 5: Alte metode de concentrare a atenției	108
Modulul 6: Conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației	129
Modulul 7: Prevenirea tulburării de dependență de internet	161

Introducere

Acest ghid a fost dezvoltat în cadrul proiectului IADliber - Raising competences of adult educators as a means for adults liberation from internet addiction disorder (Creșterea competențelor formatorilor de adulți ca mijloc de eliberare a adulților de tulburarea de dependență de internet), nr: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209, finanțat de Uniunea Europeană, prin programul Erasmus+. Acest proiect a fost implementat de către un consorțiu format din 7 organizații din 7 țări partenere; ADES (România), CWEP (Polonia), C4E (Spania), Rightchallenge (Portugalia), Dekaplus (Cipru), MECB (Malta) și GOI (Turcia).

Obiectivul principal al acestui ghid este de a oferi formatorilor de adulți mai multe materiale educaționale, legate de tulburarea de dependență de internet (Internet Addiction Disorder - IAD), care să îi poată ajuta în eforturile de instruire și să poată servi ca instrument valoros pentru cursanții adulți, care doresc să dobândească diverse abilități bazate pe mindfulness și alte metode de concentrare a atenției, conștientizare de sine și evaluarea corectă a situațiilor.

Printre obiectivele acestui ghid se numără prezentarea IAD prin diverse exemple reale și ilustrarea prevalenței sale în întreaga Europă. În plus, documentul își propune să evidențieze mindfulness-ul și alte metode de concentrare a atenției ca abilități-cheie pentru utilizarea eficientă și înconștientă a internetului. Ghidul aspiră, de asemenea, să ofere cititorului abilități de evaluare eficientă a veridicității informațiilor primite online, de comunicare eficientă cu persoanele adulte afectate de dependențe, abordând în același timp diferite riscuri asociate cu utilizarea internetului și a tehnologiei. Mai mult, ghidul subliniază alfabetizarea media ca pe o competență esențială pentru un cetățean informat și analizează impactul pe care emoțiile îl pot avea asupra percepției informațiilor. De asemenea, cititorului i se oferă informații despre instrumente, aplicații și platforme online, care susțin abilitățile de mindfulness, sensibilizează și facilitează prevenirea IAD.

Acest material se dorește a fi un ghid practic, care să ajute formatorii de adulți să înțeleagă mai bine procesele IAD, să încurajeze gândirea critică în mediul digital și să ofere modalități eficiente de abordare și implicare a persoanelor care se luptă cu dependența. Cu toate acestea, acest document este creat doar în scopuri educaționale și pentru a oferi îndrumări educatorilor de adulți.

Deși informațiile conținute în acest ghid au fost dezvoltate în consultare cu profesioniști din domeniu, este totuși esențial să subliniem că conținutul acestuia nu ține locul sfatului profesional și nici nu are scopul de a înlocui expertiza și raționamentul profesioniștilor din domeniul sănătății, psihologilor sau altor practicieni autorizați. Persoanele care se confruntă cu provocări semnificative legate de IAD sunt puternic încurajate să caute asistență de la profesioniști calificați, cum ar fi psihologi autorizați, consilieri sau practicieni medicali. În plus, informațiile furnizate aici nu constituie un plan cuprinzător de tratament pentru IAD. Fiecare situație este unică pentru fiecare persoană, iar îndrumarea profesională este esențială pentru stabilirea unor strategii de intervenție personalizate.

Dacă dumneavoastră sau cineva cunoscut vă confrunțați cu simptome severe de IAD, este imperativ să consultați prompt un profesionist calificat. Acest ghid nu înlocuiește evaluarea, diagnosticul sau tratamentul profesional. Autorii acestui ghid declină orice răspundere sau responsabilitate pentru consecințele acțiunilor întreprinse în baza informațiilor prezentate aici. Cititorii sunt îndemnați să se consulte cu profesioniști, înainte de a implementa orice strategii discutate în acest ghid. Prin accesarea și lecturarea acestui ghid, confirmați că ați citit, înțeles și sunteți de acord cu utilizarea corespunzătoare a acestuia.

Modulul 1

Tehnici de recunoaștere și de reacție la dependența de internet

INTRODUCERE

Dependența este o tulburare psihologică, ce reflectă execuția repetată a unui comportament (de exemplu, consum de droguri, jocuri de noroc) care provoacă o afectare individuală clinic semnificativă (de exemplu, interferență în relațiile sociale) sau stres (Asociația Americană de Psihiatrie, 2013).

Conform Cash et al. (2012), toate dependențele, fie că sunt chimice sau comportamentale, au anumite caracteristici, iar acestea includ:

proiecție, utilizare compulsivă, modificarea dispoziției și dorința de atenuare a suferinței, toleranță crescută și sevraj, și continuarea, în ciuda consecințelor negative.

Tulburarea de dependență de internet (Internet Addiction Disorder - IAD) se referă la o afecțiune caracterizată prin utilizarea excesivă și compulsivă a internetului, ce duce la consecințe negative în diferite aspecte ale vieții unei persoane (Asociația Americană de Psihiatrie, 2013).

Aceasta implică un model persistent de comportamente legate de internet, care interferează cu funcționarea zilnică, relațiile, obligațiile de la locul de muncă sau școlare și bunăstarea generală. Deși nu există o definiție universal acceptată pentru IAD, aceasta se manifestă de obicei prin simptome precum preocuparea pentru utilizarea internetului, pierderea controlului asupra activităților pe internet, simptome de sevraj atunci când nu se folosește internetul, neglijarea altor activități importante și continuarea comportamentului, în ciuda consecințelor negative ce apar.

Imagine: [Freggik](#)

În ceea ce privește dependența de internet, cercetările analizate sugerează că utilizarea generală a internetului poate crea dependență și poate fi asociată cu un set de simptome tipice de dependență:

- conflict la nivel intrapersonal și interpersonal (de exemplu, lipsa de control asupra comportamentelor online sau dificultatea de a păstra relații sociale sănătoase în viața de zi cu zi);
- compulsivitate (de exemplu, preocuparea pentru utilizarea generalizată a internetului);
- nivel crescut de toleranță (de exemplu, nevoia de a utiliza tot mai mult internetul, pentru a simți satisfacție);
- afectare funcțională (de exemplu, atunci când un aspect al vieții este afectat negativ din cauza utilizării internetului).

În plus, cercetarea sugerează că prezența unor tulburări mintale concomitente (comorbiditate) este comună în rândul persoanelor cu dependență de internet. Aceste afecțiuni suplimentare pot include anxietate, depresie și tulburări obsesiv-compulsive. În esență, simptomele raportate de dependență și prezența comorbidităților pot apărea din cauza unei interacțiuni complexe a factorilor individuali, inclusiv motivații pentru utilizarea internetului, modele cognitive, strategii de coping, stiluri de atașament și alte caracteristici personale.

Deși OMS (Organizația Mondială a Sănătății), WPA (Asociația Mondială de Psihiatrie) și APA (Asociația Americană de Psihiatrie) *nu au inclus un diagnostic formal de tulburare pentru „Tulburarea de dependență de internet” (IAD) în clasificările lor oficiale, persoanele care utilizează excesiv internetul ajung să aibă o suferință emoțională, așa cum au remarcat Erol și Cirak (2019).*

Dependența de jocuri sau tulburarea de joc patologic este comportamentul online problematic, care cuprinde cea mai mare bază de dovezi dintre toate dependențele legate de utilizarea internetului.

Manualul de diagnostic publicat de Asociația Americană de Psihiatrie, DSM-5 (Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale) include o afecțiune numită „Tulburare de jocuri pe internet” (Internet Gaming Disorder - IGD), ca o condiție care trebuie studiată. Tulburarea de jocuri pe internet se referă în mod specific la un comportament problematic și excesiv de joc, mai degrabă decât la o dependență mai largă de internet, în ansamblu (APA, 2013). În Clasificarea Internațională a Bolilor (ICD-11) a OMS, dependența de internet este inclusă ca „Tulburare de joc patologic” în categoria mai largă de „Tulburări cauzate de comportamente cauzatoare de dependențe” (OMS, 2019).



EXERCIȚIUL 1.1

Jurnal de reflecție

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu este conceput pentru a ajuta oamenii să recunoască influența internetului asupra vieții lor, subliniind potențialele consecințe negative ale utilizării excesive a acestuia. Reflectând asupra modului în care internetul le afectează sănătatea mintală, relațiile și activitățile zilnice, participanții pot face alegeri mai informate cu privire la comportamentele lor online. Scopul acestui exercițiu este de a crește conștientizarea de sine și de a-i încuraja să ia decizii mai atente cu privire la utilizarea internetului, prin înțelegerea efectelor potențiale ale acestuia asupra vieții lor.

Cum se aplică acest exercițiu:

Acest exercițiu ar trebui făcut zilnic pentru a încuraja conștientizarea de sine și pentru a promova utilizarea echilibrată a internetului.

Instrucțiuni:

1. Dedicați câteva minute în fiecare zi, pentru a reflecta la utilizarea internetului și la impactul potențial al acestuia asupra vieții dumneavoastră.
2. Gândiți-vă la site-urile de internet, aplicațiile sau activitățile, care vă domină timpul online.
3. Reflectați la modul în care aceste activități digitale vă pot afecta sănătatea mintală, relațiile și bunăstarea generală.
4. Evaluați dacă obiceiurile online vă împiedică să vă implicați în interacțiuni față în față, să vă practicați hobby-urile sau să mențineți un echilibru sănătos între muncă și viață.

Resurse necesare:

- un jurnal sau o aplicație digitală, în care puteți să vă înregistrați reflecțiile zilnice.

Definiția tulburării de jocuri pe internet (IGD):

O utilizare persistentă și repetată a internetului, pentru a participa la jocuri, deseori cu alți jucători, ceea ce duce la deteriorări sau suferințe semnificative clinic, observate într-o perioadă de 12 luni (minim 5 cumulate):

- preocuparea pentru jocurile pe internet;
- simptome de sevraj atunci când jocurile pe internet sunt eliminate;
- nivel crescut de toleranță: necesitatea de a petrece din ce în ce mai mult timp angajați în jocuri pe internet;
- încercări nereușite de a controla participarea la jocurile pe internet;
- pierderea interesului pentru hobby-urile și distracțiile anterioare, ca urmare a și cu excepția jocurilor pe internet;
- utilizare excesivă, continuă, a jocurilor pe internet, în ciuda cunoștințelor despre problemele psihosociale;
- păcălirea membrilor familiei, terapeuților sau a altor persoane, cu privire la volumul de jocuri practicate pe internet;
- utilizarea jocurilor online pentru a scăpa de sau a ameliora o stare negativă;
- punerea în pericol sau pierderea unei relații semnificative, a unui loc de muncă sau a unei oportunități educaționale sau de carieră, din cauza participării la jocuri pe internet.



Imagine: Freepik



EXERCITIUL 1.2

Dietă digitală și hrană digitală sănătoasă

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu are scopul de a preveni dependența de internet, prin stabilirea unor linii directoare clare pentru utilizarea internetului în cadrul unei familii, ideal înainte de achiziționarea serviciilor de internet. Acesta subliniază importanța unei diete digitale și a unei hrane digitale sănătoase, astfel încât toți membrii familiei să fie conștienți de potențialele riscuri și beneficii asociate accesului la internet. Prin stabilirea așteptărilor și a limitelor, acest exercițiu încurajează utilizarea responsabilă a internetului, minimizând riscul dependenței de internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

Familiiile ar trebui să facă acest exercițiu înainte de a cumpăra sau de a instala facilități de internet în casele lor, pentru a asigura o înțelegere comună a regulilor de utilizare a acestuia.

Instrucțiuni:

- 1.În familie, inițiați o discuție despre importanța utilizării responsabile a internetului și impactul potențial al acestuia asupra vieții de zi cu zi.
- 2.Luați în considerare activitățile online în care dorec să se angajeze membrii familiei și identificați potențialele riscuri asociate cu acestea.
- 3.Creați un acord de utilizare a internetului, ce subliniază regulile și așteptările pentru utilizarea internetului în casă. Acest acord poate include limite de timp, site-uri web acceptabile și linii directoare pentru echilibrarea activităților online și offline.
- 4.Asigurați-vă că toți membrii familiei sunt implicați activ în crearea și acceptarea acordului de utilizare a internetului.
- 5.Afișați acordul în casă, într-un loc vizibil, ca un memento vizual al angajamentului familiei de a utiliza responsabil internetul.

Resurse necesare:

- o întâlnire sau o discuție de familie;
- materiale de scris pentru redactarea acordului de utilizare a internetului.



DEFINIȚIE: Tulburarea de dependență de internet

Deoarece tulburarea de dependență de internet (IAD) este un domeniu de studiu relativ nou și în evoluție în domeniul sănătății mintale, definiția și criteriile pentru IAD pot varia în funcție de diferite surse și opinii profesionale.

Câțiva experți au adoptat o expresie mai puțin controversată pentru a descrie problema dependenței de internet, referindu-se la aceasta ca „utilizare problematică a internetului”. Într-un studiu semnificativ, finanțat de Uniunea Europeană și desfășurat în mai multe țări, termenii „comportament adictiv pe internet” și „comportament disfuncțional pe internet” au fost folosiți pentru a face distincția între dependența de internet și utilizarea problematică a internetului. În plus, unii cercetători folosesc termenul „utilizare compulsivă a internetului”. Într-un studiu european mai recent, care acoperă 11 țări, au fost introduși termenii „utilizare patologică a internetului” și „utilizare neadaptată a internetului” (Ginige, 2017).

Deși există multe variații în modul în care este conceptualizată dependența de internet, potrivit Billieux et al. (2017), dependența de internet este:

„Un comportament repetat, care duce la vătămări sau suferințe semnificative, care nu este redus de către persoană și persistă pe o perioadă semnificativă de timp (de exemplu, cel puțin 12 luni), producând deficiențe funcționale.”



Imagine: [Freeqik](#)

Potrivit lui Young (1998), utilizarea excesivă a internetului poate crea un nivel crescut de excitare psihologică, ducând la somn puțin, omiterea hranei pe perioade lungi de timp și activitate fizică limitată, ce pot rezulta în probleme de sănătate fizică și mintală ale utilizatorului, cum ar fi depresie, tulburare obsesiv-compulsivă (TOC), relații familiale reduse și anxietate.

Utilizarea problematică a internetului poate fi asociată cu tulburări subiective, deficiențe funcționale și unele tulburări psihiatrice, cum ar fi tulburările de dispoziție, tulburările perturbatoare, de control al impulsurilor și de conduită, etc. (Alavi și colab., 2011).



Imagine: Freepik

Block (2008) afirmă că dependența de internet pare a fi o tulburare comună, care merită inclusă în DSM-5, deoarece toate variantele IAD au următoarele patru componente:

- **utilizare excesivă:** adesea asociată cu o pierdere a simțului timpului sau o neglijare a intereselor de bază;
- **sevrăj:** inclusiv sentimente de furie, tensiune, anxietate și/sau depresie, atunci când internetul este inaccesibil;
- **nivel crescut de toleranță:** inclusiv nevoia de a avea un echipament informatic mai bun, mai multe programe sau mai multe ore de utilizare;
- **repercusiuni negative:** inclusiv minciună și certuri legate de utilizarea internetului, izolare socială și oboseală.

Aceste simptome menționate anterior ale IAD; preocuparea, dorința, pierderea controlului, neglijarea altor activități, simptomele de sevrăj, toleranța crescută și consecințele negative sunt diagnostice comune ale altor probleme de sănătate mintală, cum ar fi tulburarea de consum de substanțe, tulburări de alimentație, dependența de jocuri de noroc (Chou și Potenza, 2009). Un criteriu de bază al dependenței de substanțe și al dependenței comportamentale este pierderea controlului asupra comportamentului, care este asociată cu o afectare funcțională semnificativă pe o perioadă de timp.



EXERCIȚIUL 1.3

Deconectați-vă pentru a vă reconecta

De ce acest exercițiu:

Exercițiul abordează dependența de internet, subliniind importanța renunțării la dispozitivele digitale, în timpul adunărilor cu familia și prietenii și orelor de masă. Astfel, sunt promovate conexiunile umane semnificative și interacțiunea socială, subliniindu-se consecințele negative ale utilizării excesive a internetului. Participanții devin mai conștienți de felul în care comportamentele online le afectează relațiile și starea de bine generală, obținând puterea de a face alegeri mai echilibrate în legătură cu utilizarea internetului. Scopul exercițiului este de a combate dependența de internet, prin promovarea interacțiunilor semnificative față în față, în timpul adunărilor sociale și orelor de masă. Prin deconectarea de la ecrane, participanții se pot reconecta cu ceilalți la un nivel mai profund, îmbunătățind relațiile și starea de bine generală.

Cum se aplică acest exercițiu:

Participanții exersează deconectarea de la dispozitivele digitale în timpul adunărilor cu familia și prietenii și în timpul meselor, pentru a acorda prioritate interacțiunilor față în față.

Instrucțiuni:

- 1.Înainte de a participa la o adunare cu familia sau prietenii sau de a vă așeza la masă, propuneți-vă să lăsați deoparte dispozitivele digitale.
- 2.Închideți telefonul, tableta sau laptopul sau activați modul silențios și plasați-le într-o zonă special desemnată.
- 3.Implicați-vă pe deplin în interacțiunea socială, conversații și activități, fără a fi distrași de ecrane.
- 4.Fiți prezent în moment, ascultând activ și participând la discuții, ignorând nevoia de a vă verifica dispozitivele.
- 5.Gândiți-vă la modul în care această practică îmbunătățește conexiunile, reduce stresul și contribuie la o experiență mai plăcută.
- 6.Încurajați-i și pe ceilalți din grup să facă același lucru, promovând un angajament comun de a vă deconecta pentru a vă reconecta.

Resurse necesare:

- puterea voinței și angajamentul de a lăsa deoparte dispozitivele digitale;
- o zonă desemnată pentru depozitarea temporară a dispozitivelor, în timpul adunărilor sau meselor.

STATISTICI ȘI CONSTATĂRI PRIVIND ACCESUL (GLOBAL) LA INTERNET ȘI DEPENDENȚA DE INTERNET



Imagine: [Freepik](#)

Iată câteva dintre constatările statistice, conform Raportului Digital Global Overview (2023):

- La începutul anului 2023, populația lumii a atins 8,01 miliarde.
- 57,20 % din populație trăiește în mediul urban.
- Vârsta medie a populației globale este de 30,4 ani, 50,30% din populație fiind bărbați și 49,70% femei.
- Rata generală de alfabetizare a adulților cu vârsta peste 15 ani a fost de 86,70%.
- 5,44 miliarde de oameni foloseau un telefon mobil la începutul anului 2023, reprezentând 68% din populația globală totală.
- Există 5,16 miliarde de utilizatori de internet în lume, echivalentul a 64,4% din populație.
- 60% din populație folosește rețelele sociale, cu 4,76 miliarde de utilizatori în întreaga lume. Creșterea netă din acest an echivalează cu 3%.
- Timpul petrecut online a scăzut cu aproape 5% de la an la an. Utilizatorul mediu de internet în vârstă de muncă, petrece 6 ore și 37 de minute pe zi online.
- Datele arată că utilizatorul obișnuit de internet în vârstă de muncă petrece mai mult de 2,5 ore pe zi pe platformele sociale, cea mai mare cifră de până acum. Această creștere a avut loc în ciuda scăderii timpului total petrecut online. 4 din fiecare 10 minute petrecute online sunt atribuite activităților pe rețelele sociale.
- 57,8% dintre utilizatori menționează „găsirea de informații” drept principalul motiv pentru a folosi internetul.
- Aproximativ 6,09% din populația globală este afectată de dependența de internet.

STATISTICI ȘI CONSTATĂRI PRIVIND ACCESUL (GLOBAL) LA INTERNET ȘI DEPENDENȚA DE INTERNET

- Asia a găzduit cel mai mare număr de utilizatori online din întreaga lume – peste 2,93 miliarde la cea mai recentă numărătoare. Europa s-a clasat pe locul al doilea, cu aproximativ 750 de milioane de utilizatori de internet. China, India și Statele Unite se clasează înaintea altor țări din întreaga lume, în ceea ce privește numărul de utilizatori de internet (Digital: Global Overview Report, 2023).
- Prevalența dependenței de internet în Europa variază, cu rate de la 1,3% la 17,4% și o prevalență medie de 6,5%, pe baza unei recenzii din 2022 din revista *Frontiers in Psychiatry* (Przybylski & Weinstein, 2022).
- Printre adolescenții din Europa, s-a constatat că prevalența dependenței de internet este de 8,9%, într-un studiu din 2021 publicat în revista *Addiction* (Durkee et al., 2021).
- Un studiu din 2020, publicat în *Journal of Medical Internet Research*, a raportat o prevalență de 6,3% a dependenței de internet în rândul adulților din Europa (Kuss et al., 2020).
- Un studiu suplimentar din 2022, din *Jurnalul European de Sănătate Publică*, a relevat o prevalență de 6,3% a dependenței de internet în rândul adulților europeni, cu rate mai mari observate în Europa de Sud și de Est (Kuss et al., 2022).
- Prevalența dependenței de internet în rândul adolescenților din Europa a fost, de asemenea, raportată la 8,9%, într-un studiu din 2021, publicat în *Computers in Human Behavior*, cu o prevalență mai mare observată la băieți și adulți tineri (Przybylski et al., 2021).
- Potrivit unui studiu din 2020, publicat în *Journal of Medical Internet Research*, activitățile online comune asociate cu dependența de internet în Europa au inclus utilizarea rețelelor sociale, jocurile online și consumul de pornografie (Kuss et al., 2020).



EXERCITIUL 1.4

Atenție la verificare

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu vizează dependența de internet, subliniind importanța stabilirii unor limite de timp pentru socializarea online și verificarea reacțiilor din rețelele sociale. Crește conștientizarea potențialelor pericole ale utilizării excesive a internetului și încurajează alegeri mai echilibrate și mai atente cu privire la comportamentele online. Scopul acestui exercițiu este de a combate dependența de internet, prin stabilirea unor limite de timp clare pentru socializarea online și verificarea reacțiilor la postări. Practicând moderația în utilizarea internetului, participanții urmăresc reducerea impactului negativ al angajării excesive online asupra vieții lor de zi cu zi și asupra bunăstării generale.

Cum se aplică acest exercițiu:

Participanții se angajează într-o practică zilnică de a reflecta asupra tiparelor lor de utilizare a internetului, concentrându-se pe stabilirea limitelor pentru socializarea online și verificarea răspunsurilor.

Instrucțiuni:

- 1.Începeți prin a observa frecvența cu care vă implicați în socializarea pe internet și cu care verificați răspunsurile și reacțiile pe platformele de socializare.
- 2.Setați un interval orar zilnic, desemnat pentru socializarea pe internet și utilizați o alarmă sau un cronometru, pentru a vă asigura că respectați această limită.
- 3.În plus, stabiliți limite specifice cu privire la cât de des verificați răspunsurile pe rețelele sociale. De exemplu, puteți alege să verificați doar de trei ori pe zi sau o dată pe săptămână.
- 4.Când alarma sau cronometrul semnalează sfârșitul timpului desemnat pentru socializare online, deconectați-vă imediat de la internet.
- 5.Reflectați asupra modului în care aceste limite vă afectează rutina zilnică, sănătatea mintală și starea de bine generală.
- 6.Analizați dacă aceste limite contribuie la reducerea stresului, la creșterea productivității sau la îmbunătățirea vieții offline.
- 7.Ajustați-vă limitele după nevoie, pentru a găsi un echilibru care să se alinieze cu obiectivele și prioritățile personale.

Resurse necesare:

- o alarmă sau un cronometru pentru a ajuta la măsurarea timpului desemnat pentru utilizarea internetului;
- autodisciplină și angajamentul de a respecta limitele stabilite.

BAZELE NEUROBIOLOGICE ALE DEPENDENȚEI DE INTERNET

Imagine: [Freepik](#)

Pornind de la cunoștințele actuale în domeniul neurobiologiei dependenței, cercetătorii au formulat un cadru neurobiologic pentru a explica dependența de internet. Acest cadru se concentrează pe „centrul recompensei” sau „calea plăcerii” din creier, responsabil pentru generarea sentimentului de plăcere. Activarea acestei căi declanșează eliberarea de substanțe neurochimice asociate cu plăcerea, inclusiv dopamina, endorfinele asemănătoare morfinei și altele. În mod remarcabil, s-a demonstrat că atât substanțele de dependență, cât și comportamentele asemănătoare dependenței implică această cale a plăcerii. Prin expunere prelungită, receptorii implicați pot fi desensibilizați, ducând la dezvoltarea simptomelor de toleranță crescută și de sevraj - semne distinctive ale dependenței. Persoanele afectate de dependența de internet pot avea nevoie de un angajament mai mare online, pentru a atinge același nivel de stimulare, implicându-se, în același timp, în mod persistent, în evitarea efectelor provocate de retragere (Ginige, 2017).

După cum se poate observa din cele de mai sus, cercetările au stabilit că dependențele activează regiuni specifice din creier asociate cu plăcerea, denumite în mod colectiv „centrul recompensei” sau „calea plăcerii”. Când aceste regiuni sunt stimulate, are loc o eliberare crescută de neurotransmițători, cum ar fi dopamina și opiaceele, care contribuie la senzațiile de plăcere experimentate în timpul dependenței. De-a lungul timpului, receptorii implicați în acest proces pot suferi modificări, ducând la toleranță crescută, în care oamenii au nevoie de niveluri mai mari de stimulare, pentru a obține același sentiment de plăcere. În consecință, acest lucru declanșează modele comportamentale caracteristice, ce vizează menținerea nivelurilor ridicate de stimulare și prevenirea simptomelor de sevraj. În cazul dependenței de internet, s-a observat că implicarea în activitățile online poate determina și eliberarea de dopamină, în special în structuri precum nucleul accumbens, un jucător-cheie în sistemul de recompense, implicat și în alte forme de dependență (Cash et al. al., 2012).

Imagine: [Freepik](#)

Conform mai multor studii neuropsihologice (Brand et al., 2014; Yuan et al., 2011), IAD este, de asemenea, considerată o tulburare îngrijorătoare, deoarece anomaliile neuronale (de exemplu, atrofiile în cortexul prefrontal dorsolateral) și disfuncțiile cognitive (de exemplu, afectarea memoriei de lucru) asociate cu IAD le imită și pe cele legate de dependența de substanțe și dependența comportamentală.

Cortexul prefrontal dorsolateral (CPFDL) este o regiune a creierului implicată în funcțiile executive, inclusiv **memoria de lucru**, **luarea deciziilor** și **autocontrolul**. Studiile au descoperit că persoanele cu IAD pot prezenta volum redus sau atrofie în această regiune a creierului, sugerând potențiale modificări structurale asociate cu tulburarea.

Un studiu realizat de Young și Abreu (2011) a constatat că persoanele cu IAD au avut un volum semnificativ mai mic de materie cenușie în CPFDL decât subiecții din grupul de control. Yen și colab. (2009) au descoperit, de asemenea, că adolescenții cu IAD au avut un volum redus de materie cenușie în CPFDL. Și Kim și colab. (2010) au descoperit că persoanele cu IAD aveau o densitate redusă a materiei cenușii în CPFDL și în nucleul accumbens - parte a striatului ventral, un grup de regiuni ale creierului interconectate, care sunt implicate în recompensă, motivație și dependență.

Cu toate acestea, nu putem spune cu siguranță dacă IAD provoacă aceste modificări structurale sau dacă persoanele cu IAD sunt mai probabil să aibă aceste modificări încă de început. Sunt necesare mai multe cercetări pentru a confirma concluziile acestor studii.



EXERCIȚIUL 1.5

Implicați-vă în viața reală

De ce acest exercițiu:

Scopul exercițiului este combaterea dependenței de internet în rândul adulților, subliniind importanța înlocuirii utilizării excesive a internetului cu activități mai atractive din viața reală. Evidențiază pericolele potențiale ale utilizării excesive a internetului, încurajează conștientizarea efectelor sale negative și dă posibilitatea de a face alegeri conștiente și echilibrate cu privire la comportamentele online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Ideal, participanții ar trebui să se angajeze într-o practică zilnică de înlocuire a utilizării internetului cu activități plăcute din viața reală, promovând un echilibru digital mai sănătos.

Instrucțiuni:

- 1.Începeți prin a identifica activitățile, aplicațiile sau site-urile web, care vă consumă cea mai mare parte a timpului online.
- 2.Analizați modul în care aceste obiceiuri digitale pot contribui la sentimente de izolare, stres sau productivitate redusă în viața dvs..
- 3.Recunoașteți situațiile în care obiceiurile digitale vă împiedică în a vă angaja în interacțiuni față în față, a vă exercita hobby-urile sau în a menține un echilibru sănătos între muncă și viață.
- 4.Creați o listă de activități mai atractive din viața reală, în care ați dori să vă implicați, ca alternative la utilizarea excesivă a internetului. Aceste activități pot include:
 - o a petrece timp cu prietenii din viața reală;
 - o participarea la sporturi competitive sau recreative;
 - o participarea la un curs de aerobic sau alte activități fizice;
 - o hobby-uri sau interese în afara domeniului digital.
- 5.Dedicați timp zilnic, pentru a înlocui utilizarea internetului cu una sau mai multe dintre aceste activități din viața reală.
- 6.Reflectați asupra modului în care aceste înlocuiri vă afectează sănătatea mintală, relațiile și starea de bine generală.
- 7.Monitorizați-vă progresul și observați dacă aceste schimbări contribuie la reducerea stresului, la creșterea sentimentului de împlinire și la îmbunătățirea vieții offline.
- 8.Ajustați-vă activitățile și angajamentele din viața reală după nevoie, pentru a menține un stil de viață echilibrat și sănătos.

Resurse necesare:

- un jurnal sau o aplicație, în care să faceți însemnări pentru reflecție;
- disponibilitatea de a prioritiza și de a vă angaja în activități offline.

CLASIFICARE

Privind definiția dependenței de internet, studiile o conceptualizează în două moduri diferite; unii o descriu ca fiind o boală independentă, alții o clasifică ca fiind doar un simptom al unei alte boli. Unii cercetători și practicieni în domeniul sănătății mintale văd utilizarea excesivă a internetului ca pe un simptom al unei alte tulburări, cum ar fi anxietatea sau depresia, mai degrabă decât ca pe o entitate separată. Aceștia susțin că o persoană poate folosi internetul pentru a suprima suferința cauzată de o altă boală. Nu toți cei care folosesc excesiv internetul sunt dependenți de acesta, mulți îl utilizează pentru a satisface alte dependențe; prin urmare, este important să se facă distincția între cei care sunt de fapt dependenți de internet și cei care își satisfac celelalte dependențe prin intermediul internetului (Erden & Hatun, 2015).

Young, care a încercat să definească dependența de internet ca fiind o tulburare psihiatrică în sine, a dezvoltat un chestionar de autoraportare pentru dependența de internet, prin reorganizarea criteriilor de diagnosticare pentru jocul patologic. Potrivit Young (1999), care a fost unul dintre primii care a definit diagnosticul și criteriile pentru dependența de internet, internetul, la fel ca jocurile de noroc, creează dependență, iar persoanele cu dependență de internet suferă de diverse tulburări de control al impulsurilor.

MULTIPLELE FAȚETE ALE DEPENDENȚEI DE INTERNET

Iată câteva variațiuni în modul în care este conceptualizată dependența de internet.

- **Modelul dependenței legată de substanțe:** o formă de comportament adictiv, similară cu tulburările de consum de substanțe (Young, 1998).
- **Modelul numărului de probleme experimentate:** persoanele cu dependență de internet pot avea probleme la locul de muncă, la școală, în relații sau cu sănătatea fizică, ca urmare a utilizării excesive a internetului (Shapira, Goldsmith, Nigg și Rumpf, 2003).
- **Modelul comportamentului patologic:** similar cu dependența de jocuri de noroc (Petry, 2001).
- **Modelul cognitiv-comportamental:** caracterizat prin distorsiuni cognitive și mecanisme de adaptare maladaptative (Young, 2007).
- **Modelul mediu-social:** influențat de factori sociali și de mediu (Caplan, 2002).
- **Modelul de dezvoltare:** o tulburare ce se dezvoltă în timp (Caplan, 2010).



EXERCIȚIUL 1.6

Reintegrarea conștientă a tehnologiei

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu este conceput pentru a facilita o reintegrare echilibrată a tehnologiei în viața de zi cu zi, pentru persoanele care se recuperează din dependența de internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

După o perioadă de utilizare redusă, este necesară angajarea într-un proces structurat și conștient de reintegrare a tehnologiei în viața de zi cu zi.

Instrucțiuni:

1. Evaluare: începeți prin a vă analiza obiceiurile actuale de utilizare a tehnologiei.
2. Identificați factorii declanșatori: situațiile sau stările emoționale care declanșează utilizarea excesivă a internetului.
3. Detoxifiere digitală: inițiați o scurtă detoxifiere sau reducere digitală, cum ar fi un weekend fără tehnologie neesențială.
4. Plan de reintegrare conștientă: schițați liniile directe pentru când și cum veți folosi tehnologia. Stabiliți limite de utilizare, atât în ceea ce privește timpul, cât și scopul.
5. Sabatic digital: luați-vă „concediu sabatic digital” în mod regulat. Desemnați anumite zile sau ore, în care vă veți deconecta complet de la tehnologie.
6. Conștientizarea situației: înainte de a accesa dispozitivul, întrebați-vă dacă se aliniază cu planul dvs. de reintegrare și dacă există o alternativă mai sănătoasă pentru situația actuală.
7. Instrumente de bunăstare digitală: utilizați instrumente, funcții de pe dispozitive și aplicații pentru a stabili limite de utilizare.
8. Responsabilitate: împărtășiți planul de reintegrare unui prieten de încredere sau unui membru al familiei, care vă poate trage la răspundere.
9. Reflectați și ajustați: revizuiți-vă periodic planul de reintegrare și ajustați-l în funcție de experiențe și de nevoile în evoluție. Sărbătoriți succesele și fiți blânzi cu voi înșivă când eșuați.

Resurse necesare:

- un jurnal sau o aplicație digitală, în care să scrieți observații pentru autorefecție și planificare;
- funcții de bunăstare digitală pe dispozitive sau aplicații terțe;
- sprijin de la un prieten de încredere sau un membru al familiei pentru responsabilitate.

CAUZELE DEPENDENȚEI DE INTERNET

Există diferite teorii despre cauzele IAD, ce iau în considerare factori socioculturali (de exemplu, factori demografici, accesul și acceptarea internetului), vulnerabilități biologice (de exemplu, factori genetici, anomalii în procesele neurochimice), predispoziții psihologice (caracteristici de personalitate, afecte negative) și atribute specifice ale internetului, pentru a explica „angajarea excesivă în activități pe Internet”.

- O teorie este cea a **modelului cognitiv-comportamental**, care spune că persoanele cu IAD au gânduri și convingeri negative despre sine și despre lume și folosesc internetul pentru a scăpa de aceste gânduri și sentimente. Terapia cognitiv-comportamentală include abordări care elimină și atenuează suferința psihologică, prin dezvoltarea unor gânduri alternative sănătoase și realiste, pentru a înlocui erorile de gândire și gândurile nesănătoase despre sine.
- O altă teorie este **modelul ACE - anonim, comoditate, evadare**, ce evidențiază atractivitatea internetului ca platformă anonimă și ușor accesibilă. Acest model sugerează că persoanele care încearcă să evite problemele din lumea reală și presiunile sociale pot apela la internet pentru refugiu.
- **Modelul Triplu-A - acces, accesibilitate, anonim** este o extensie a modelului ACE. Această teorie încorporează accesibilitatea (faptul că nu este scump) accesului la internet ca un factor esențial în stimularea utilizării excesive. Cercetările demonstrează că ușurința în utilizare și accesibilitatea internetului au dus la utilizarea sa generalizată, în special în rândul populațiilor vulnerabile.
- **Modelul etapelor utilizării patologice a internetului al lui Grohol** descrie patru etape ale IAD: experimentare, imersiune, utilizare excesivă și dependență.
- **Modelul cuprinzător al IAD al lui Winkler și Dörsing** ia în considerare o varietate de factori, inclusiv factori socioculturali, vulnerabilități biologice, predispoziții psihologice și atribute specifice internetului. Cercetarea subliniază rolul factorilor demografici, normelor societale, predispozițiilor genetice, trăsăturilor de personalitate și alurii unice a interacțiunilor online în dezvoltarea IAD.

Este important de menționat că nu există o singură teorie care să explice toate cazurile de IAD. Cel mai bun mod de a înțelege IAD este să luați în considerare toți factorii diferiți, ce pot contribui la aceasta (Cash et. al., 2012).



EXERCIȚIUL 1.7

Tehnica TCC pentru detoxifiere digitală

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu folosește principiile terapiei cognitiv-comportamentale (TCC) pentru reducerea dependenței de internet, prin scăderea treptată și sistematică a timpului petrecut online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Efectuați o autoevaluare a propriei utilizări a internetului. Gândiți-vă la cât timp petreceți online, la activitățile în care vă implicați și la impactul asupra vieții, relațiilor și bunăstării de zi cu zi. Într-un jurnal sau document digital, enumerați factorii declanșatori ce duc la utilizarea excesivă a internetului pentru dvs. Factorii declanșatori pot include stresul, plictiseala, singurătatea sau anumite situații.

Instrucțiuni:

- Stabiliți obiective realiste pentru reducerea utilizării internetului. Obiectivele ar trebui să fie specifice, măsurabile și limitate în timp. De exemplu, reducerea timpului de ecran zilnic cu 30 de minute, în următoarele două săptămâni.
- Creați-vă un plan structurat de detoxifiere digitală, care să sublinieze: ore sau intervale orare specifice, activități online permise și limitate, strategii de înlocuire a timpului online în exces cu activități offline și mecanisme de coping pentru a face față declanșatorilor, fără a recurge la utilizarea excesivă a internetului.
- Urmăriți planul de detoxifiere digitală. Începeți cu pași mici și creșteți treptat intensitatea. De exemplu, începeți prin a reduce timpul petrecut seara pe ecran pentru câteva zile și apoi treceți la detoxifieri de o zi, în weekend. Analizați periodic progresul împreună cu participantul. Dacă și-a îndeplinit cu succes obiectivele, discutați despre ajustarea planului de detoxifiere pentru a stabili obiective noi, mai provocatoare.
- Reflectați la schimbările pozitive din viață, ce rezultă din utilizarea redusă a internetului. Acestea pot fi: concentrare mai bună, somn mai bun sau relații îmbunătățite. Recompensa pozitivă poate motiva progresul continuu.

Resurse necesare:

- jurnal sau document digital pentru autoevaluare și monitorizare;
- angajament personal și dedicare pentru a urma planul de detoxifiere;
- posibil sprijin de la prieteni, familie sau comunități online pentru motivare și responsabilitate.

RECUNOAȘTEREA DEPENDENȚEI DE INTERNET

În era digitală, este din ce în ce mai important să recunoaștem semnele tulburării de dependență de internet (IAD), deoarece liniile dintre utilizarea sănătoasă a internetului și comportamentul problematic se pot estompa.

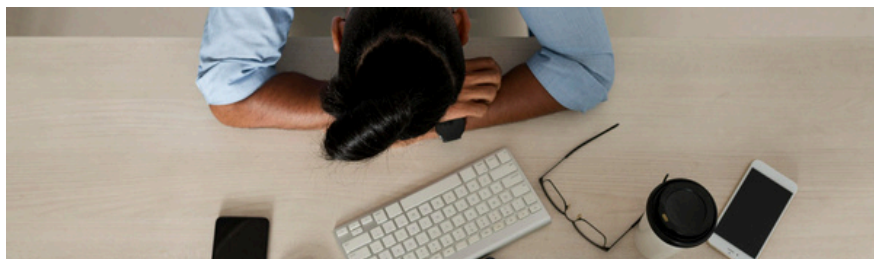
Au fost dezvoltate multe instrumente de evaluare diferite pentru a identifica dependența de internet. Testul Young pentru dependența de internet, Chestionarul pentru identificarea utilizării problematice a internetului (PIUQ) dezvoltat de Demetrovics, Szeredi și Pozsa și Scala de utilizare compulsivă a internetului (CIUS) sunt toate exemple de instrumente de evaluare a acestei tulburări.

În această secțiune, sunt prezentate tehnici de recunoaștere a dependenței de internet sugerate de diferiți experți. Această secțiune subliniază importanța recunoașterii semnelor asociate cu dependența de internet, fără a oferi un diagnostic oficial.

Kimberly Young (1998), un psiholog și cercetător care a studiat pe larg dependența de internet, a identificat mai multe semne și simptome ale tulburării de dependență de internet (IAD):

- **preocuparea pentru internet:** a petrece o cantitate semnificativă de timp cu gândul la internet, anticipând următoarea sesiune online sau planificând activități online;
- **nivel crescut de toleranță:** a avea nevoie de mai mult timp petrecut online pentru a atinge nivelul dorit de satisfacție sau stimulare;
- **încercări eșuate de a reduce sau de a controla utilizarea internetului:** a depune eforturi repetate pentru a reduce sau a renunța cu totul la utilizarea internetului, dar fără succes;
- **simptome de sevraj:** a experimenta neliniște, iritabilitate sau depresie în încercarea de a reduce sau a stopa utilizarea internetului;
- **pierderea interesului pentru alte activități:** a neglija sau a renunța la hobby-uri, activități sociale sau responsabilități, în favoarea petrecerii timpului online;
- **timp excesiv petrecut online:** a petrece o cantitate din ce în ce mai mare de timp online, adesea până la punctul de a neglija relațiile personale, munca sau obligațiile școlare;
- **interferențe cu funcționarea zilnică:** efecte negative asupra funcționării academice, ocupaționale sau sociale, din cauza utilizării excesive a internetului;
- **utilizarea internetului pentru a atenua sau a scăpa de emoțiile negative:** a apela la internet ca o modalitate de a face față stresului, anxietății, singurătății sau depresiei;
- **disimulare sau minciună:** tendința de a ascunde gradul de utilizare a internetului față de familie, prieteni, etc.;

- **utilizare continuă a internetului, în ciuda consecințelor negative:** a persista în utilizarea excesivă a internetului, chiar și atunci când aceasta duce la probleme de relație, financiare sau de sănătate.



Imagine: Freepik

Beard (2005), în mod similar cu Young, recomandă următorul **set de criterii pentru a identifica dependența de internet**. Aceste criterii cuprind o gamă largă de comportamente și stări emoționale, de la preocuparea pentru activitățile online până la nevoia de a petrece tot mai mult timp online pentru a obține satisfacție. Persoanele care prezintă aceste semne se pot lupta, de asemenea, să controleze sau să utilizeze mai puțin internetul și pot experimenta neliniște sau tulburări de dispoziție atunci când încearcă să facă acest lucru. În plus, consecințele dependenței de internet se pot extinde la diferite aspecte ale vieții, inclusiv relațiile, locurile de muncă și bunăstarea personală.

1. Persoana este **preocupată de internet** (se gândește la activitatea online anterioară sau anticipează următoarea sesiune online).
2. **Simte nevoia să folosească Internetul tot mai mult timp** pentru a obține satisfacție.
3. Face **eforturi nereușite pentru a controla, reduce sau opri utilizarea Internetului**.
4. Persoana este **neliniștită, capricioasă, deprimată sau iritabilă** atunci când încearcă să reducă sau să oprească utilizarea internetului.
5. **Stă online mai mult decât a prevăzut inițial**. În plus, cel puțin unul dintre următoarele trebuie să fie prezente:
6. Persoana **a pus în pericol sau a riscat pierderea unei relații semnificative, a unui loc de muncă, a unei oportunități educaționale sau de carieră** din cauza internetului;
7. **Își minte membrii familiei, terapeutul sau alte persoane**, pentru a ascunde amplexarea implicării în utilizarea internetului;
8. **Folosește internetul ca pe o modalitate de a scăpa de probleme sau de a ameliora o dispoziție disforică** (de exemplu, sentimente de neputință, vinovăție, anxietate, depresie).

Potrivit lui Saliceti (2015), persoanele cu dependență tind să acorde prioritate relațiilor virtuale în detrimentul celor reale, viața lor socială fiind perturbată. Consecințele dependenței sunt deosebit de severe în ceea ce privește dinamica familiei, stabilitatea financiară și performanța profesională/academică. Internetul poate induce schimbări de dispoziție și emoții puternice, care oferă o evadare din provocările vieții cotidiene, permițând oamenilor să se ascundă în spatele ecranelor, pentru un sentiment de siguranță și protecție. În consecință, persoanele cu dependență creează o lume virtuală, ca un substitut al realității, distorsionându-și percepția asupra timpului, similar cu distorsiunile temporale experimentate în dependența de droguri, ceea ce le oferă un sentiment de invincibilitate.

Cele mai importante **simptome comportamentale** ce caracterizează dependența de internet sunt:

- o **nevoia de a petrece din ce în ce mai mult timp pe Internet** pentru a se simți bine;
- o **lipsă pronunțată de interes pentru toate activitățile**, cu excepția celor legate de internet;
- o când **utilizarea este redusă sau întreruptă**, persoana experimentează agitație psihomotorie, anxietate, depresie, gânduri obsesive despre ceea ce se întâmplă pe internet, simptome tipice de sevră;
- o **nevoia de a se conecta la internet din ce în ce mai des și pentru o perioadă de timp extinsă**, în comparație cu ceea ce planificase;
- o **incapacitatea de a întrerupe sau a ține sub control** utilizarea internetului;
- o **irosirea timpului** în activități legate de internet;
- o **utilizarea continuată a internetului** în ciuda conștientizării problemelor de sănătate, sociale și psihologice.

Din perspectiva cognitiv-comportamentală, unii autori spun că unele **percepții neadaptate** sunt observabile la persoanele cu dependență:

- o gânduri distorsionate despre sine și lume;
- o percepții distorsionate despre experiențele de inadecvare, nesiguranță, încredere scăzută în sine și probleme de relație;
- o tulburări de personalitate precum (conform altor cercetări): tulburări de dispoziție, anxietate și pierderea controlului asupra impulsurilor;
- o cu privire la problemele de sănătate, persoanele cu dependență au și: tulburări de somn, dureri de spate, dureri de cap, sindrom de tunel carpian, ochi obosiți, obiceiuri alimentare proaste.



EXERCIȚIUL 1.8

O săptămână de utilizare conștientă a ecranului

De ce acest exercițiu:

Această provocare de detoxifiere digitală, cu durată de o săptămână, este concepută de Tanya Goodin, pentru ca oamenii să devină mai conștienți de obiceiurile lor în timpul utilizării ecranelor, să recâștige controlul asupra vieții lor digitale și să dezvolte o relație mai sănătoasă cu tehnologia.

Cum se aplică acest exercițiu:

Regulile detoxifierii digitale:

- Ștergeți toate aplicațiile de social media de pe telefon; verificați-le doar de pe un computer de birou.
- Dezactivați toate notificările sonore pentru celelalte aplicații (păstrați notificările de tip insignă pentru aplicațiile pe care trebuie să le verificați vizual).
- Lăsați telefonul în buzunar sau deoparte în timpul întâlnirilor sau conversațiilor în care sunt implicate alte persoane.
- Lăsați telefonul deoparte în timpul navetei.
- Nu vă luați telefonul în baie sau la toaletă.

Instrucțiuni:

- Ziua 1: lăsați telefonul în afara dormitorului, peste noapte; luați-vă un ceas cu alarmă sau măriți volumul telefonului, astfel încât să puteți auzi alarma din pat, prin ușă. Faceți la fel toată săptămâna.
- Ziua 2: puneți telefonul într-un loc central când vă întoarceți acasă și mergeți la el (în loc să-l luați cu dumneavoastră prin casă), dacă trebuie să-l verificați.
- Ziua 3: scoateți e-mailul de serviciu de pe telefon (anunțați pe toată lumea în avans că faceți acest lucru).
- Ziua 4: ieșiți la cină, la prânz sau la un eveniment, la sală și lăsați-vă telefonul acasă.
- Ziua 5: setați telefonul pe modul avion pentru toată ziua; dezactivați-l din acest mod doar când trebuie să îl utilizați.
- Zilele 6 și 7: pentru detoxifiere digitală completă, țineți telefonul oprit și lăsați-l deoparte de vineri, orele 19:00, până luni, la 8:00.

Resurse necesare:

- telefon sau dispozitiv digital;
- ceas cu alarmă (dacă este necesar);
- cunoașterea setărilor de notificare de pe dispozitivul folosit;
- abilitatea de a comunica decizia de eliminare a e-mailului;
- activități și ieșiri pentru Ziua 4 și detoxifierea de weekend;
- Goodin recomandă, de asemenea, descărcarea unei aplicații de monitorizare, cum ar fi Moment.



EXERCIȚIUL 1.9

24 de ore fără ecrane

De ce acest exercițiu:

Această provocare se concentrează pe crearea unei pauze scurte, dar de impact, de la ecrane, pentru a vă reseta și a întineri. Exercițiul încurajează oamenii să experimenteze beneficiile unei zile fără ecrane și să devină mai atenți la obiceiurile lor digitale.

Cum se aplică acest exercițiu:

Alegeți o zi (de exemplu, o zi de weekend) pentru provocarea de 24 de ore fără ecrane. Informați-vă prietenii, familia și colegii despre angajamentul de a petrece o zi fără ecrane, astfel încât să vă poată sprijini efortul și să își ajusteze așteptările. Definiți ce înseamnă „fără ecrane” pentru dvs. De obicei, se referă la deconectarea de la telefon, tabletă, computer, televizor și chiar carte electronică. Se pot face excepții pentru comunicarea esențială (apeluri telefonice) sau urgențele legate de muncă. Creați o listă de activități de făcut în timpul zilei fără ecrane.

Instrucțiuni:

- În ziua aleasă, opriți toate dispozitivele digitale și dați-le deoparte. Evitați să verificați e-mailuri, rețele sociale sau să vă uitați la televizor. Implicați-vă, în schimb, în activitățile offline planificate.
- Scrieți într-un jurnal despre cum v-ați simțit fizic și mintal, în această zi, fără ecrane. Gândiți-vă apoi la informațiile obținute, dacă v-ați simțit mai relaxat, mai prezent sau mai productiv.
- Decideți cât de des veți petrece timp fără ecrane. Poate fi o seară pe săptămână sau o zi de 24h pe lună. Luați-vă angajamentul față de acest program, pentru un echilibru sănătos cu tehnologia.
- Împărtășiți-vă experiența pe rețelele sociale sau cu prietenii și familia. Încurajați-i să vi se alăture, pentru a experimenta beneficiile unei zile fără ecrane.

Resurse necesare:

- timp: participanții trebuie să aloce o anumită perioadă de 24 de ore pentru provocarea fără ecrane;
- activități offline pe care participanții să le planifice, pentru a rămâne implicați în timpul zilei fără ecrane;
- jurnal sau aplicație digitală, pentru a vă înregistra gândurile și experiențele din timpul zilei fără ecrane;
- opțional: plan de comunicare în caz de urgență. Dacă participanții trebuie să rămână accesibili pentru situații de urgență (de exemplu, legate de muncă), ar putea avea nevoie de un plan de comunicare alternativ, care nu implică ecrane, cum ar fi un telefon mobil simplu.

CUM REACȚIONĂM LA DEPENDENȚA DE INTERNET

Există un consens general că abținerea totală de la internet nu ar trebui să fie scopul intervențiilor și că, în schimb, ar trebui realizată o abținere de la utilizarea aplicațiilor problematice și o utilizare controlată și echilibrată a internetului. Pe lângă reținerea de la a se angaja în activități online problematice, scopul ar trebui să fie și acela de a cultiva un model controlat și bine echilibrat de utilizare a internetului.

În „Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment”, Dr. Young oferă câteva strategii de reacție la dependența de internet.

Inversarea acțiunilor:

Oamenii sunt încurajați să-și perturbe rutina normală de utilizare a internetului prin adoptarea de noi modele de timp și comportamente. De exemplu, dacă o persoană își verifică în mod obișnuit e-mailurile la prima oră a dimineții, poate amâna această activitate până după alte rutine de dimineață, cum ar fi dușul sau micul dejun.

Aplicarea unor limitatoare externe:

Declanșatoarele concrete, cum ar fi nevoia de a pleca la serviciu la o anumită oră, pot fi utilizate pentru a solicita utilizatorilor să se deconecteze de la internet. Setarea alarmelor sau cronometrelor poate ajuta, de asemenea, utilizatorii să respecte o limită predeterminată de utilizare a internetului.

Stabilirea unor obiective:

În loc de planuri vagi de reducere a utilizării internetului, oamenii sunt încurajați să stabilească obiective specifice, realizabile. Sesiunile structurate, cu intervale de timp bine definite, pot ajuta la reducerea dorinței și a simptomelor de sevraj.



Imagine: Freepik

Abstenență:

În cazurile în care o anumită aplicație declanșează dependența de internet, utilizatorii pot fi sfătuiți să se abțină de la a accesa respectiva aplicație. Acest lucru nu înseamnă abstenența completă de la internet, ci mai degrabă evitarea aplicației problematice, continuând folosirea altora, care creează mai puțină dependență.

Cartonașe/ bilețele de atenționare:

Utilizatorii pot crea liste cu probleme cauzate de dependența de internet și beneficiile reducerii timpului de utilizare a internetului. Aceste liste sunt transferate pe cartonașe/bilețele și folosite ca mementouri, pentru a menține concentrarea asupra obiectivelor, atunci când sunt tentați să folosească Internetul în mod excesiv.

Inventar personal:

Utilizatorii identifică activitățile pe care le-au neglijat sau redus din cauza utilizării excesive a internetului. Ei clasifică aceste activități în funcție de importanță și folosesc această listă pentru a relua hobby-urile și interacțiunile sociale care le-au făcut plăcere cândva.

Grupuri de sprijin:

Utilizatorii care apelează la internet din cauza singurătății sau ca o modalitate de distragere a atenției de la problemele din viața reală sunt încurajați să caute grupuri de sprijin din viața reală, care să abordeze situațiile lor specifice. Aceste grupuri pot ajuta la construirea unor conexiuni sociale și pot reduce nevoia de a căuta companie online.

Terapie de familie:

Când dependența de internet afectează negativ relațiile de familie, se recomandă terapia de familie. Aceasta implică educarea familiei cu privire la natura cauzatoare de dependență a internetului, îmbunătățirea comunicării și implicarea familiei în procesul de recuperare a persoanei cu dependență.



Imagine: [Freepik](#)



EXERCIȚIUL 1.10

Scurt ghid pentru o viață digitală echilibrată

De ce acest exercițiu:

Scopul acestui exercițiu este de a ajuta oamenii să atingă un echilibru mai sănătos legat de utilizarea tehnologiei în timpul zilei de lucru. Prin aplicarea acestor cinci sfaturi practice, participanții își pot îmbunătăți concentrarea, productivitatea și starea de bine generală la locul de muncă.

Cum se aplică acest exercițiu:

Desemnați anumite intervale în care vă veți deconecta de la dispozitive sau veți limita utilizarea lor la sarcini esențiale legate de muncă. Identificați zonele sau momentele din ziua de lucru în care vă angajați să vă deconectați de la dispozitive. Acestea ar putea fi în timpul întâlnirilor, pauzelor de prânz sau în anumite zone de lucru. Puteți comunica aceste limite colegilor pentru sprijin reciproc. Îndepărtați-vă de ecrane în timpul pauzelor și angajați-vă în activități conștiente, cum ar fi întinderile sau mersul pe jos.

Instrucțiuni:

- Verificați și ajustați setările de notificare de pe dispozitive. Prioritizați alertele esențiale legate de muncă și dezactivați sau puneți pe modul silențios notificările din aplicațiile neesențiale, inclusiv rețelele sociale, în timpul orelor de lucru.
- Încurajați interacțiunile față în față cu alți colegi, ori de câte ori este posibil. Oferiți sugestii despre inițierea unor discuții, brainstorming pentru idei și colaborări în persoană, pentru a îmbunătăți relațiile la locul de muncă.
- Decideți cât de des veți aplica aceste intervale fără ecrane. Ar putea fi câteva ore săptămânal sau o zi pe lună. Luați-vă anagajamentul față de acest program, pentru a menține un echilibru sănătos cu tehnologia. Împărtășiți-vă călătoria pe rețelele sociale sau cu prietenii și familia. Încurajați-i să vi se alăture, pentru a experimenta beneficiile timpului fără ecrane.

Resurse necesare:

- activități conștiente, precum întinderile, exercițiile fizice sau mersul pe jos, care nu necesită echipament special, dar care se potrivesc preferințelor și spațiului de lucru;
- zone desemnate: identificați anumite zone sau intervale potrivite acestui scop, la locul de muncă.

CONCLUZIE

Navigarea în peisajul dependenței de internet cuprinde o înțelegere multidimensională, de la clasificarea istorică până la statisticile de prevalență globală. Recunoașterea componentelor de bază, cum ar fi utilizarea excesivă, sevrajul, nivelul crescut de toleranță și repercusiunile negative, formează baza pentru înțelegerea complexității acestei provocări moderne. Perspectivile globale aruncă lumină asupra impactului larg răspândit al dependenței de internet, subliniind variațiunile regionale. Explorarea bazei neurobiologice, inclusiv modificările structurale în cortexul prefrontal dorsolateral, adaugă o dimensiune științifică discuției. În plus, modulul se adâncește în dezbateră clasificării, oferind perspective asupra faptului dacă dependența de internet este o tulburare independentă sau este legată de alte probleme de sănătate mintală.



Trecând de la perspective teoretice la abordări practice, modulul introduce tehnici de recunoaștere și de răspuns la dependența de internet. Subliniază importanța distingerii între persoanele cu dependență primară de internet și cele care folosesc tărâmul online pentru a face față problemelor subiacente de sănătate mintală. Cauzele dependenței de internet sunt examinate și un spectru de tehnici, de la stabilirea obiectivelor până la terapia de familie, sunt prezentate ca strategii eficiente de intervenție. Prin amalgamarea perspectivelor istorice, statistice, neurobiologice și practice, modulul servește ca ghid cuprinzător pentru înțelegerea, recunoașterea și abordarea dinamicii complicate a dependenței de internet în era digitală de astăzi.

REFERINȚE

Alavi, S.S., Maracy, M.R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(1), 793-800.

Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.

Billieux, J., van Rooij, A. J., Heeren, A., Schimmenti, A., Maurage, P., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y., & Kardefelt-Winther, D. (2017). Behavioural Addiction Open Definition 2.0-using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development. *Addiction (Abingdon, England)*, 112(10), 1723-1724.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction [Editorial]. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.

Brand, M., Young, K.S., & Laier C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(1), 375.

Caplan, S. E. (2002). The internet and social isolation. In S. E. Caplan & S. P. Glantz (Eds.), *The internet paradox: The potential of the internet for reducing social isolation and promoting social connection* (pp. 41-62). New York, NY, US: Oxford University Press.

Caplan, S. E. (2010). Risky online activities in adolescence: The role of self-regulation. *Developmental Psychology*, 46(6), 1450-1460.

Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298.

Chou, C., & Potenza, M. N. (2009). The intersection of behavioral addiction and substance use disorders: Review and recommendations for research and clinical practice. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 4(1), 10. doi:10.1186/1747-597X-4-10.

Digital: Global Overview Report (2023). *DataReportal, We Are Social, Hootsuite, Kepios*. Preluat de la: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

Durkee, T., Gentile, B., & Eisenmann, R. (2021). Internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Addiction, 116*(1), 133-141.

Erol, O., & Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and Internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology, 10*(2), 156-172.

Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2*(1), 53-83.

Ginige, P. (2017). Internet Addiction Disorder. In S. Kakumanu (Ed.), *Child and Adolescent Mental Health* (pp. 141-163). <http://dx.doi.org/10.5772/66966>

Kim, J., Hong, S., & Renshaw, P. F. (2010). The relationship between Internet addiction and gray matter density in the dorsolateral prefrontal cortex and the nucleus accumbens: A voxel-based morphometry study. *Journal of Psychiatric Research, 44*(7), 581-588.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2020). Internet addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research, 22*(9).

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Przybylski, A. K., & King, D. L. (2022). Prevalence and correlates of internet addiction in Europe: Results from the European Internet Addiction Survey. *European Journal of Public Health, 32*(5), 834-842.

Petry, N. M. (2001). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Przybylski, K., & Weinstein, N. (2022). Internet addiction in Europe: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 862651.

Saliceti, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 191*(1), 1372-1376.

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Nigg, J. T., & Rumpf, H. J. (2003). The proposed DSM-V diagnosis of internet gaming disorder: A critical review. *Psychological Bulletin*, 129(6), 751-780.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th ed.). <https://icd.who.int/>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice (Volume 17)*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive therapy for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 552-561.

Young, K. S. (2017). Internet addiction: A new clinical disorder. *World Psychiatry*, 16(2), 166-170.

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A multidimensional perspective. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 211-217.

Yen, J. Y., Chen, Y. M., Ko, C. H., Yen, C. F., & Yang, M. J. (2009). The relationship between Internet addiction and gray matter volume in adolescents. *Psychiatry Research*, 167(1), 23-28.

Modulul 2

Tipuri de IAD și gradul de agravare a tulburării

INTRODUCERE

Tulburarea de dependență de internet (IAD) se referă la un fenomen în care oamenii dezvoltă comportamente problematice sau compulsive legate de utilizarea internetului. Similar cu dependența de substanțe, precum alcoolul și drogurile, prin progresul recent în era digitală, oamenii tind să dezvolte modele de dependență în legătură cu activitățile lor online.



Imagine: [Pexels](#)

Shaw și Black (2008) și Salicetia (2015) subliniază și discută mai multe tipuri distincte de dependență de internet. Aceștia evidențiază diferitele moduri în care oamenii pot dezvolta comportamente de dependență legate de internet. Dar, este de reținut că nu toți cei care folosesc internetul în exces au o dependență. Dependența implică o pierdere a controlului și consecințe negative. IAD poate avea implicații grave pentru sănătatea mintală, relațiile și bunăstarea generală a oamenilor. Prin urmare, este esențial să înțelegem tipurile de IAD și să fim conștienți de semnele și de gradul de agravare a acestei tulburări.



GRADUL DE AGRAVARE A TULBURĂRII

Este important să clasificăm gradele de agravare a IAD. Pe parcursul acestei secțiuni, acestea vor fi clasificate astfel:

UȘOR

- simptomele IAD sunt prezente, dar au un impact relativ minor asupra vieții persoanei;
- persoanele pot întâmpina ocazional dificultăți sau tulburări din cauza utilizării excesive a internetului, dar își pot gestiona în continuare responsabilitățile și obligațiile.

MODERAT

- simptomele IAD sunt mai pronunțate și au un impact vizibil asupra vieții persoanei;
- persoanele au dificultăți în a menține un echilibru sănătos între utilizarea internetului și alte domenii ale vieții, cum ar fi munca, relațiile și grija de sine.

SEVER

- simptomele IAD sunt semnificative și afectează grav viața persoanei;
- utilizarea internetului devine obiectivul principal, ducând la neglijarea responsabilităților importante, la deteriorarea relațiilor și la consecințe negative asupra bunăstării fizice și mintale.

TIPURI DE DEPENDENȚĂ DE INTERNET

Dependența de sex virtual

Dependența de sex virtual se referă la angajamentul excesiv și compulsiv în activități sexuale online și apare, de obicei, la persoanele care sunt implicate în vizionarea, descărcarea și comercializarea pornografiei online sau care accesează camere de chat pentru jocuri de rol pentru adulți.

Exemple:

Exemple comune ale dependenței de sexul cibernetic includ:

- **Pornografie online:** consumul de conținut sexual explicit, prin site-uri web, platforme de streaming sau rețele sociale. De asemenea, implică vizite frecvente pe site-uri web pentru adulți, pentru excitare și gratificare sexuală.

- **Sex cibernetic:** participarea în conversații sexuale sau jocuri de rol, prin platforme online, camere de chat sau chat-uri video. De asemenea, indică partajarea cu alte persoane a unor mesaje, imagini sau videoclipuri cu caracter sexual explicit.
- **Sexting:** Trimiterea sau primirea de mesaje text sau conținut multimedia, explicite din punct de vedere sexual, prin aplicații de mesagerie sau platforme de social media, ce implică adesea schimburi intime între parteneri sau persoane străine.



Imagine: [Pexels](#)

Simptome

Următoarele sunt **simptome comune ale dependenței de sex virtual**:

Preocuparea: a avea gânduri sau fantezii excesive despre activități sexuale virtuale și a petrece timp semnificativ planificând, angajându-se în sau recuperându-se după comportamente sexuale online (Shaw & Black, 2008).

Pierderea controlului: incapacitatea de a controla sau limita comportamentele sexuale online, cu încercări eșuate de a reduce sau de a renunța la angajarea în activități sexuale virtuale (Shaw & Black, 2008).

Neglijarea responsabilităților: neglijarea responsabilităților personale, sociale sau profesionale din cauza activităților sexuale online. Aceasta include, dar nu se limitează la neîndeplinirea obligațiilor profesionale sau academice, deteriorarea relațiilor sau neglijarea propriei persoane (Salicetia, 2015).

Escaladare: extinderea activităților sexuale la comportamente extreme sau riscante. Adesea, se traduce prin căutarea de conținut nou sau explicit, pentru a menține același nivel de excitare (Salicetia, 2015).

Simptome de sevraj: sentimente de neliniște, iritabilitate sau anxietate atunci când nu se poate implica în activități sexuale virtuale și utilizarea comportamentelor sexuale online ca mecanism de adaptare pentru a atenua emoțiile negative (Cooper, Scherer, Boies și Gordon, 1999).

Funcționare socială afectată: neglijarea interacțiunilor față în față, prieteniiilor sau relațiilor intime, din cauza concentrării excesive asupra activităților sexuale virtuale, și dificultăți în a forma sau menține conexiuni semnificative în viața reală (Cooper, Scherer, Boies și Gordon, 1999).

Gradul de agravare a tulburării

Ușor

- se angajează ocazional în activități sexuale virtuale cu interferențe minime în viața de zi cu zi;
- recunoaște comportamentul problematic, dar luptă să-l mențină moderat;
- ușoară suferință emoțională sau vinovăție.

Moderat

- se angajează frecvent în activități sexuale virtuale, ceea ce duce la perturbări moderate în viața personală și profesională;
- luptă pentru a controla comportamentul și impulsurile tot mai dese;
- suferință moderată, rușine sau consecințe negative.

Sever

- se angajează compulsiv și excesiv în activități sexuale virtuale, ceea ce duce la afectare severă în diferite domenii ale vieții;
- incapacitate semnificativă de a controla sau opri comportamentul în ciuda consecințelor negative;
- suferință emoțională profundă, izolare socială și deteriorare a relațiilor.



Imagine: Pexels

Dependența de relații virtuale

Dependența de relații virtuale (cibernetice) se referă la o implicare excesivă și compulsivă în relațiile online, ce apare de obicei la persoanele care se implică excesiv în relațiile online sau se angajează în adulter virtual. Relațiile online devin mai importante decât cele din viața reală, ceea ce poate duce la discordie conjugală și instabilitate familială.

Exemple:

Exemple comune ale dependenței de relații virtuale includ, dar nu sunt limitate la:

- **Întâlniri virtuale:** angajarea în relații romantice sau sexuale prin intermediul platformelor sau aplicațiilor de întâlniri online, formarea de conexiuni și interacțiunea virtuală cu potențiali parteneri.
- **Prietenii virtuale:** dezvoltarea unor prietenii strânse cu persoane întâlnite online prin intermediul rețelelor sociale, forumurilor sau camerelor de chat, comunicând în primul rând prin mijloace digitale.
- **Relații virtuale:** angajarea în relații intime sau romantice în lumi virtuale sau medii de jocuri online și interacțiunea cu avatare sau personaje virtuale.

Simptome

Următoarele reprezintă **simptome comune ale dependenței de relații cibernetice:**

- **Obsesia relațiilor online:** se gândesc constant la relațiile online, petrecând prea mult timp menținând sau căutând noi relații cibernetice (Young, 1998).
- **Neglijarea relațiilor offline:** neglijează relațiile din viața reală, inclusiv familia, prietenii sau partenerii romantici și petrec mai puțin timp sau manifestă dezinteres față de interacțiunile față în față (Morahan-Martin și Schumacher, 2003).
- **Dependența emoțională:** dezvoltarea unei dependențe emoționale puternice față de partenerii sau prietenii virtuali, bazându-se adesea pe relațiile cibernetice pentru sprijin emoțional sau validare (Young, 2004).
- **Pierderea controlului:** incapacitatea de a controla timpul petrecut în relațiile cibernetice, neglijând adesea responsabilitățile personale sau profesionale din cauza angajării excesive online (Griffiths, 2000).

- **Escapism:** utilizarea relațiilor cibernetice pentru a scăpa de probleme sau dificultăți din viața reală și pentru a căuta ușurare, confort sau un sentiment de identitate în interacțiunile virtuale (Whang, Lee și Chang, 2003).

Gradul de agravare a tulburării

Ușor

- se implică moderat în relațiile cibernetice, fără interferențe semnificative în viața de zi cu zi;
- recunoaște comportamentul ca fiind problematic, dar se străduiește să stabilească un echilibru;
- suferință emoțională ușoară sau vinovăție.

Moderat

- se implică frecvent în relațiile cibernetice, ceea ce duce la perturbări vizibile în viața personală și profesională;
- se străduiește să limiteze sau să controleze comportamentul și impulsurile tot mai frecvente;
- suferință moderată, singurătate sau consecințe negative.

Sever

- se angajează compulsiv și excesiv în relațiile virtuale, ceea ce duce la un efect negativ sever asupra vieții sale;
- incapacitate de a se retrage din relațiile online, în ciuda consecințelor negative;
- tulburări emoționale profunde, izolare socială și deteriorare în relațiile din viața reală.



Imagine: Pexels

Comportamente compulsive pe internet/ dependența de jocuri pe internet

Comportamentele compulsive pe internet/ dependența de jocuri pe internet se referă la implicarea excesivă și compulsivă în activități de jocuri online, cuprinzând o gamă largă de comportamente, inclusiv jocuri de noroc online, cumpărături sau tranzacționare cu acțiuni. O astfel de dependență poate duce la pierderi financiare, precum și la perturbări ale relațiilor și la locul de muncă.

Exemple:

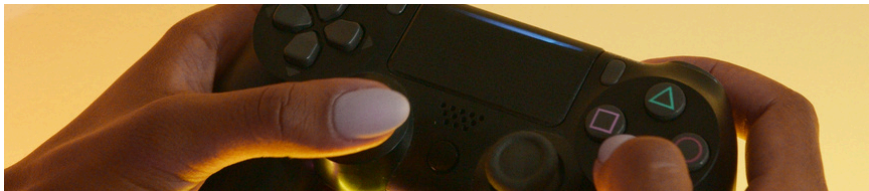
Exemple comune de comportamente compulsive pe internet includ, dar nu se limitează la:

- **Jocuri online competitive:** participarea la jocuri online competitive, cum ar fi e-sports sau bătălii multiplayer, în căutarea realizărilor, recunoașterii și statutului social în comunitățile de jocuri.
- **Cumpărături online compulsive:** compulsiunea de a face cumpărături online, ceea ce duce la un comportament de cumpărare excesiv și incontrollabil. Acest lucru duce, de obicei, la acumularea unor datorii, la disimulare sau minciună în legătură cu achizițiile online, la sentimente de vinovăție sau rușine legate de dependență (Rose & Segrist, 2014).
- **Dependența de jocuri de noroc online:** angajarea persistentă și excesivă în jocuri de noroc online, ducând la dificultăți financiare, suferință emoțională și relații deteriorate, însoțite de sentimentul nevoii de a juca mai des sau cu sume mai mari de bani, pentru a obține entuziasmul sau sentimentul de ușurare căutat (Petry, & Weinstock, 2007).

Simptome

Simptomele comportamentelor compulsive pe internet/ dependenței de jocuri pe internet sunt similare cu cele asociate cu dependențele de sex virtual și includ:

- **Preocupare obsesivă:** a se gândi în mod constant la activitățile de joc și a petrece timp excesiv planificând, anticipând sau discutând despre experiențele de joc (Griffiths & Hunt, 1998).
- **Neglijarea responsabilităților:** neglijarea școlii, a muncii sau a obligațiilor personale, din cauza jocurilor excesive, ce duce la scăderea performanței academice sau ocupaționale (Hussain & Griffiths, 2009).



Imagine: [Pexels](#)

- **Escaladare:** creșterea timpului petrecut jucând pentru a atinge nivelul dorit de entuziasm, găsimu-se adesea în dificultatea de a controla sau limita sesiunile de joc (Rehbein, Kleimann & Möble, 2010).
- **Izolare socială:** retragerea din activitățile și relațiile sociale din viața reală, preferând în același timp interacțiunile virtuale (Amendola, Cerutti & Presaghi, 2023).
- **Tulburări emoționale:** schimbări de dispoziție, iritabilitate sau neliniște atunci când nu poate juca, adesea folosind jocurile ca mecanism de a face față stresului sau disconfortului emoțional (Lemmens, , Valkenburg & Peter, 2011).

Gradul de agravare a tulburării

Ușor

- se implică moderat în jocuri, fără interferențe semnificative în viața de zi cu zi;
- recunoaște comportamentul ca fiind problematic, dar se străduiește să stabilească un echilibru;
- suferință emoțională ușoară sau vinovăție.

Moderat

- se angajează frecvent în jocurile online, ceea ce duce la perturbări vizibile în viața personală și profesională;
- se străduiește să limiteze sau să controleze comportamentul și impulsurile tot mai dese;
- suferință moderată, conflict sau consecințe negative.

Sever

- angajament compulsiv și excesiv în jocurile online, ceea ce duce la un efect negativ sever asupra vieții sale;
- incapacitate de a se deconecta de la jocuri, în ciuda consecințelor negative;
- tulburări emoționale profunde, eșec academic sau profesional și deteriorarea relațiilor din viața reală.



EXERCITIUL 2.1

Crearea unui program structurat

De ce acest exercițiu:

Un program structurat ajută la minimizarea timpului liber petrecut pe internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stabiliți o rutină zilnică, care să includă intervale de timp pentru diferite activități, inclusiv, dar fără a se limita la, muncă, exerciții fizice, hobby-uri, socializare față în față și relaxare.

Instrucțiuni:

- Creați un program zilnic în care să stabiliți intervale orare pentru activități ce nu sunt legate de utilizarea internetului.
- Alocați timp dedicat pentru hobby-uri, exerciții fizice, socializare și relaxare.
- Faceți un abonament la o sală de sport.
- Apucați-vă să citiți o carte.

Resurse necesare:

- timp;
- planificator.



EXERCITIUL 2.2

Conectare zilnică cu natura

De ce acest exercițiu:

Reconectarea cu natura ajută la o relaxare sănătoasă.

Cum se aplică acest exercițiu:

Angajați-vă să petreceți timp în natură în fiecare zi, chiar dacă doar pentru un scurt moment. Opriti dispozitivele digitale sau fixați-le pe modul silențios.

instrucțiuni:

- Alocați timp zilnic pentru a sta în aer liber.
- Deconectați sau opriți dispozitivele digitale.
- Afară, observați mediul natural în mod conștient. Folosiți-vă simțurile pentru a vă conecta cu liniștea.

Resurse necesare:

- acces la un spațiu în aer liber.

Dependența de rețelele sociale

Dependența de rețelele sociale se referă la utilizarea excesivă și compulsivă a platformelor de social media, cuprinzând o gamă largă de comportamente, inclusiv, dar fără a se limita la, timp excesiv petrecut pe platformele de social media, verificarea constantă a actualizărilor și căutarea validării prin aprecieri și comentarii.

Exemple:

Exemple comune ale dependenței de rețelele sociale includ, fără a se limita la:

- **Participarea - dependența de aprecieri și comentarii:** nevoia compulsivă de a distribui și de a căuta validare, devenind dependent de recompensarea prin aprecieri și comentarii, ceea ce duce la un comportament de dependență în încercarea de a menține un grad ridicat de implicare.
- **Verificarea constantă și FOMO (Fear of Missing Out):** FOMO se referă la verificarea în mod obsesiv a rețelelor sociale pentru a se asigura că nu ratează evenimente, știri sau experiențe, chiar și atunci când nu este necesar.
- **Obsesia pentru statisticile rețelelor sociale:** a căuta validare și stimă de sine prin aprecieri, comentarii și distribuire pe rețelele sociale, ceea ce duce la un comportament cauzator de dependență, pentru a crește prezența online.

Simptome

Simptome comune asociate dependenței de rețelele sociale includ:

- **Schimbări de dispoziție:** utilizarea rețelelor sociale pentru a regla emoțiile sau a scăpa de problemele din viața reală și pentru a căuta validare, sprijin sau un sentiment de conectare prin interacțiuni online (Kuss & Griffiths, 2011).
- **FOMO (Fear of Missing Out):** simte anxietate sau stres atunci când nu utilizează rețelele sociale, simțindu-se obligat să rămână la curent și să facă parte din conversațiile online (Przybylski et al., 2013).
- **Suferință mentală din cauza utilizării excesive:** petrecerea unei perioade semnificative de timp pe platformele sociale, verificând în mod constant fluxurile, notificările și actualizările, ceea ce duce la oboseală mentală (Hammad & Awed, 2023).

- **Neglijarea activităților offline:** neglijarea responsabilităților, hobby-urilor sau relațiilor din viața reală și diminuarea timpului petrecut în interacțiuni față în față (Panova & Carbonell, 2022).
- **Obsesia imaginii de sine:** concentrarea excesivă pe prezentarea și cultivarea propriei imagini pe rețelele sociale, căutând, în același timp, validarea și comparându-se cu ceilalți pe baza aprecierilor, comentariilor și urmăritorilor (Ramani & Diwanji, 2023).



EXERCITIUL 2.3

Fixați-vă obiective realizabile

De ce acest exercițiu:

A lucra pentru atingerea obiectivelor oferă un sentiment de scop și realizare, reducând nevoia de a folosi internetul în exces.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stabiliți obiective pe termen scurt și pe termen lung. Este important ca aceste obiective să nu fie prea stresante, realizabile și în afara domeniului digital. Astfel de obiective includ, fără a se limita la, obiective de creștere personală și obiective de dezvoltare a abilităților.

Instrucțiuni:

- Creați o listă de dorințe, cu lucrurile pe care ați dori să le faceți pentru dezvoltarea personală.
- Sortați dorințele în ordinea ușurinței cu care pot fi realizate.
- Stabiliți obiective pentru a îndeplini dorințele din listă.
- Începeți fiecare zi cu ceva care să vă ajute să atingeți obiectivele stabilite.

Resurse necesare:

- nu sunt.



EXERCITIUL 2.4

Zone fără tehnologie

De ce acest exercițiu:

Stabilirea unor zone fără tehnologie permite deconectarea de la lumea online și ajută la concentrarea asupra altor aspecte ale vieții.

Cum se aplică acest exercițiu:

Desemnați anumite zone sau perioade de timp în care să nu folosiți tehnologia. De exemplu: evitați utilizarea dispozitivelor digitale în timpul mesei sau înainte de a merge la culcare.

Instrucțiuni:

- Creați o listă de activități în timpul cărora utilizați în mod normal mediile digitale.
- Enumerați o serie de activități sau domenii în care credeți că poate fi evitată utilizarea mijloacelor digitale.
- Selectați o activitate sau o zonă în care decideți să nu mai utilizați tehnologiile digitale.
- Încercați să vă deconectați de lumea online cel puțin în zona sau în timpul activității selectate.

Resurse necesare:

- nu sunt.

Gradul de agravare a tulburării

Ușor

- se implică moderat pe rețelele sociale, fără interferențe semnificative în viața de zi cu zi;
- recunoaște comportamentul ca fiind problematic și se străduiește să mențină un echilibru;
- suferință emoțională ușoară sau sentiment de vinovăție.

Moderat

- angajament frecvent și prelungit pe rețelele sociale, ceea ce duce la perturbări vizibile în viața personală și profesională;
- se străduiește să limiteze sau să controleze comportamentul și simte o dorință din ce în ce mai mare de a fi pe rețele;
- suferință moderată, conflict sau consecințe negative.

Sever

- angajament compulsiv și excesiv pe rețelele de socializare, ceea ce duce la efecte negative grave în viața reală;
- incapacitate de a se deconecta, în ciuda consecințelor negative;
- tulburări emoționale profunde, izolare socială și deteriorarea relațiilor din viața reală.



EXERCIȚIUL 2.5

Exprimați-vă creativ

De ce acest exercițiu:

Pe lângă faptul că oferă un mijloc de exprimare proprie, relaxare, exprimarea creativă vă ajută să luați o pauză de la lumea online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Angajați-vă în activități creative, cum ar fi artele vizuale, scrisul și literatura. Arta spectacolului, meșteșugurile, bricolajul și arta digitală pot fi, de asemenea, luate în considerare.

Instrucțiuni:

- Luați un caiet și scrieți-vă gândurile.
- Începeți un jurnal personal, pentru a reflecta asupra gândurilor, experiențelor și emoțiilor.
- Cântați la un instrument muzical sau vocal pentru a vă exprima sentimentele și emoțiile.
- Creați opere de artă folosind materiale de sculptură, cum ar fi argila.
- Dați viață ideilor prin utilizarea software-ului de animație.

Resurse necesare:

- în funcție de creativitatea fiecăruia.

Supraîncărcarea informațională

Supraîncărcarea informațională se referă la utilizarea excesivă și compulsivă a internetului, cantitatea copleșitoare de informații disponibile pe internet ducând la navigarea în exces și la căutări în baze de date. Supraîncărcarea cu informații este atunci când oamenii petrec prea mult timp pe internet, căutând, colectând și organizând informații.

Exemple:

Supraîncărcarea informațională poate fi **clasificată după cum urmează:**

- **Supraîncărcarea cu social media:** verificarea constantă a mai multor platforme sociale pentru actualizări, notificări și conținut nou sau urmărirea unui număr mare de conturi, provocând un afluz de informații de la prieteni, influencer-i și surse de știri. Acest lucru are ca rezultat un volum copleșitor de mare de postări, povești și comentarii cu care să țină pasul.

- **Supraîncărcarea cu știri:** abonarea la mai multe site-uri de știri, buletine informative și aplicații de știri, creându-se un flux constant de articole de știri și titluri, rezultând în prea mult timp petrecut pentru a verifica conținuturile. Oamenii ajung să se simtă obligați să rămână la curent cu cele mai recente știri și să aibă probleme în a prioritiza și a filtra știrile relevante de informații mai puțin importante sau repetitive.



Imagine: Pexels

- **Supraîncărcarea cu cercetare:** angajarea în cercetări online pentru diverse subiecte, proiecte sau interese personale, ce presupune adesea deschiderea mai multor file și acumularea unui număr mare de articole, postări pe bloguri, lucrări de cercetare și resurse, având ca rezultat o luptă continuă pentru a digera și a sintetiza informațiile în mod eficient și ducând la suprasolicitare cognitivă și dificultăți în a reține informațiile cheie.

Simptome

Simptomele comune asociate cu supraîncărcarea informațională sunt:

- **Suprasolicitare cognitivă:** a se simți copleșit și obosit mintal, din cauza afluxului constant de informații, ducând la dificultăți în procesarea și organizarea eficientă a informațiilor (Eppler & Mengis, 2004).
- **Dificultăți în a filtra informațiile:** a se simți copleșit și a avea dificultăți în a discerne informațiile relevante și utile, incapabil de a prioritiza sau a se concentra asupra unor subiecte sau sarcini specifice (Eppler & Mengis, 2004).
- **Scăderea productivității și a capacității de a lua decizii:** a petrece timp excesiv consumând informații, fără a îndeplini sarcini în mod eficient, ducând la dificultăți în a lua decizii din cauza multitudinii de opțiuni și informații disponibile (Maqsood & Arshad, 2019).
- **Stres crescut și oboseală cognitivă:** sentimente de stres, anxietate sau epuizare mintală din cauza afluxului constant de informații, prin urmare, persoana se luptă să se concentreze și să proceseze eficient informațiile (Hwang & Jeong, 2009).
- **Atenție fragmentată și multitasking:** angajarea în multitasking pentru a face față informațiilor copleșitoare, comutând adesea între mai multe surse de informații, fără a se implica pe deplin cu oricare dintre ele (Junco, 2012).

Gradul de agravare a tulburării

Ușor

- dificultăți ocazionale în gestionarea supraîncărcării cu informații;
- impact ușor asupra productivității, luării deciziilor și bunăstării generale;
- se simte ocazional copleșit din cauza cantității de informații, dar reușește totuși să le gestioneze eficient și să le prioritizeze.

Moderat

- episoade frecvente de supraîncărcare informațională, cu afectare vizibilă a funcționării zilnice;
- ocazional, dificultăți în a ține pasul cu fluxul de informații;
- niveluri crescute de stres, productivitate scăzută și dificultate în luarea deciziilor.

Sever

- dificultăți persistente și accentuate în gestionarea supraîncărcării informaționale;
- deteriorări semnificative în mai multe domenii ale vieții, inclusiv munca, relațiile și bunăstarea generală;
- niveluri ridicate de stres, oboseală cognitivă și calitate redusă a vieții.



Imagine: [Pexels](#)

Dependența de calculator

Dependența de calculator se referă la o utilizare excesivă și compulsivă a calculatorului și a tehnologiilor conexe, în care oamenii petrec o cantitate mare de timp utilizând tehnologii informatice, în detrimentul performanței profesionale sau al obligațiilor familiale. Dependența de calculator include o gamă largă de comportamente, inclusiv jocuri de noroc online, cumpărături sau investiții la bursa de acțiuni.

Exemple:

Exemple comune ale dependenței de calculator includ, fără a fi limitate:

- **Navigarea exagerată pe internet:** implicarea în activități online, cum ar fi navigarea pe site-uri web, citirea unor articole sau vizionarea unor videoclipuri, petrecerea unei perioade semnificative de timp explorând vastele informații disponibile online.
- **Joc online excesiv:** implicarea în jocuri pe computer, fie single sau multiplayer, pentru perioade lungi de timp, scufundându-se în lumi virtuale și experimentând fiorul competiției.
- **Comunicare online disproporționată:** utilizarea platformelor de mesagerie instantanee, a e-mailului sau a rețelelor sociale, pentru comunicare și interacțiune, implicându-se adesea în forumuri online, camere de chat sau comunități virtuale.

Simptome

Dependența de calculator se manifestă prin **următoarele simptome:**

- **Relații interpersonale afectate:** dificultăți în formarea sau menținerea relațiilor din viața reală, ce au ca rezultat relații tensionate cu familia, prietenii sau partenerii romantici, din cauza folosirii excesive a computerului (Caplan, 2002).
- **Utilizare excesivă și preocupare:** persoana afectată petrece o perioadă semnificativă de timp utilizând computerul și neglijează alte responsabilități, simțind un impuls sau o constrângere puternică de a folosi calculatorul în mod frecvent (Young, 1998).
- **Neglijarea vieții personale:** neglijarea igienei personale, a interacțiunilor sociale sau a responsabilităților academice/ de muncă, din cauza utilizării excesive a computerului, ducând adesea la evitarea interacțiunilor față-n față (Lam & Peng, 2010).
- **Simptome de sevraj:** neliniște, iritabilitate sau anxietate, atunci când nu poate utiliza calculatorul și simptome fizice, precum dureri de cap sau insomnie, la încetarea utilizării computerului (Beard & Wolf, 2001).
- **Escapism:** folosirea calculatorului pentru a scăpa de problemele din viața reală, stresul sau emoțiile negative, căutând confort și distragerea atenției, prin activități pe calculator (Davis, 2001).

Gradul de agravare a tulburării

Ușor

- utilizare zilnică moderată a computerelor sau tehnologiilor conexe, ce provoacă perturbări în viața de zi cu zi;
- recunoaște comportamentul ca fiind problematic, dar se luptă să stabilească un echilibru sănătos;
- suferință ușoară sau interferență cu funcția socială și academică/ de muncă.

Moderat

- interacțiune frecventă și prelungită cu calculatorul, ce duce la deteriorări vizibile în diferite domenii ale vieții;
- dificultăți în a controla utilizarea calculatorului și impulsurile tot mai dese de a se angaja în activități online;
- suferință moderată, izolare socială sau consecințe negative.

Sever

- angajament compulsiv și excesiv în folosirea computerului, ducând la perturbarea gravă a funcționării personale, sociale și profesionale;
- incapacitate de a se deconecta de la activitățile computerizate, în ciuda consecințelor negative;
- tulburări emoționale profunde, izolare și deteriorarea relațiilor din viața reală.



Imagine: [Pexels](#)



Imagine: Pexels



EXERCIȚIUL 2.6

Planificați o zi de detoxifiere digitală

De ce acest exercițiu:

O zi de detoxifiere digitală ajută la întreruperea ciclului de implicare online constantă și la resetarea obiceiurilor online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Alegeți și planificați o anumită zi în care vă veți deconecta complet de la internet și de la dispozitivele digitale. Acest exercițiu poate fi extins la mai multe zile.

Instrucțiuni:

- Alegeți o zi și planificați-vă detoxifierea digitală în avans.
- Informați-vă prietenii, familia și colegii despre ziua de detoxifiere.
- Planificați activități offline alternative, pe care să le efectuați în timpul zilei de detoxifiere digitală. Acestea pot include, dar nu se limitează la, citirea unor cărți tipărite, o excursie sau practicarea unui hobby sau a unui sport.
- Opriți toate dispozitivele digitale, inclusiv telefoane inteligente, tablete, computere și televizoare inteligente pentru 24 de ore (sau mai mult, conform planului).

Resurse necesare:

- calendar / planificator.



EXERCIȚIUL 2.7

Mese fără telefoane

De ce acest exercițiu:

Evitarea folosirii telefonului în timpul meselor promovează alimentația conștientă și interacțiunile directe, întărind astfel conexiunile personale.

Cum se aplică acest exercițiu:

Opriti telefonul în timpul mesei sau desemnați o zonă fără telefoane în timpul meselor. În acest timp, opriți orice conexiune la internet.

Instrucțiuni:

- Desemnați o anumită zonă, precum cea în care luați masa, unde telefoanele nu sunt permise, în timpul mesei.
- Opriti sau lăsați deoparte complet telefonul în timpul mesei.
- Informați familia, prietenii și colegii despre această regulă și încurajați-i să participe.
- Folosiți orele de masă pentru conversație, să vă bucurați de mâncare și să fiți pe deplin prezent în acest moment.

Resurse necesare:

- nu sunt.



EXERCIȚIUL 2.8

Apusul digital

De ce acest exercițiu:

Oprirea ecranelor sau a oricăror conexiuni digitale cu cel puțin o oră înainte de culcare reduce expunerea la lumina albastră, îmbunătățind calitatea somnului.

Cum se aplică acest exercițiu:

Setați o oră zilnică, la care să dezactivați toate resursele digitale (apus digital) și începeți să vă relaxați.

Instrucțiuni:

- Fixați o oră anume de „apus digital”, în mod ideal, cu cel puțin o oră înainte de ora planificată pentru culcare.

- Utilizați un ceas cu alarmă sau un cronometru pentru a vă reaminti când este timpul să opriți ecranele.
- Înlocuiți timpul petrecut pe ecran cu activități relaxante, cum ar fi cititul unei cărți, o baie caldă sau practicarea unor tehnici de relaxare.

Resurse necesare:

- ceas cu alarmă/ cronometru



EXERCIȚIUL 2.9

Dezabonați-vă și anulați urmărirea subiectelor neimportante sau irelevante

De ce acest exercițiu:

Reducerea aglomerației digitale minimizează distragerile și nevoia de a verifica în mod continuu notificările, reducând în cele din urmă timpul petrecut pe ecran.

Cum se aplică acest exercițiu:

Examinați abonamentele de e-mail și conturile de rețele sociale irelevante sau neimportante și dezabonați-vă sau nu mai urmăriți.

Instrucțiuni:

- Acordați-vă timp pentru a vă revizui abonamentele de e-mail și conturile de pe rețele sociale pe care le urmăriți.
- Dezabonați-vă de la buletine informative sau e-mailuri promoționale, care nu mai sunt relevante sau utile.
- Anulați urmărirea sau dezactivați notificările sonore ale conturilor de pe platformele de rețele sociale care declanșează utilizarea excesivă a internetului sau emoții negative.

Resurse necesare:

- computer / telefon inteligent / tabletă.



EXERCITIUL 2.10

Monitorizați timpul petrecut pe ecrane

De ce acest exercițiu:

Urmărirea timpului petrecut pe ecrane crește conștientizarea de sine, ajutând la stabilirea unor limite realiste și la reducerea utilizării excesive a acestora.

Cum se aplică acest exercițiu:

Utilizați aplicații sau țineți un jurnal, pentru a înregistra timpul petrecut pe dispozitivele digitale.

Instrucțiuni:

- Descărcați o aplicație de urmărire a timpului de utilizare sau țineți un jurnal, pentru a înregistra cantitatea de timp petrecută pe dispozitivele digitale în fiecare zi.
- Setati o limită zilnică de timp de ecran, în funcție de obiectivele și nevoile personale.
- Examinați în mod regulat datele și ajustați-vă limitele, după cum este necesar, pentru a vă alinia obiectivelor de recuperare.

Resurse necesare:

- aplicație de urmărire sau jurnal.

CONCLUZIE

Prin adoptarea pe scară mai largă a tehnologiei, problema tulburării de dependență de internet a devenit din ce în ce mai răspândită, ducând la apariția unor comportamente legate de internet, compulsive sau supărătoare. Shaw și Black (2008), împreună cu Salicetia (2015), au delimitat tipuri distincte de IAD; acestea includ dependența de sex virtual, dependența de relații virtuale, dependența de jocuri pe internet, dependența de rețelele sociale, supraîncărcarea informațională și dependența de calculator. Aceste dependențe poate fi clasificate în continuare ca ușoare, moderate sau severe. Mai mult, IAD se manifestă printr-o serie de simptome, cum ar fi preocuparea obsesivă, pierderea controlului, neglijarea responsabilităților, escaladarea, simptomele de sevraj, funcționarea socială afectată și tulburările emoționale. Recunoașterea acestor semne și înțelegerea gravității IAD este esențială pentru a aborda impactul asupra sănătății mintale, relațiilor și calității vieții persoanei afectate. Dezvoltarea conștientizării și implementarea metodelor de intervenție este crucială în atenuarea efectelor adverse ale unor astfel de dependențe.

REFERINȚE

Amendola, S., Cerutti, R., & Presaghi, F. (2023). Symptoms of prolonged social withdrawal, problematic internet use, and psychotic-like experiences in emerging adulthood: A moderation model. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 29-38. .

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 4(3), 377-383.

Cooper, A., & Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education & Therapy*, 22(1), 7-14.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195

Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325-344

Griffiths, M. D., & Hunt, N. (1998). Dependence on computer games by adolescents. *Psychological Reports*, 82(2), 475-480

Griffiths, M. (2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

Hammad, A., & Awed, H. (2023). Investigating the relationship between social media addiction and mental health. *Nurture*. 17(1), 149-156.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(6), 747-753.

Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behaviour*, 28(6), 2236-2243

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.

Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the Internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine*, 164(10), 901-906.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behaviour*, 27(1), 144-152.)

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behaviour*, 19(6), 659-671

Panova, T., & Carbonell, X. (2022). Social Media Addiction. 10.1007/978-3-031-04772-5_3.

Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 29(4), 1841-1848.

Ramani, Z., & Diwanji, H. (2023). Social Media Addiction: Analysis on Impact of Self-esteem and Recommending Methods to Reduce Addiction. 10.1007/978-3-031-23092-9_3.

Rehbein, F., Kleimann, M., & Mößle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *CyberPsychology, Behaviour, and Social Networking*, 13(3), 269-277.

Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, 191(1), 1372-1376.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(1), 353-365.

Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behaviour*, 6(2), 143-150

Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behaviour*, 7(4), 443-450.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244.

Modulul 3

Modalități și principii de a vorbi cu un adult afectat de dependență

INTRODUCERE

Dependența este o tulburare mintală complicată, ce are un impact atât asupra creierului, cât și asupra comportamentului persoanei afectate. Neînțelegând cerințele sau circumstanțele unei persoane dependente, interacțiunea cu aceasta poate fi dificilă. Vă puteți simți neajutorat, iritat, rănit sau înfuriat, în încercarea de a comunica. Comunicarea este, însă, esențială pentru a crea un sentiment de încredere, pentru a demonstra sprijinul și pentru a ajuta la recuperare.

Metodele și liniile directoare pentru conectarea eficientă cu adulții dependenți de internet vor fi acoperite în acest modul.

Este crucial să înțelegem dificultățile cu care se confruntă oamenii care se luptă cu problema utilizării excesive a internetului, pentru a interacționa cu ei în mod util și constructiv într-o societate din ce în ce mai digitalizată.

„Gestionarea timpului online într-un mod sănătos și echilibrat necesită abilități cognitive extrem de sofisticate, ce nu se dezvoltă pe deplin decât când ajungem la vârsta de 25 de ani.” (What Is Internet Addiction Disorder? n.d.)

Veți descoperi câteva tehnici și îndrumări utile pentru comunicarea cu o persoană adultă cu dependență. Aplicarea acestor tehnici vă poate întări legătura cu persoana respectivă și poate ajuta la recuperarea acesteia.



Imagine: [Canva](#)



DEFINIȚIE: Comunicare

Definiția comunicării conform a 5 autori

„Comunicarea poate fi definită ca un proces, prin care o persoană este în contact cu alta, printr-un mesaj, iar mesajul așteptat se dorește a fi un răspuns, o opinie, o activitate sau un comportament.”

Dați dovadă de empatie și înțelegere



Imagine: [Canva](#)

Înțelegerea și empatia sunt abilități cognitive, dar și emoționale. Ele presupun atât simțirea, cât și luarea în considerare a opiniilor și experiențelor celorlalte persoane. Diverse cadre teoretice încearcă să explice modul în care înțelegerea și empatia funcționează în creier și comportament, precum și modul în care acestea pot fi afectate de dependență.

Diferențierea dintre gradele afective și cognitive de empatie este una dintre strategii.

Empatia cognitivă este capacitatea de a presupune sau de a evoca gândurile și convingerile altei persoane. (Yalçın & DiPaola, 2019).

Empatia afectivă este capacitatea de a se raporta la sau de a împărtăși emoțiile altei persoane. (Yalçın & DiPaola, 2019)

Insula, amigdala, cortexul prefrontal și sistemul de neuroni oglindă sunt câteva dintre zonele și mecanismele creierului, pe care se bazează ambele tipuri de empatie. Față de empatia cognitivă, empatia afectivă este mai automată și mai intuitivă (ScienceDirect, 2022).

Dezvoltarea unui model dimensional al empatiei, cum ar fi modelul percepție-acțiune (Perception-Action Model - PAM), este o strategie suplimentară. Conform acestuia, există un continuum de procese ce alcătuiesc empatia, variind de la cele de nivel scăzut, cum ar fi contagiunea emoțională și mimarea, până la cele de nivel înalt, precum preluarea perspectivei și teoria minții.

Potrivit PAM, o rețea comună a creierului mediază capacitatea de a simți acțiunile și sentimentele altor oameni și de a le mapa pe reprezentările noastre. Această rețea include insula, cortexul cingulat anterior, cortexul somatosenzorial și sistemul de neuroni oglindă. PAM subliniază, de asemenea, importanța modulării de sus în jos, prin procese cognitive mai avansate, cum ar fi controlul executiv, memoria și atenția.

Teoriile sunt de acord că empatia și înțelegerea sunt fenomene complexe, diverse, ce pot fi influențate de o serie de elemente, inclusiv motivație, personalitate, cultură și situație. În funcție de tipul, amploarea și durata dependenței, precum și de caracteristicile unice ale persoanei dependente, dependența poate avea efecte diferite asupra empatiei și înțelegerii.

Conform anumitor cercetări, dependența poate afecta atât empatia afectivă, cât și cognitivă,

având ca rezultat scăderea conștientizării emoționale, recunoașterii și reglării, precum și capacități reduse de preluare a perspectivei, de mentalizare și de raționament moral. Unele caracteristici ale empatiei, cum ar fi rezonanța emoțională sau preocuparea empatică, au fost demonstrate în alte studii a fi îmbunătățite sau păstrate în dependență, în special pentru cei cu experiențe sau istoric comparabile.

Ca urmare, pentru a demonstra empatie și înțelegere atunci când vorbiți cu un adult cu dependență, este nevoie să luați în considerare nevoile și situația acestuia, precum și posibilele sale capacități de empatie. În plus, trebuie să fiți conștient de prejudecățile și emoțiile sale, pentru a modifica abordarea de comunicare. În acest fel, puteți dezvolta o relație amicală și de ajutorare cu persoana afectată, o puteți ajuta să-și depășească obstacolele și încuraja să caute recuperarea.



EXERCIȚIUL 3.1

Exerciții de dezvoltare a empatiei

De ce acest exercițiu:

Dezvoltarea empatiei îmbunătățește relațiile interpersonale și scade dependența de rețelele sociale online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Căutați modalități de a promova empatia, cum ar fi voluntariatul, implicarea în organizații de sprijin sau evenimente din cartier.

Instrucțiuni:

- Căutați oportunități de a vă implica în voluntariat local, grupuri de sprijin și evenimente comunitare.
- Programați-vă timp în fiecare zi pentru a vă angaja în aceste activități pe cont propriu.

Resurse necesare:

- informații despre evenimente comunitare, grupuri de sprijin și oportunități de voluntariat din zonă.

Alegeți momentul și locul potrivit

Principiul autonomiei, o idee fundamentală în filosofia morală și politică, poate fi aplicat în procesul de luare a deciziei legate de când și unde să vorbiți cu un adult cu dependență. A fi autonom înseamnă a avea capacitatea de a se controla, în conformitate cu propriile scopuri și obiective, liber de influența sau constrângerea celorlalți. Respectarea autonomiei celorlalți presupune recunoașterea dreptului lor de a face ce le place și respectarea autonomiei lor.

Când și unde vorbiți cu un adult cu dependență poate avea un impact semnificativ asupra modului în care acesta aude și reacționează la mesajul dumneavoastră. Pentru a avea o discuție sinceră și politicoasă, fără întreruperi, trebuie să creați un mediu sigur și confortabil.

Îi puteți arăta că prețuiți relația și încrederea acordată și că doriți să păstrați liniile de comunicare deschise și pozitive, alegând o oră și o locație, care să convină ambelor părți.



DEFINIȚIE: Spațiu sigur

Staff (2020) descrie termenul de „spațiu sigur” la modul general:

„un loc sau un mediu în care o persoană sau o categorie de persoane se poate simți încrezătoare că nu va fi expusă discriminării, criticilor, hărțuirii sau oricărei alte vătămări emoționale sau fizice.”

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să alegeți ora și locația ideale:

- Este de evitat să vorbiți când sunteți trist, furios sau stresat. Acest lucru vă poate face să păreți ostil sau acuzator, deoarece vă poate influența tonul vocii, limbajul corpului și alegerea cuvintelor. Așteptați până când sunteți liniștit și calm și pregătiți-vă discursul în prealabil.
- Nu este recomandat să vorbiți în fața altora sau în zone publice. Persoana cu dependență poate deveni defensivă, vulnerabilă sau rușinată, ceea ce o poate împiedica să discute sau să-și mărturisească problema. Alegeți o locație liniștită, retrasă, unde puteți păstra confidențialitatea și secretul.
- În momente de dificultate sau controverse, abțineți-vă de la a vorbi.

În aceste situații, persoana afectată se poate simți neputincioasă, în pericol sau încolțită, având ca rezultat declanșarea reacției de tip luptă sau fugi. Alegeți un moment în care lucrurile sunt în general stabile și liniștite și când nu există probleme sau solicitări presante. Apoi, cereți disponibilitatea și acordul său. Astfel, îi demonstrați că îi respectați intimitatea și spațiul personal și că nu încercați să forțați sau să exercitați o influență nejustificată. Întrebați-o dacă ar fi dispusă să vorbească cu dvs., apoi oferiți o oră și o locație convenabile pentru amândoi.



EXERCITIUL 3.2

Zone fără telefoane

De ce acest exercițiu:

Crearea unor zone fără telefon în casă încurajează conversația față în față și reduce distragerea digitală.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stabiliți limite pentru când și unde vă puteți folosi telefonul acasă.

Instrucțiuni:

- Decideți orele sau locurile (de exemplu, în timpul mesei), unde nu vor fi folosite telefoanele.
- În aceste perioade sau în aceste locuri, încurajați comunicarea liberă și legătura cu familia sau colegii de cameră.

Resurse necesare:

- nu există.

Utilizați comunicarea nonviolentă (NVC)

Când vorbiți cu un adult afectat de dependență, folosirea comunicării nonviolente poate fi o strategie pentru încurajarea unei comunicări de succes, a respectului reciproc și a transformării constructive. Comunicarea nonviolentă transmite mai degrabă empatie, compasiune, sprijin și înțelegere, decât agresivitate, critică, vină sau judecată. Limbajul centrat pe persoană, care subliniază persoana mai degrabă decât circumstanțele sau comportamentul acesteia, poate fi folosit și în comunicarea nonviolentă.

Există avantaje în utilizarea comunicării nonviolente pentru ambele părți care participă la dialog. Iată câteva beneficii pentru persoana cu dependență:

- simte mai puțin nevoia de a fi protectoare și rezistentă, devenind mai cooperantă și mai deschisă;
- simte mai puțină rușine și vinovăție, crescându-i sentimentul de valoare și autoeficacitate;
- o încurajează să-și recunoască problema și să ceară ajutor;
- îi crește sentimentul de confort și întărește relația cu vorbitorul.

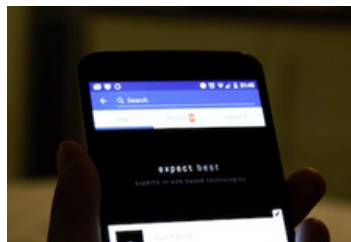


DEFINIȚIE: Comunicare nonviolentă

Importanța abilităților de comunicare în recuperarea din dependență, n.d.

Comunicarea nonviolentă (NVC) este un cadru de comunicare ce îi ajută pe oameni să se conecteze cu ei înșiși și cu ceilalți, prin empatie și comunicare, folosind un proces în patru etape de observare, identificarea sentimentelor, identificarea nevoilor și formularea cererilor.

„Unul dintre multe moduri în care comunicarea nonviolentă (NVC) mi-a binecuvântat viața este că m-a ajutat să învăț să relaționez cu un consumator de substanțe ce provoacă dependență, într-o manieră non-coercitivă, care să nu provoace rușine.”
(Importanța abilităților de comunicare în recuperarea din dependență, n.d.)



Imagine: Canva

Agravarea situației și mâniei vorbitorului pot fi reduse, iar liniștea și răbdarea pot fi amplificate prin utilizarea comunicării nonviolente.

- Asigurați-vă că modul de a comunica este mai degrabă exact și precis decât ambiguu.
- Păstrați integritatea și respectați limitele și principiile.
- Păstrați legătura și construiți o relație cu persoana dependentă.

Iată câteva ilustrații ale comunicării nonviolente:

- „Sunt aici să te încurajez și să te ascult. Cum îți pot fi de ajutor?” mai degrabă decât „Mereu găsești motive să te eschivezi. Trebuie să te aduni.”
- „Sunt conștient că dependența este o tulburare mintală complicată, ce influențează atât comportamentul, cât și creierul. Nu este vina ta.” mai degrabă decât „Ești un dependent. Îți lipsește voința”.



EXERCIȚIUL 3.3

Conversații offline

De ce acest exercițiu:

A vorbi cu oamenii, față în față, promovează legături personale mai semnificative și scade dependența de comunicarea digitală.

Cum se aplică acest exercițiu:

Angajați-vă într-o comunicare semnificativă, fără utilizarea tehnologiei.

Instrucțiuni:

- o Planificați întâlniri frecvente, față în față, cu familia, prietenii sau la locul de muncă.
- o Concentrați-vă pe subiecte semnificative și ascultare activă în timpul acestor discuții.

Resurse necesare:

- la nevoie, puteți utiliza instrumente de planificare precum un planificator sau un calendar.

Ascultați cu atenție și activ

Comunicarea, înțelegerea și relația se pot îmbunătăți atunci când vorbiți cu un adult cu dependență. Pentru a comunica eficient, trebuie să puteți să faceți mai mult decât să auziți ceea ce spune cealaltă persoană.

Trebuie să ascultați în mod activ pentru a înțelege sensul și scopul din spatele a ceea ce spune. să fiți complet prezent și concentrat în timpul conversației, fără a vă lăsa distras de alte lucruri. Aceasta este o abilitate de comunicare cunoscută sub numele de ascultare activă.

Ambele părți implicate în dialog pot câștiga din ascultarea activă și atentă. Ascultarea activă și atentă a unei persoane cu dependență poate:

- să o ajute să se simtă mai puțin singură și izolată și mai auzită și respectată;
- să o ajute să-și perfecționeze ideile și emoțiile, astfel încât să poată comunica mai clar și mai puternic;
- să o ajute să dezvolte o relație de ajutor și să câștige încrederea ascultătorului;
- să o încurajeze să-și examineze nevoile și circumstanțele, precum și obiectivele și posibilitățile.



DEFINIȚIE: Ascultarea activă

Ce este Ascultarea activă? n.d.

Ascultarea activă este o modalitate de a asculta și de a răspunde unei alte persoane, ce îmbunătățește înțelegerea reciprocă. Este un prim pas important pentru a dezamorsa situația și a căuta soluții la probleme.

Ascultarea activă și atentă poate ajuta ascultătorul:

- să înțeleagă mai bine persoana dependentă, astfel încât să poată evita să ia decizii pripite sau să facă presupuneri despre aceasta;
- să evite a oferi sfaturi sau critici nedorite și, în schimb, să răspundă într-un mod mai adecvat și mai constructiv;
- să își controleze propriile emoții și reacții, astfel încât să nu-și piardă cumpătul sau să se enerveze;
- să-și susțină principiile și limitele, evitând în același timp comportamentele codependente sau favorabile.



Exemple fictive bazate pe viața reală

Comunicarea greșită și dependența de a căuta informații pe internet a Sarei

Sara este dependentă de căutarea continuă de informații online. Deși este admirabil că este atât de curioasă și dornică să învețe, fixația ei provoacă neînțelegeri în relațiile personale. Pe măsură ce este mai interesată să culeagă informații care să susțină sau să respingă afirmațiile altora, Sara întrerupe sau completează frecvent propozițiile celorlalți în timpul conversațiilor, fără să le înțeleagă complet ideile. Prin urmare, Sara a început să primească sfaturi de la un antrenor de comunicare, care o ajută să-și îmbunătățească atât abilitățile de ascultare activă, cât și obiceiurile de cercetare, deoarece recunoaște nevoia de a atinge un echilibru.

În continuare, iată câteva exemple de abilități legate de ascultarea activă și atentă:

- observarea indiciilor verbale și nonverbale, cum ar fi inflexiunea vocii, postura, expresiile faciale, etc.;
- menținerea contactului vizual arată atenție și implicare; la fel și gesturile precum încuviințarea cu capul, zâmbetul, aplecarea ușoară în față, etc.;
- folosirea întrebărilor deschise, precum: „Cum te face să te simți acest lucru?” sau „De ce anume crezi că ai nevoie?”, pentru a atrage mai multe comentarii;
- parafrizarea și reflectarea asupra a ceea ce s-a spus dovedește înțelegere și empatie. De exemplu: „Deci, spui că te simți fără speranță și speriat?” sau „Se pare că dependența a fost mai puternică decât tine”;
- folosirea expresiilor, precum „Să văd dacă am înțeles bine”, pentru a rezuma aspecte cheie ale discuției și a revizui ceea ce s-a discutat și s-a decis. „Vrei să nu mai consumi droguri, dar nu știi sigur cum. Îți faci griji cu privire la posibilitatea apariției simptomelor de recădere și de sevraj. Ești dispus să încerci alte câteva tipuri de tratamente, dar ai nevoie de sprijinul meu.”



EXERCITIUL 3.4

Ascultarea conștientă (mindful)

De ce acest exercițiu:

Dezvoltarea abilității de ascultare conștientă îmbunătățește comunicarea cu ceilalți și promovează dialogul deschis.

Cum se aplică acest exercițiu:

Asumați-vă angajamentul de a asculta în mod conștient și cu atenție de fiecare dată când vă conectați cu ceilalți.

Instrucțiuni:

- Acordați celeilalte persoane din conversație toată atenția, atunci când conversați.
- Când altcineva vorbește, abțineți-vă de la a răspunde sau de la a întrerupe.

Resurse necesare:

- nu există.



Imagine: [Canva](#)

Încurajați autorefecția

Pentru a facilita înțelegerea, conștientizarea și transformarea atunci când vorbiți cu o persoană cu dependență, autorefecția ar trebui încurajată. Autorefecția este practica de a privi în interior și de a vă analiza ideile, sentimentele, comportamentele și experiențele, pentru a determina cum au fost afectate și la ce au condus. Pentru a-și recunoaște problema, a-și înțelege motivele și factorii declanșatori, punctele forte și limitările și pentru a-și examina opțiunile și aspirațiile, autorefecția poate fi benefică pentru o persoană cu dependență.



DEFINIȚIE: Autorefecție

Autorefecție: definiție și cum se practică, n.d.

Autorefecția este definită ca un proces mintal ce poate fi folosit pentru a înțelege mai bine cine ești, care sunt valorile tale și de ce gândești, simți și acționezi așa cum o faci. Practicând autorefecția și devenind mai conștient de ceea ce te motivează, poți face schimbări, care te ajută să te dezvolti mai ușor sau să-ți îmbunătățești viața.

Încurajarea autorefecției poate fi avantajoasă pentru ambele părți ale comunicării în mai multe moduri. Pentru o persoană afectată de dependență, autorefecția poate:

- să o ajute să pună capăt ciclului de negare și justificare, astfel încât să poată relua controlul asupra acțiunilor sale și să accepte responsabilitatea pentru ele;
- să o ajute să aibă mai mult respect de sine și autoeficacitate și să capete, în același timp, un sentiment de împuternicire;
- să o ajute să-și îmbunătățească abilitățile de a face față și de a rezolva probleme și să învețe din eșecurile și triumfurile sale;
- să o încurajeze să-și facă acțiunile mai semnificative și mai utile, conforme cu valorile și obiectivele sale.

Autorefecția poate ajuta lată, de exemplu, ce puteți face ascultătorul: pentru a promova autorefecția:

- să accepte autonomia și deciziile persoanei dependente, mai degrabă decât să-și impună opiniile sau soluțiile asupra sa;
- să ofere sfaturi și critici constructive și să se abțină de la critici sau judecăți;
- să se abțină de la comportamente favorizante sau codependente și, să ofere, în schimb, încurajare persoanei dependente care se recuperează;
- să dezvolte o legătură bazată pe cooperare și încredere cu persoana cu dependență, pentru a preveni conflictele.
- puneți întrebări deschise precum „Ce crezi că îți cauzează dependența?”, încurajând adultul dependent să reflecteze pe larg asupra circumstanțelor și nevoilor sale, sau „Cum te simți legat de modul de viață pe care îl duci în prezent?”
- sugerați folosirea jurnalului sau a altor activități artistice, ce permit persoanei cu dependență să comunice și să-și exploreze ideile și emoțiile: „Ai putea încerca să ții un jurnal în care să scrii în fiecare zi. Acest lucru te poate ajuta să devii mai conștient de propria ta persoană.”



EXERCIȚIUL 3.5

Comunicare în scris

De ce acest exercițiu:

Comunicarea cu ajutorul pixului și hârtiei este încurajată ca un substitut pentru accesarea internetului, stimulând și autorefecția.

Cum se aplică acest exercițiu:

Promovați comunicarea textuală pe hârtie, folosind un pix/ stilou.

Instrucțiuni:

- Rezervați-vă o anumită perioadă de timp în fiecare zi sau în fiecare săptămână pentru a scrie scrisori, a ține un jurnal sau a vă pune emoțiile și gândurile pe hârtie.

Resurse necesare:

- materiale de scris, precum pix, stilou, un caiet sau jurnal.

Aveți grijă de propria persoană

O metodă de a vă proteja starea de bine, de a vă susține limitele și de a vă îmbunătăți relația este să practicați grija de sine, atunci când vorbiți cu un adult cu dependență. Cunoașterea propriilor nevoi, sentimente și limitări este o parte importantă a grijii de sine. De asemenea, ar trebui să învățați mecanisme de coping, pentru a face față stresului și dificultăților ce vin odată cu comunicarea cu o persoană cu dependență. Având grijă de propria persoană, puteți susține persoana dependentă mai bine și cu mai multă compasiune,



Imagine: [Canva](#)

Mecanisme sănătoase de coping pentru sevră

Majoritatea centrelor de tratament încorporează tehnici de coping, pentru a ajuta învățarea unor practici noi. Unul dintre primele lucruri pe care o persoană le poate învăța este cum să se concentreze asupra lucrurilor pozitive. Gândirea negativă o poate pune mai aproape de recidivă. Poate evita spirala descendentă, găsind partea bună în orice fel de situație. Acest lucru este diferit de banalizarea gândirii negative. Mai degrabă, astfel se încurajează recunoașterea gândirii negative. (Centrul de recuperare Crest View, 2018)

Pentru toate persoanele implicate în comunicare, grija de sine poate oferi avantaje. Iată câteva beneficii pentru persoanele dependente:

- le ajută să vă respecte independența și libertatea de alegere, să nu o abuzeze sau să o controleze;
- încurajează persoanele dependente să caute tratament sau să facă o schimbare, ajutându-le să înțeleagă impactul și repercusiunile dependenței lor;
- vor începe să vă acorde mai multă încredere, să vă aprecieze dragostea și sprijinul;
- le ajută să dezvolte mecanisme de coping mai bune, modelându-le după ale dumneavoastră.

Grija de sine are următoarele beneficii pentru dumneavoastră:

- vă ajută să vă protejați sănătatea emoțională, mintală și fizică și să evitați epuizarea sau oboseala;
- vă ajută să stabiliți limite definite, consecvente și să vă afirmați drepturile și valorile;
- vă ajută să vă urmăriți interesele și ambițiile, bucurându-vă, de asemenea, de viața și relațiile proprii;
- vă ajută să dezvoltați o mentalitate plină de speranță și optimism, precum și un simț al sensului și al scopului.



Exemple fictive bazate pe viața reală

Dependența Emei de rețelele sociale și sănătatea emoțională precară

Ema scanează în mod regulat rețelele de socializare, evaluându-se prin comparație cu ceilalți și căutând aprobarea de la conexiunile sale online. Sănătatea ei emoțională și sentimentul de valoare de sine au fost grav afectate de dependența ei. Ema se hotărăște să-și limiteze utilizarea rețelelor sociale și, în schimb, să se concentreze asupra lucrurilor care îi încurajează sănătatea mintală, precum practicarea mindfulness-ului, scrisul într-un jurnal și petrecerea timpului de calitate cu cei dragi. Ea face acest lucru pentru că recunoaște nevoia de a acorda prioritate grijii de sine și începe să-și pună, astfel, sănătatea mintală înaintea aprobării virtuale.

Grija de sine include:

- a căuta asistență profesională sau a vă alătura unui grup de autosusținere, în care vă puteți împărtăși experiențele, puteți obține cunoștințe de la alții și puteți primi îndrumare și inspirație;
- a lua parte la activități care hrănesc corpul, mintea și sufletul, cum ar fi să mânâncăți sănătos, să faceți mișcare frecvent, să dormiți suficient, să meditați și să vă relaxați;
- a citi, a scrie, a face artă, a grădini și alte activități, pe care le găsiți plăcute și pline de satisfacții;
- a evita pe cei care vă epuizează sau vă rănesc și a petrece timp cu cei care vă iubesc și vă susțin, cum ar fi familia, prietenii, mentorii, etc.



EXERCIȚIUL 3.6

Evenimente sociale

De ce acest exercițiu:

Participarea, în persoană, la evenimente și adunări sociale îmbunătățește relațiile offline.

Cum se aplică acest exercițiu:

Participați activ la întâlniri sociale, evenimente comunitare și alte contacte față în față.

Instrucțiuni:

- Găsiți cluburi de cartier, organizații de caritate sau grupuri dedicate unor hobby-uri, care vă împărtășesc interesele, și alăturați-vă acestora.
- Participați în mod regulat la activități și evenimente sociale.

Resurse necesare:

- informații despre activitățile din cartier, întâlnirile sociale și grupurile dedicate hobby-urilor.

Oferiți sprijin și resurse

Sprijinul social este definit ca:

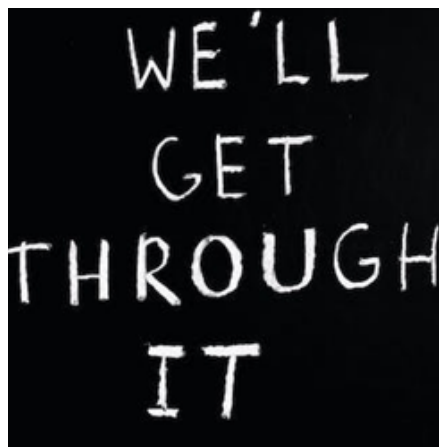
„Percepția și actualitatea că cineva este îngrijit, are asistență disponibilă de la alte persoane și face parte dintr-o rețea socială de sprijin” (Dellve & Eriksson, 2017).

Acest lucru poate fi oferit prin furnizarea de resurse și suport în comunicarea cu un adult afectat de dependență. Sprijinul social poate îmbunătăți sănătatea fizică și psihică a unei persoane, precum și calitatea și satisfacția relației sale cu beneficiarul.

Sprijinul social vine sub o varietate de forme și servește diverse scopuri, inclusiv sprijin emoțional, instrumental, informațional, de evaluare și de apartenență. Pentru persoana cu dependență, fiecare tip de asistență poate îndeplini o multitudine de cerințe și funcții. Gândiți-vă la următoarele:

- Pentru a oferi suport emoțional, trebuie să arătați îngrijorare, empatie, grijă și respect față de persoana cu dependență. Acesta poate îmbunătăți stima de sine, poate reduce emoțiile negative și poate ajuta persoana să facă față stresului.
- A acorda suport informațional unei persoane dependente implică a oferi sugestii, sfaturi, critici sau recomandări. Aceasta poate obține informațiile, abilitățile sau resursele de care are nevoie pentru a-și rezolva problema, a lua o decizie sau pentru a contacta un profesionist.
- A acorda ajutor tangibil sau util unei persoane cu dependență se numește sprijin instrumental. Acesta o poate ajuta să depășească obstacolele sau dificultățile, să-și atingă obiectivele sau să obțină acces la servicii sau terapie.
- A oferi persoanei cu dependență companie, incluziune sau implicare se numește sprijin de apartenență. Persoana poate căpăta un sentiment de conexiune, acceptare sau sprijin de la cei care îi înțeleg luptele sau experiențele.

În funcție de preferințele persoanei, nevoile, stadiul de dezvoltare sau cât de pregătită este pentru terapie, stilul preferat și cantitatea de sprijin poate diferi. Este esențial să se acorde sprijinul și resursele conform condiției și obiectivelor sale unice. În plus, este foarte important să ne gândim la contextul resurselor, calitatea și potențialele avantaje și dezavantaje înainte de a le oferi sau de a le primi.



Imagine: Canva

Oferirea de resurse și sprijin unui adult cu dependență, în timpul unei conversații, poate fi considerată un fel de sprijin social, de care pot beneficia ambele părți. Dar, este esențial să se ia în considerare tipul și cantitatea de resurse și sprijin, adecvate și eficiente pentru circumstanțele și obiectivele fiecărei persoane. În plus, trebuie luate în calcul standardul și situația resurselor și a ajutorului, oferite sau primite. În totalitate, este important să ne gândim la avantajele și dezavantajele furnizării sau primirii de sprijin și resurse.



EXERCITIUL 3.7

Limite de timp pentru ecrane

De ce acest exercițiu:

Limitarea timpului petrecut pe ecrane promovează înlocuirea activităților digitale cu interacțiuni în persoană și ajută la reducerea treptată a utilizării internetului.

Cum se aplică acest exercițiu:

Folosiți funcțiile unui program/ aplicație sau ale dispozitivului, care vă urmăresc timpul de utilizare și vă permit să îl limitați în mod regulat.

Instrucțiuni:

- o Pentru a urmări timpul de utilizare a ecranului, selectați aplicațiile de urmărire a timpului de utilizare sau modificați setările dispozitivului.
- o Reduceți treptat timpul petrecut pe ecran și înlocuiți-l cu activități care încurajează interacțiunea socială.

Resurse necesare:

- aplicații sau setări ale dispozitivului pentru urmărirea timpului petrecut pe ecran.

Sprijinirea recuperării

Sprijinirea recuperării dependenței poate fi considerată un proces de asistare a persoanelor cu consum de substanțe sau alte tulburări, pentru a-și depăși obstacolele fizice, psihologice și sociale și pentru a-și atinge obiectivele personale și o stare de bine.

Natura și intensitatea dependenței, accesibilitatea și calibrul îngrijirii, pregătirea persoanei dependente pentru schimbare și scena socială și de mediu sunt toate variabile ce ar putea avea un impact asupra recuperării.

În plus, recuperarea poate fi înțeleasă dintr-o varietate de unghiuri, inclusiv modele medicale, psihologice, sociale sau personale. Modelul de sprijin de la egal la egal este un cadru teoretic, care poate ajuta la înțelegerea și practica acordării de asistență în recuperarea dependenței. Sprijinul de la egal la egal este descris ca:

„Procesul de a oferi și de a primi asistență neprofesională, nonclinică, de la persoane cu afecțiuni sau circumstanțe similare, pentru a obține o recuperare pe termen lung din probleme legate de psihic, alcool și/sau alte probleme legate de droguri” (Hameed Shalaby & O Agyapong, 2020)

Sprijinul de la egal la egal poate fi oferit de oameni care s-au confruntat personal cu dependența și recuperarea și care îi pot ajuta pe cei care trec prin probleme similare, cu empatie, speranță, direcție și suport util. Sprijinul de la egal la egal poate veni în multe moduri, inclusiv grupuri de ajutor reciproc, coaching, advocacy și educație.

Atât starea de bine a susținătorilor, cât și rezultatele recuperării pot beneficia de pe urma sprijinului de la egal la egal. Asistența de la egal la egal, poate, de exemplu:

- îmbunătăți autoeficacitatea, stima de sine și starea de împuternicire, oferind oportunități de învățare și dezvoltare a abilităților, feedback și modele de urmat;
- încuraja sentimente de comunitate, acceptare și respect reciproc, reduce stigmatizarea, excluderea și prejudecățile;
- facilita accesul la cunoștințe, recomandări și servicii de vecinătate și poate stimula sprijinul social, conexiunea și resursele de rețea;
- încuraja autorefecția, stabilirea obiectivelor și crearea unui sens, pentru a promova transformarea personală.

Pentru a dezvolta o abordare atotcuprinzătoare și holistică a reabilitării, sprijinul de la egal la egal poate fi, de asemenea, combinat cu alte tipuri de ajutor instituțional sau profesional. Exemplele includ:

- pentru a îmbunătăți calitatea și eficacitatea îngrijirii, sprijinul de la egal la egal poate fi acordat împreună cu sprijinul venit de la profesioniștii din domeniul sănătății, prin schimb de informații, opinii și feedback;
- prin unirea diferențelor culturale, promovarea comunicării și rezolvarea problemelor, sprijinul de la egal la egal poate acționa ca un mediator între clinicienii profesioniști și utilizatorii serviciilor.

Recuperarea din dependența de internet este un proces ce necesită sprijin și motivație continuă. Monitorizați permanent persoana dependentă și exprimați-vă aprecierea pentru realizările sale.

Rețineți că trebuie să aveți răbdare și empatie și să oferiți ajutor și sprijin, atunci când este necesar. Pe parcursul călătoriei de reabilitare, felicitați-o pentru realizările sale și rămâneți alături de ea, cu dragoste și sprijin.



EXERCIȚIUL 3.8

Reducerea impactului tehnologiei în mediul personal

De ce acest exercițiu:

Crearea unei zone lipsite de tehnologie oferă un răgaz pentru activitățile offline, cum ar fi scrisul, cititul și meditația.

Cum se aplică acest exercițiu:

Casa ar trebui să aibă un spațiu desemnat „fără tehnologie”.

Instrucțiuni:

- o Spuneți foarte clar că nu sunt permise dispozitive electronice în această zonă.
- o Utilizați acest spațiu pentru activități offline, cum ar fi cititul, scrisul și meditația.

Resurse necesare:

- reguli pentru crearea și păstrarea unui mediu fără tehnologie.

Stabiliți limite și definiți obiective

Stabilirea unor limite și obiective este o tehnică de a ajuta persoanele dependente de internet. Limitele sunt restricțiile pe care le puneți asupra a ceea ce doriți și nu doriți să faceți, să acceptați sau să tolerați, pentru sine și pentru ceilalți. Obiectivele sunt rezultatele precise, cuantificabile, pe care sperați să le obțineți sau pe care o altă persoană, pe care o ajutați, speră să le obțină.



Imagine: Canva

„Limitele sunt restricții pe care le identificăm pentru noi înșine și le aplicăm prin acțiune sau comunicare. Când definim ceea ce avem nevoie pentru a ne simți în siguranță și sănătoși, când avem nevoie și creăm instrumente pentru a proteja acele părți ale noastre, putem face minuni pentru starea noastră de bine la locul de muncă și acasă – ceea ce, la rândul său, ne permite să dăm tot ce avem mai bun în ambele locuri.” (A Guide to Setting Better Boundaries, 2022)

Puteți ajuta persoana cu dependență în stabilirea limitelor, de exemplu, ajutându-o să creeze un plan sau un buget de utilizare a internetului, să descopere alternative offline satisfăcătoare la activitățile online, să obțină sfaturi de specialitate sau să se alăture unui grup de asistență, să urmărească și să-și răsplătească succesul. O persoană cu dependență de internet își poate restabili controlul asupra vieții, își poate reduce dependența de tehnologie, își poate îmbunătăți starea de bine și relațiile, prin stabilirea unor limite și dezvoltarea unor obiective.



DEFINIȚIE: Stabilirea obiectivelor

Ce înseamnă stabilirea obiectivelor? Definiție, proces și exemple (Mindmesh, n.d.)

„Stabilirea obiectivelor este procesul de definire a unor obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp, pe care o persoană sau o organizație își propune să le atingă. Implică identificarea rezultatelor dorite și elaborarea unui plan pentru atingerea acestora”.

Poate fi dificil să creați limite și să stabiliți obiective, mai ales dacă persoana cu dependență de internet este rezistentă, defensivă sau se află în starea de negare. Este esențial să ascultați punctul de vedere și sentimentele celeilalte persoane, precum și să vă exprimați preocupările și așteptările în mod clar, blând și respectuos.

Negocierea și compromisul pot fi, de asemenea, implicate în stabilirea limitelor și definirea obiectivelor. S-ar putea să fie nevoie să găsiți un echilibru între a fi încurajator și ferm, a onora autonomia persoanei și a o considera responsabilă și a promova schimbarea și a recunoaște faptele.

Stabilirea limitelor și a obiectivelor poate necesita răbdare și perseverență. Este posibil să nu vedeți rezultate imediate sau consistente și să aveți parte de eșecuri sau recidive. Este important să recunoașteți orice progres, oricât de mic, și să sărbătoriți realizările. De asemenea, este important să fiți flexibil și adaptabil și să vă ajustați limitele și obiectivele după cum este necesar.



Imagine: Canva



Exemple fictive bazate pe viața reală

Avansarea în carieră si distragerile internetului

Fiti un model de urmat

A oferi un exemplu sănătos și echilibrat de utilizare a tehnologiei, management al relațiilor și reglare emoțională face parte din a fi un model de urmat pentru cineva care se luptă cu dependența de internet.

Model de urmat: *O persoană după care o altă persoană își modelează comportamentul pentru un anumit rol. (Bell, 2014)*



EXERCIȚIUL 3.9

Activități în aer liber

De ce acest exercițiu:

Activitățile în aer liber, care nu sunt digitale, încurajează conexiunea socială și reduc dependența de internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

Luați parte la activități în aer liber, ce nu implică utilizarea frecventă a internetului.

Instrucțiuni:

- Alegeți activități în aer liber, cum ar fi mersul pe jos, călărie, drumeții sau alăturați-vă unei echipe de sport.
- În timpul acestor activități, concentrați-vă pe interacțiunea cu ceilalți într-un mediu non-digital.

Resurse necesare:

- informații despre echipele sportive și activitățile în aer liber din comunitatea locală.

A fi un model de urmat implică, de asemenea, să vă respectați limitele și obiectivele și să acționați într-un mod care să nu le contravină sau să le submineze. A fi un exemplu pentru o persoană adultă cu dependență de internet o poate ajuta să dezvolte noi obiceiuri, abilități și mecanisme de coping, să-și îmbunătățească autoeficacitatea și stima de sine și să-și reducă izolarea și dependența de tehnologie.



Exemple fictive bazate pe viața reală

Între a fi părinte și dependența de social media

Ionuț, care este părinte, este conștient că utilizarea excesivă a rețelelor sociale are un efect negativ asupra conexiunii cu copiii săi. El observă că copiii îi imită comportamentul, folosind și ei ecranele în mod excesiv. Atfel, Ionuț alege să petreacă mai puțin timp pe rețelele sociale și să mențină un contact mai semnificativ cu copiii săi, pentru a le da un bun exemplu. El petrece mai mult timp cu ei, angajându-se în diverse activități și păstrând un echilibru sănătos între implicarea online și offline. Acest lucru îi încurajează și pe copiii săi să-și formeze obiceiuri online mai bune.



Imagine: Pexels

A fi un model de urmat nu include a fi impecabil sau a vă forța convingerile sau preferințele asupra unei persoane care este dependentă de internet, ci presupune a fi sincer, încurajator și plin de compasiune, asumându-vă în același timp virtuțile și defectele personale. Acest lucru este benefic și pentru dumneavoastră, deoarece vă încurajează să aveți grijă de propriile nevoi, să căutați asistență, atunci când este necesar, și să vă bucurați de activitățile și relațiile offline.



EXERCIȚIUL 3.10

Mese fără telefoane

De ce acest exercițiu:

Conversațiile și conexiunile semnificative cu ceilalți sunt promovate atunci când cel puțin o masă pe zi este fără telefoane.

Cum se aplică acest exercițiu:

Faceți un obicei din a vă pune telefoanele deoparte în timpul meselor.

instrucțiuni:

- o În fiecare zi, alegeți o oră la prânz, în care nu veți folosi niciun dispozitiv electronic.
- o Petreceți acest timp conectându-vă cu familia, prietenii și colegii de muncă și purtând discuții perspicace.

Resurse necesare:

- nu există.

CONCLUZIE

Dacă respectați câteva linii directoare și concepte fundamentale, conversația cu un adult care este dependent de internet poate fi o experiență dificilă, dar plină de satisfacții. Acestea se referă la a arăta empatie și înțelegere, a alege momentul și locația potrivite, a utiliza comunicarea nonviolentă, ascultarea activă și atentă,

a promova autoreflexia, a încuraja grija de sine, pentru persoana dependentă, dar și pentru dumneavoastră, a oferi sprijin și resurse pentru recuperare, pentru stabilirea limitelor și a obiectivelor, și a servi ca exemplu. Puteți ajuta pe cineva care suferă de dependență de internet să-și rezolve problema și să-și îmbunătățească relațiile folosind aceste tehnici și abilități.



Imagine: [Canva](#)

Îmbunătățindu-vă relația cu persoana dependentă, capacitatea de a comunica și de a face față și grija de sine, și dumneavoastră veți avea propriile beneficii. Puteți ajuta oamenii care se luptă cu dependența de internet pe drumul lor către recuperare, demonstrând empatie, ascultând activ și oferind sprijin. Rețineți că drumul lor către o existență mai fericită și mai echilibrată poate fi afectat în mare măsură de comunicare și de sprijinul deschis.

REFERINȚE

6 Effective Ways to Communicate Through Addiction. (29 decembrie 2016). Preluat de la: <https://drugabuse.com/blog/talk-communicate-addiction/>

9 Tips for Communicating with Someone Who Has an Addiction. (2021, October 3). Preluat de la: <https://www.verywellmind.com/how-to-talk-to-an-addict-22012>

A Guide to Setting Better Boundaries. (14 aprilie 2022). Preluat de la: <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>

Coping Mechanisms for Withdrawal. (23 decembrie 2018). Preluat de la: <https://www.crestviewrecoverycenter.com/addiction-blog/coping-mechanisms-for-withdrawal/>

Bell, K. (29 noiembrie 2014). Role model definition. Preluat de la: <https://sociologydictionary.org/role-model/>

Definição de Comunicação de acordo com 5 Autores. (n.d.). Preluat de la: <https://pt.thpanorama.com/blog/cultura-general/definicin-de-comunicacin-segn-5-autores.html>

Dellve, L., & Eriksson, A. (2017). Health-Promoting Managerial Work: A Theoretical Framework for a Leadership Program that Supports Knowledge and Capability to Craft Sustainable Work Practices in Daily Practice and During Organizational Change. *Societies, MDPI*, 7(2), 1-18.

Guide to Self-Care for People Who Love Addicts. (n.d.). Preluat de la: <https://rehab.com/self-care-for-people-who-love-addicts/>

Health, V. (28 decembrie 2015). 7 Boundaries to Set When A Loved One Is Addicted. Preluat de la: <https://vertavahealth.com/blog/7-boundaries-to-set-when-a-loved-one-is-addicted/>

How to ask if they're getting addicted (6 aprilie 2022). Preluat de la: <https://psyche.co/guides/how-to-talk-to-someone-about-their-drug-or-alcohol-use>

Importance of Communication Skills in Recovery from Addiction. (n.d.). Preluat de la: <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-addiction/>

Intervention: Help a loved one overcome addiction. (20 iulie 2017).
Preluat de la: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

ADHD Adults Communicate Better Using These 7 Listening Tips. (14 noiembrie 2022). Preluat de la: <https://marlacummins.com/adhd-adults-and-challenges-listening/>

Mancini, A. (2008). Self-determination theory: A framework for the recovery paradigm. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14(5), 358-365.

McCrary, B. S., & Flanagan, J. C. (2021). The Role of the Family in Alcohol Use Disorder Recovery for Adults. *Alcohol Research: Current Reviews*, 47(1), 06.

13 Self Reflection Worksheets & Templates to Use in Therapy. (1 mai 2021). Preluat de la: <https://positivepsychology.com/reflection-journal-worksheets/>

Nonviolent Communication. (n.d.). Preluat de la: <https://modelthinkers.com/mental-model/nonviolent-communication?type=share>

Self-Reflection: Definition and How to Do It. (n.d.). Preluat de la: <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-self-reflection.html>

Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6), e15572.

Staff, O. (7 februarie 2020). What is a Safe Space?. Preluat de la: <https://diversity.ncsu.edu/news/2020/02/07/what-is-a-safe-space/>

Cox, S. S., & Reichel, C. M. (2023). The intersection of empathy and addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 222(1), 173509.

The Most Important Things You Can Do to Help an Alcoholic. (n.d.). Preluat de la: <https://www.healthline.com/health/most-important-things-you-can-do-help-alcoholic>

What is Active Listening? (n.d.). Preluat de la: <https://www.usip.org/public-education-new/what-active-listening>



What is Goal Setting – Definition, Process & Examples (n.d.). Preluat de la: <https://www.mindmesh.com/glossary/what-is-goal-setting>

What Is Internet Addiction Disorder? (n.d.). Preluat de la: <https://psychcentral.com/addictions/net-addiction>

What It Really Means to Take Care of Yourself. (1 mai 2023). Preluat de la: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-emotional-meter/202104/what-it-really-means-take-care-yourself>

Words Matter: Preferred Language for Talking About Addiction (23 iunie 2021). Preluat de la: <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction>

Yalçın, Ö., & DiPaola, S. (2019). Modeling empathy: building a link between affective and cognitive processes. *Artificial Intelligence Review*, 53(1), 2983-3006.

Modulul 4

Mindfulness

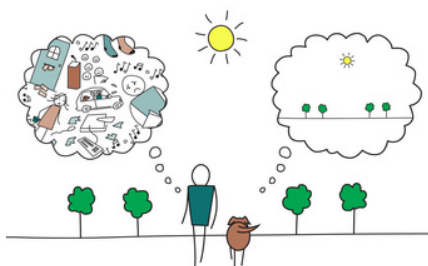
INTRODUCERE

Mindfulness este despre menținerea unei conștientizări moment cu moment a gândurilor, sentimentelor, senzațiilor noastre corporale și a mediului înconjurător, printr-o lentilă blândă și ocrotitoare.

„Mulți oameni sunt în viață, dar nu percep miracolul de a fi în viață.”

Thích Nhất Hạnh - călugăr budist, autor și profesor de mindfulness, nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace în 1967 de Dr. Martin Luther King Jr.

A practica mindfulness înseamnă a ne canaliza gândurile asupra a ceea ce trăim în momentul prezent, mai degrabă decât a ne gândi la trecut sau a face scenarii despre viitor.



Mind Full, or Mindful?

Imagine: [Waterford Counseling](#).

Când ne gândim la mindfulness, ne gândim la acceptare și asta înseamnă că acordăm atenție sentimentelor, gândurilor și senzațiilor corporale, fără a le judeca. Și este vorba de a nu eticheta drept corect sau greșit felul în care gândim sau simțim într-un anumit moment.



Imagine: [Pexels](#)

„Mindfulness este conștientizarea care apare prin acordarea atenției, intenționat, în momentul prezent, fără a judeca.”

Jon Kabat-Zinn, profesor emerit de medicină, creator al Clinicii de Reducere a Stresului și al Centrului pentru Mindfulness în Medicină, Îngrijire a Sănătății și Societate, din cadrul Universității din Massachusetts.



Imagine: [Pexels](#)

CE NU ESTE MINDFULNESS?



Imagine: [Canva](#)

Mindfulness nu este:

- o religie
- magie
- paranormal
- Zen
- Nirvana
- ușor
- dificil

Nu suntem mindful (conștienți și prezenți în moment) când:

- spargem lucruri sau vărsăm ceva, ne lovim din cauza neatenției sau a atenției concentrate pe altceva (multitasking-ul este dusmanul nostru);
- ne grăbim și trecem prin activități fără să le acordăm atenție;
- strigăm la copilul sau partenerul nostru, spunem cuvinte pe care mai târziu le regretăm;
- suntem îngrijorați de viitor sau prinși în trecut, uneori deprimăți;
- mâncăm, fără să fim atenți la mâncare și la cât de mult mâncăm;
- nu observăm senzațiile subtile de tensiune fizică sau disconfort acumulate în organism, în anumiți mușchi sau zone musculare.

BENEFICIILE MINDFULNESS-ULUI

Conform unui număr tot mai mare de studii științifice, mindfulness poate îmbunătăți atât sănătatea mintală, cât și pe cea fizică, ajutând la tratarea, gestionarea sau reducerea unei multitudini de simptome.

- **Reduce stresul:** studii recente indică faptul că tehnicile de mindfulness reduc stresul și îmbunătățesc rezultatele asupra sănătății legate de stres. Taren și colab. (2015) au realizat un studiu pe 133 de adulți stresați, șomeri, și au demonstrat că o singură intervenție de tip meditație intensivă de trei zile a redus activitatea în regiunea creierului, de unde se eliberează hormonii de stres.
- **Îmbunătățește cogniția:** într-un studiu realizat de Zeidan et. al (2010), cercetătorii au concluzionat că practicarea mindfulness-ului doar 20 de minute pe zi, timp de patru zile, a redus semnificativ oboseala, anxietatea și a îmbunătățit procesarea vizual-spațială, memoria de lucru și funcția executivă și, nu în ultimul rând, a îmbunătățit capacitatea de a susține atenția.
- **Întărește imunitatea:** conform lui Davidson et al., într-un studiu din 2003, după o perioadă de opt săptămâni de măsurare a activității electrice din creier, înainte și după meditația de mindfulness, cercetătorii au descoperit că acest tip de antrenament are un rol în stimularea funcției creierului și a sistemului imunitar,
- **Îmbunătățește calitatea somnului:** tulburările de somn sunt cele mai răspândite în rândul adulților în vârstă și, de obicei, nu sunt tratate corespunzător. În studiul din 2015 al lui Black et al., cercetătorii au testat 49 de adulți în vârstă de 60 de ani, care se confruntau cu probleme de somn, și au concluzionat că, după ce au trecut printr-un program structurat de meditație mindfulness, și-au îmbunătățit calitatea somnului pe termen scurt, cu impact direct asupra calității vieții.



Imagine: [Pexels](#)

- **Ajută la gestionarea durerii cronice:** un pionier în domeniul mindfulness, Dr. John Kabat-Zinn a efectuat o cercetare în anii '80 și a concluzionat că acest tip de antrenament poate ușura gestionarea durerii cronice. Aceleași rezultate au fost obținute de cercetătorii Hilton et al., într-o meta-analiză din 2017: intervențiile de meditație mindfulness sunt eficiente și sigure pentru tratamentul durerii cronice la adulți.
- **Crește empatia:** în studiul lor din 2015, Bibeau et al., au arătat că meditația mindfulness crește nivelul general de empatie, idee susținută științific și importantă pentru psihoterapeuți, în nevoia lor de a dezvolta mai multă empatie față de clienți și de a reduce efectele negative ale empatiei pentru durere.



Imagine: Canva

- **Reduce ruminația mentală:** în studiul pe care Chambers et al. l-au desfășurat în 2008, participanții la o tabără intensivă de mindfulness de 10 zile au avut mai puține simptome de depresie și ruminație mentală și, de asemenea, îmbunătățiri semnificative ale conștientizării autoraportate și ale performanței memoriei de lucru și atenției susținute.
- **Scade reactivitatea emoțională:** un studiu din 2007, efectuat de Ortner et al. a demonstrat că persoanele care practică meditația mindfulness s-au detașat mai ușor de situațiile deranjante din punct de vedere emoțional și s-au concentrat mai bine pe sarcini cognitive, raportând o stare de bine crescută.
- **Îmbunătățește satisfacția în cadrul relațiilor:** un alt studiu din 2007, realizat de Barnes et al., a arătat că mindfulness îi ajută pe oameni să răspundă mai bine la stresul relațional și le îmbunătățește abilitățile de a comunica mai bine emoțiile partenerului lor, protejându-i împotriva efectelor stresante ale conflictului relațional.

- **Poate ajuta la scăderea tensiunii arteriale:** un studiu din

2019, realizat de Loucks et al., pe un eșantion de 48 de participanți, dintre care 80% cu hipertensiune arterială, a oferit dovezi că un program bazat pe mindfulness, adaptat participanților cu tensiune arterială crescută este acceptabil și fezabil. Legătura dintre programele bazate pe mindfulness și tensiunea arterială a fost realizată prin concentrarea asupra controlului atenției, conștientizarea de sine și reglarea emoțiilor. Rezultatele au fost de lungă durată: tensiunea arterială a participanților a rămas mai mică decât valoarea inițială luată la începutul studiului, cu un an înainte.

- **Îmbunătățește flexibilitatea cognitivă:** Moore & Malinowski au

efectuat un studiu, în 2009, în care au investigat legătura dintre meditație, mindfulness autoraportat și flexibilitatea cognitivă. Rezultatele sugerează că performanța atențională și flexibilitatea cognitivă sunt legate pozitiv de practica meditației și nivelurile de mindfulness. Cei care practicau meditația au avut rezultate semnificativ mai bune decât ceilalți, la toate nivelurile măsurate ale atenției.



Imagine: Pexels

- **Redă capacitatea de a ne minuna:** nu acordăm atenție micilor detalii din jurul nostru, cum ar fi iarba, insectele, păsările, așa cum o făceam în copilărie, iar asta este ceea ce un studiu din 2015, realizat de Antonova et al. a investigat. Concluzia a fost că practicarea moderată a meditației mindfulness poate slăbi obișnuința senzorială și ne poate ajuta să începem să observăm lucrurile din jurul nostru și să vedem lumea cu ochi mai proaspeți.

ESTE MINDFULNESS-UL UN TRATAMENT PENTRU DEPENDENȚA DE INTERNET?

Dependența de internet a fost recunoscută oficial de Asociația Americană de Psihologie și de țări precum China și Coreea de Sud, dar și de Organizația Mondială a Sănătății, ca o amenințare semnificativă pentru sănătatea publică.

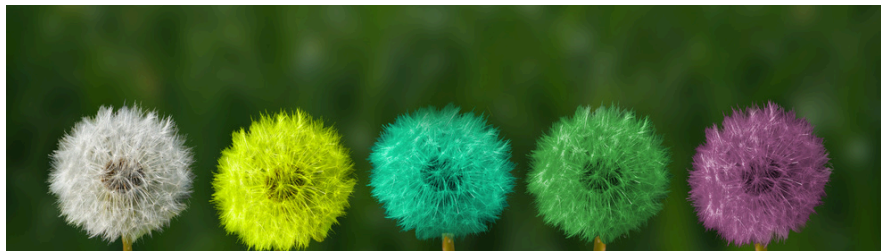
Oamenii de știință din întreaga lume cercetează modul în care obiceiurile noastre digitale și implicarea perpetuă cu telefoanele și alte gadget-uri provoacă pierderi cognitive și ne slăbește capacitatea de a gândi critic, de a răspunde, de a ne concentra și de a ne regla emoțiile.

Platforme de social media precum TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat și altele sunt considerate a cauza dependență. De fiecare dată când cineva primește un „like”, „follow” sau „comment”, creierul său eliberează neurotransmițători de plăcere, ajungând astfel să dorească mai multă implicare.

În special, **rețelele sociale** oferă un fals sentiment de implicare socială și, atunci când nu sunt implicați, oamenii se simt izolați și singuri. Derularea la nesfârșit a conținutului rețelelor sociale dă impresia că este o modalitate eficientă de a lupta împotriva singurătății, a plictiselii și de a umple golurile psihologice.

Cercetările au descoperit că oamenii care au obiceiul de a fi conectați la rețele sociale, ecrane și internet, pot dezvolta noi tipuri de sindroame psihologice, care, în cele din urmă, duc la anxietate cu impact negativ asupra calității vieții, stabilității emoționale și stării de bine generale - FOMO “fear of missing out” (teama de a rata ceva) și FOLO “fear of being left out” (teama de a fi exclus).

În studiul #Being13, realizat în 2015 de psihologul clinician, Marion Underwood, aceasta a avertizat despre capacitatea destul de mare a social media de a crea dependență la adolescenți, care își verifică conturile și de peste 100 de ori pe zi, din teama de a pierde validarea colegilor.



Imagine: [Canva](#)

Evoluțiile și cercetările recente privind dependența de tehnologie demonstrează că **practicile contemporane de mindfulness** sunt un remediu potențial pentru comportamentul digital ce provoacă dependență.

Cultivarea **trăsăturilor superioare de mindfulness** ajută la menținerea unui sentiment de calm și echilibru în mijlocul unor medii dificile.

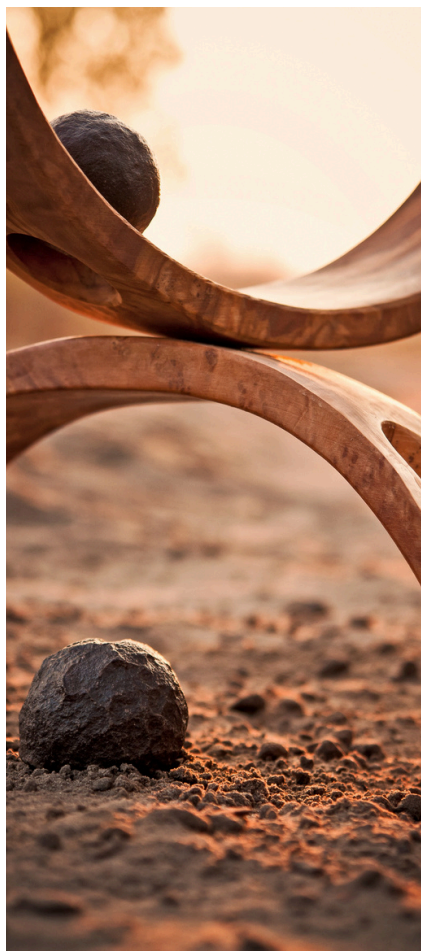
CUM POATE MINDFULNESS SĂ AJUTE PERSOANELE CU DEPENDENȚĂ DE INTERNET?

Mindfulness permite dezvoltarea conștientizării de sine și îmbunătățirea capacității de a se concentra asupra momentelor curente.

Mindfulness promovează autocompasiunea și încrederea, care ajută oamenii să se accepte așa cum sunt și să nu fie nevoiți să se ascundă în spatele ecranelor sau să caute gratificare și validare socială online.

Mindfulness oprește dependența de tehnologie și permite exercitarea „forței cognitive”, ceea ce ajută la distanțarea de comportamente compulsive și obsesii cauzatoare de dependență.

Mindfulness ajută oamenii să-și regleze emoțiile și să-și organizeze gândurile, îmbunătățind astfel inteligența emoțională. Iar atunci când oamenii sunt evaluați din punct de vedere emoțional și cognitiv, încep să-și construiască obiceiuri sănătoase și un stil de viață superior.



Imagine: Canva

Lee și colab. au efectuat un studiu, în 2019, privind **efectul mindfulness-ului** și al înțelepciunii Zen **asupra dependenței de internet** a studenților. Studenții participanți s-au angajat într-o practică intensivă de meditație mindfulness, timp de 9 zile. Rezultatele au arătat că antrenamentul mindfulness a fost o abordare eficientă, ce a redus în mod semnificativ dependența de internet a studenților și a îmbunătățit conștientizarea de sine, autocontrolul, concentrarea, calitatea și durata somnului, ajutând-i să dezvolte un stil de viață mai bun.



EXERCIȚIUL 4.1

Meditație mindfulness

De ce acest exercițiu:

Scopul exercițiului este destul de simplu. Trebuie să fiți atent la momentul prezent, fără a judeca. În timpul meditației mindfulness, vă veți concentra pe respirație, ca pe un instrument care vă ajută să vă ancorați în momentul prezent. Mintea va începe să rătăcească, ceea ce este normal, dar veți putea să o readuceți înapoi la moment, concentrându-vă pe respirație, iar și iar.

Cum se aplică acest exercițiu:

Încercați să exersați zilnic timp de 15-30 de minute. Frecvența și durata practicii vor influența calitatea rezultatelor. Găsiți o oră și un loc în care este puțin probabil să fiți întrerupt. Opriti telefonul și alte dispozitive. Setati un cronometru pentru durata de exercițiu dorită.

Instrucțiuni:

- Stați pe un scaun sau pe podea, pe o pernă de sprijin.
- Îndreptați-vă spatele, dar nu atât încât să fie rigid.
- Lăsați bărbia să cadă ușor și priviți în jos, la un punct din fața dvs.
- Dacă stați pe scaun, puneți tălpile picioarelor pe pământ. Dacă sunteți pe podea, încrucișați picioarele.
- Lăsați brațele să cadă în mod natural în lateral, cu palmele sprijinite pe coapse.
- Dacă poziția devine prea incomodă, luați o pauză sau adaptați poziția.

Resurse necesare:

- cronometru sau ceas pentru a urmări durata exercițiului;
- o cameră liniștită, scaun sau o pernă confortabilă pe podea.

Chiar știm să respirăm?

Respirația este o activitate atât de comună, încât nu ne gândim deloc la ea. În mindfulness, respirația este fundamentală, iar conștientizarea respirației ne poate influența gândurile, emoțiile și poate promova calmul. De asemenea, diferite tehnici de respirație au fost legate de numeroase beneficii pentru sănătate. Dar, înainte de a merge mai departe, să învățăm cum să respirăm, ca punct de intrare în înțelegerea mai profundă a mindfulness-ului.



Imagine: Pexels

Respirația conștientă

Se referă la a fi conștient de apariția sa naturală. Începeți prin a respira normal, acordând atenție respirației. Când mintea rătăcește în mod natural, observați acest lucru și, pur și simplu, întoarceți-vă atenția către fiecare inspirație și expirație.

Numărutul respirațiilor

A număra fiecare respirație este surprinzător de dificil. Dar, pentru oamenii care lucrează într-un mediu aglomerat și care au o mulțime de sarcini în minte, această tehnică îi poate ajuta să reducă stresul și anxietatea și să gestioneze mai bine emoțiile negative.

Respirația profundă

Se mai numește și respirație abdominală sau respirație diafragmatică. Inspirați adânc până în burtă, apoi expirați complet. Ajută la reducerea stresului, promovând un sentiment de calm.

Tehnica de respirație 2-4

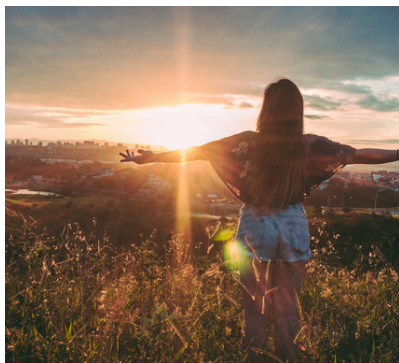
Se referă la extinderea expirației, astfel încât să fie mai lungă decât inspirația. Inspirați numărând până la 2 și expirați imediat, numărând până la 4. Această tehnică încetinește respirația, ritmul cardiac, tensiunea arterială și metabolismul, cu impact direct asupra reducerii stresului extrem.

Respirația energizantă

Pentru creșterea energiei și a vigilenței, inspirați în timp ce numărați în gând până la 4 și expirați lung, până când plămânii se golesc complet.

PILONII MINDFULNESS

Aceste **șapte principii ale mindfulness** au fost introduse de Dr. Jon Kabat-Zinn, creatorul programului de Reducere a Stresului bazat pe Mindfulness (MBSR).



Imagine: [Pexels](#)

Fără judecată critică

Lumea este un loc colorat. Nu ne putem gândi la ea ca fiind alb-negru. Suntem obișnuiți să auzim că nu ar trebui să-i judecăm pe ceilalți. Dar, cum rămâne cu noi înșine? Mindfulness ne învață să nu mai fim atât de duri cu noi înșine sau cu alții, care poate au recidivat sau au moduri diferite de coping.



EXERCIȚIUL 4.2

Pauza de autocompasiune

De ce acest exercițiu:

Pentru mulți dintre noi, este mai ușor să cultivăm iubirea și acceptarea pentru ceilalți, decât să ne oferim această bunătate nouă înșine. Această practică este o invitație de a ne oferi aceeași bunătate și compasiune pe care le-am oferi unei persoane dragi, ajutându-ne să ne îmbrățișăm cu dragoste.

Cum se aplică acest exercițiu:

Puteți lua o pauză de autocompasiune, oricând vă simțiți îngrijorat, anxios, stresat sau prins într-un tipar de gânduri negative.

Instrucțiuni:

- Găsiți un spațiu sigur, unde puteți închide ochii confortabil, pentru câteva momente.
- Închideți ochii, duceți una sau ambele mâini la inimă, lăsându-le să se odihnească pe piept.
- Faceți trei respirații complete și adânci, prin care atât pieptul, cât și abdomenul să se ridice.

- În acest timp, recunoașteți-vă lupta interioară, spunându-vă aceleași cuvinte de sprijin sau compasiune pe care le-ați oferit cuiva drag. Imaginați-vă că sunteți propriul prieten, vă iubiți și vă îmbrățișați, orice ar fi, pentru încă câteva respirații adânci.
- Înainte de a încheia exercițiul, acordați-vă câteva momente pentru a repeta următoarele fraze, de câte ori considerați necesar:

Mă onorez și mă susțin.

Mă iubesc și mă accept.

Practic liniștea și răbdarea.

Sunt demn de propria mea compasiune și bunătate.

- La final, acordați-vă timp pentru a vă spune orice altceva simțiți nevoia să auziți. Când sunteți gata, deschideți încet ochii. Purtați autocompasiunea din acest exercițiu cu dumneavoastră, pe tot parcursul zilei.

Resurse necesare:

- cronometru sau ceas pentru a urmări durata exercițiului;
- o cameră liniștită, un scaun sau o pernă confortabilă pe podea.



Imagine: [Pexels](#)

Răbdarea

Nu este nevoie să ne grăbim. Ar trebui să trăim momentul așa cum este, fără a ne fixa prea mult pe viitor, deoarece singurul moment în care putem trăi este momentul prezent. Mindfulness ne ajută să acordăm atenție prezentului și să fim conștienți de ceea ce este în jurul nostru, mai degrabă decât să ne gândim obsesiv la trecut sau să ne dorim ca viitorul să vină mai repede.

Să lăsăm lucrurile să fie

Să ne eliberăm de griji și să ne concentrăm asupra prezentului. Să trecem peste greșelile făcute, peste furia față de cei din viața noastră și traumele din trecut. Din punct de vedere uman, este mult mai ușor să ne gândim la lucruri pe care nu le putem schimba și care ne provoacă mult stres. Mindfulness ne ajută să acceptăm momentul prezent, să renunțăm la stres și să acceptăm lumea așa cum este.



EXERCIȚIUL 4.3

Nemișcare

De ce acest exercițiu:

Oamenii sunt dependenți de mișcare. Minte noastră nu este obișnuită să stea pe loc, să nu facă nimic, să aștepte, să se odihnească sau să asculte. Începem să ne simțim destul de incomod. Însă, tocmai distragerea atenției este ceea ce ne îndepărtează de momentul prezent, singurul loc în care putem fi cu adevărat fericiți și mulțumiți de noi înșine și de viața noastră. În liniște suntem capabili să vedem adevărata natură a minții noastre și să recunoaștem adevărata natură ca fiind una de mulțumire și bucurie.

Cum se aplică acest exercițiu:

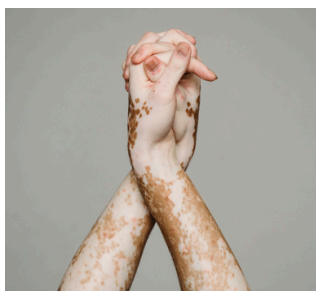
Așezați-vă în cel mai confortabil și cel mai liniștit loc pe care îl puteți găsi. Setați un cronometru pentru 3, 5 sau 7 minute.

Instrucțiuni:

- Închideți ochii și îndreptați-vă atenția spre respirație.
- Dați-vă voie să vă odihniți, să nu faceți nimic, să stați pur și simplu nemișcat.
- Odihniți-vă în prezența respirației și a conștientizării corpului.
- De fiecare dată când observați gânduri despre viitor sau ruminări asupra trecutului, amintiți-vă că aveți permisiunea de a le lăsa să plece, de a rămâne prezent, de a vă odihni.
- Lăsați-vă mintea să se relaxeze în libertatea spațiului.
- Lăsați-vă mintea să ia o pauză și să se odihnească într-un sentiment de ușurare.

Resurse necesare:

- cronometru sau ceas pentru a urmări durata exercițiului;
- o cameră liniștită, un scaun sau o pernă confortabilă pe podea.



Imagine: Pexels

Acceptarea

Din punctul de vedere al mindfulness, acceptarea nu înseamnă aprobare sau conformare, ci a vedea momentul prezent așa cum este cu adevărat, fără a fi întunecat de părtinirile noastre. Putem să îl acceptăm sau să-l schimbăm, dacă este cazul, pentru că acest principiu este despre a renunța la negare sau ignoranță și a accepta faptele așa cum sunt.



EXERCITIUL 4.4

Tehnica de mindfulness RAIN

De ce acest exercițiu:

RAIN este o practică de mindfulness, care ne ajută să ne concentrăm asupra prezentului și să facem față gândurilor și emoțiilor incomode.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stați așezat sau întins într-o poziție confortabilă. Închideți ochii sau lăsați-vă privirea să se relaxeze. Faceți trei respirații lente și profunde la începutul și la sfârșitul exercițiului. Rămâneți conștient (mindful) și amabil cu propria persoană, pe tot parcursul zilei.

Instrucțiuni:

Urmați pașii de mai jos, petrecând câteva minute la fiecare dintre ei:

- **(R)ECOGNIZE/RECUNOAȘTEȚI:** dați-vă voie să vă simțiți relaxat, în momentul prezent. Observați încet împrejurimile. Conștientizați-vă gândurile, sentimentele și senzațiile fizice. Încercați să vă numiți sentimentele cu voce tare sau în tăcere, după preferință.
- **(A)LLOW/ACCEPȚAȚI:** urmăriți-vă senzațiile prezente, ca și cum ați viziona un film. Gândurile și sentimentele vor veni și vor pleca. Lăsați-le să fie, nu încercați să le controlați. Nu judecați critic. Tot ceea ce simțiți sau gândiți este în regulă. Puteți chiar să vă spuneți „Așa este acum”.
- **(I)NVESTIGATE/INVESTIGAȚI:** acordați atenție cuvintelor care vă trec prin minte. Acordați atenție modului în care aceste sentimente sunt simțite de corpul dvs. Identificați partea cea mai vulnerabilă și aflați de ce are nevoie: iubire, acceptare, apartenență sau, poate, iertare.
- **(N)URTURE/NU VĂ IDENTIFICAȚI** cu ceea ce se întâmplă acum și fiți buni cu propria persoană. Spuneți-vă lucruri frumoase precum „te iubesc” sau „ești bine”, de exemplu. Apoi, gândiți-vă la altcineva - un prieten, cineva din familie, animalul preferat sau poate un idol - și imaginați-vă că dragostea lor se revarsă peste dvs. Lăsați-vă inundat de iubire și compasiune, până când vă veți simți calm și liniștit.

Resurse necesare:

- o cameră liniștită, un scaun sau o pernă confortabilă pe podea.



Imagine: Pexels

Absența efortului

Este practica de a recunoaște că cine suntem este suficient și că străduința de a fi „diferiți” sau „mai buni” ne poate distra atenția. Să îmbrățișăm cine suntem și să fim bine cu noi. Astfel, ne putem concentra asupra lucrurilor care contează în momentul prezent.



EXERCIȚIUL 4.5

Recunoștință

De ce acest exercițiu:

Exercițiul recunoștinței ne ajută să conștientizăm lucrurile bune din viața noastră, să ne conectăm la realitatea situației noastre actuale. Recunoștința ne deschide ochii către tot ce merge bine în prezent.

Cum se aplică acest exercițiu:

Așezați-vă în cel mai confortabil și cel mai liniștit loc pe care îl puteți găsi. Setati un cronometru pentru 3, 5 sau 7 minute.

Instrucțiuni:

- Închideți ochii și îndreptați-vă atenția spre respirație.
- Observați unde vă aflați.
- Începeți prin a admite că sunteți norocos că v-ați născut în țara dvs., care este un loc mai sigur decât altele.
- Gândiți-vă apoi la regiunea din țară în care trăiți. Cât de norocos sunteți să fiți acolo! Observați toate calitățile regiunii respective.
- Gândiți-vă, mai departe, la cartierul în care locuiți, observându-i calitățile.
- Gândiți-vă la casa în care stați. Conștientizați că nu toată lumea este la fel de norocoasă să aibă un acoperiș deasupra capului.
- Observați hainele pe care le purtați, corpul. Respirația. Modul în care funcționează.
- Fiți recunoscători pentru simțuri. A auzi, a vedea, a gusta, a mirosi, a simți.
- Conștientizați că sunteți aici, acum, relaxându-vă, învățând, crescând și aprofundându-vă conștientizarea.
- Stați cu acest sentiment de recunoștință până când cronometrul se oprește.

Resurse necesare:

- un cronometru și o cameră liniștită.



Imagine: Pexels

Mintea începătorului

Viața se schimbă mereu. Niciun moment nu este la fel ca altul. Fiecare este unic în natură și conține posibilități unice. În contextul mindfulness-ului, acest concept este despre simplitate. Când ne confruntăm cu o situație nouă, acționăm știind că nu știm totul, fără a sta sub povara ideilor și experiențelor trecute,



EXERCIȚIUL 4.6 Totul e proaspăt și nou

De ce acest exercițiu:

Mintea începătorului sau mintea de copil este o stare de spirit în care abordăm totul cu curiozitate, ca și cum ar fi proaspăt și nou-nouț. În această stare, suntem eliberați de prejudecățile noastre obișnuite și suntem mai capabili să vedem potențialul infinit în toate lucrurile. Acest exercițiu folosește corpul, nu doar mintea, pentru a aduce conștientizarea obiceiurilor noastre și o atenție sporită la activitatea noastră zilnică.

Cum se aplică acest exercițiu:

Puteți practica acest exercițiu acasă sau la birou. Setați un cronometru pentru 15, 30 sau 60 de minute.

Instrucțiuni:

- Faceți toate activitățile obișnuite din acea zi, *dar cu mâna nedominantă* (dacă sunteți stângaci, le veți face cu mâna dreaptă și invers).
- De exemplu, spălați-vă pe dinți, luați-vă cana de cafea, ridicați telefonul sau deschideți ușile cu mâna nedominantă. Când faceți un pas în altă direcție, începeți cu piciorul nedominant.
- Conștientizați fiecare dintre activitățile normale, de zi cu zi, în timp ce le faceți, dar într-un mod nou.
- Lăsați stângacia fiecărei acțiuni să vă ajute să o vedeți ca fiind proaspătă și nouă.

Resurse necesare:

- cronometru sau ceas pentru a urmări durata exercițiului;
- o locație pe care o considerați potrivită, acasă sau la birou.



Imagine: Pexels

Încrederea

A avea încredere în sine, în credințele și intuiția noastră este necesar pentru a ne găsi pacea. Trebuie să facem propriile alegeri pe baza gândirii noastre profunde despre posibile opțiuni, nu pe baza a ceea ce ne spun ceilalți că este corect să facem.



EXERCIȚIUL 4.7

Trezire conștientă: începeți ziua cu un scop

De ce acest exercițiu:

Intenția se referă la motivația pentru tot ce gândim, spunem sau facem. Această practică vă poate ajuta să vă aliniați gândirea conștientă cu impulsurile inconștiente, astfel încât procesele și comportamentele de luare a deciziilor în momentele de dificultate, să fie, de cele mai multe ori, mai conștiente și pline de compasiune.

Cum se aplică acest exercițiu:

Această practică se face cel mai bine dimineața, înainte de a verifica telefoanele sau e-mailul. Luați-vă oricât timp aveți nevoie.

Instrucțiuni:

- După ce vă treziți, stați în pat sau mutați-vă pe un scaun confortabil și relaxați-vă. Închideți ochii și deveniți conștienți de senzațiile din corp. Asigurați-vă că spatele este drept, dar nu rigid.
- Respirați de trei ori lung și adânc - inspirați pe nas și expirați pe gură. Apoi, respirați normal, observând procesul respirației, fiind conștient de mișcările de inspirație și expirație ale pieptului și abdomenului.
- Apoi, întrebați-vă care este intenția pe care doriți să o setați pentru această zi.
- Această intenție poate fi: să fiți amabil cu propria persoană, să fiți generos cu ceilalți, să fiți prezent în viața dvs., să faceți ceva pentru sufletul dvs., să mergeți la sală, să mâncați bine, să vă bucurați de prietenii sau de orice altceva considerați important.
- Faceți o verificare rapidă în timpul zilei. Luați o pauză, respirați și amintiți-vă intenția stabilită.

Resurse necesare:

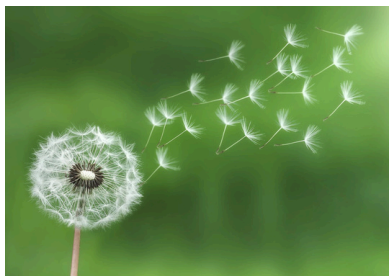
- o cameră liniștită, de preferință dormitorul.

CELE TREI CALITĂȚI ALE MINDFULNESS-ULUI IMPLICAT

Cele trei calități ale unui mindfulness implicat sunt **curiozitatea, curajul** și **grija**. Acestea contribuie la calitatea tehnicilor de mindfulness, pe care le folosim, făcându-le mai dinamice și mai proactive.

Curiozitatea

Mindfulness ne ajută să înlocuim indiferența și plictiseala cu curiozitatea. Sunt momente în care încetăm să ne simțim vii. Indiferența și sentimentul de oboseală mentală ne înceteșează capacitatea de a vedea oportunitatea pentru mici bucurii și conexiune cu viața, în moment.



Imagine: [Canva](#)



EXERCIȚIUL 4.8 Cultivarea unei minți de copil

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu vă va ajuta să reveniți la capacitatea copilărească de prezență și curiozitate, sporindu-vă atenția față de mediul din jur.

Cum se aplică acest exercițiu:

Puteți practica acest exercițiu oriunde vă aflați și cât timp aveți nevoie.

Instrucțiuni:

- Faceți o pauză oriunde v-ați afla, așezat, în picioare sau întins.
- Închideți ochii și invitați copilul interior, deschis și curios, să iasă la suprafață.
- Când deschideți din nou ochii, imaginați-vă că vedeți tot ce e în jur, pentru prima dată. Timp de câteva minute, scanați mediul pentru culori, texturi, arome, mișcări, simțind pământul, scaunul, patul sau orice altă suprafață de sub dvs.
- Mențineți-vă atenția asupra unui anumit obiect pe care l-ați conștientizat și care aduce plăcere simțurilor, timp de un minut, și observați cum se simt mintea și corpul în acest moment.
- Puteți repeta acest exercițiu într-o varietate de locații și în diferite momente ale zilei.

Resurse necesare:

- nu sunt.

Curajul

A aduce curajul conștient în viețile noastre înseamnă să fim conștienți de fricile și insecuritățile noastre, care sunt o prezență constantă în viața noastră și care ne pot defini cu ușurință comportamentele și experiențele, dacă le lăsăm.

Curajul, pe de altă parte, ne ajută să gândim, să acționăm și să vorbim în conformitate cu valorile și expresia proprie și creativă.



Imagine: Pexels



EXERCIȚIUL 4.9 Mersul conștient

De ce acest exercițiu:

Mersul conștient este o practică ce mărește concentrarea și prezența, ajutându-ne să ne acordăm cu simplitatea uneia dintre mișcărilor noastre zilnice cele mai elementare.

Cum se aplică acest exercițiu:

Găsiți un spațiu în care să puteți face aproximativ zece pași compleți. Un cadru în aer liber, sigur și confortabil, ar funcționa cel mai bine pentru acest exercițiu.

Instrucțiuni:

- Pentru a experimenta mersul pe deplin conștient, începeți prin a sta într-un singur loc. Observați senzațiile pământului sau podelei pe pantofi sau picioare. Respirați de trei ori adânc, pentru a vă calma mintea și pentru a vă ancora în această practică.
- Începeți prin a face un pas lent, la o fracțiune din viteza cu care ați face-o în mod normal.
- Cu acest pas (și cu fiecare dintre cei care urmează), acordați toată atenția senzației de mișcare.
- Pe măsură ce faceți zece pași compleți într-o direcție, continuați să mențineți atenția ancorată în experiența mersului.
- Când ați terminat într-o direcție, întoarceți-vă cu aceeași atenție la locul de unde ați început.
- Când vă întoarceți de unde ați început, ancorați-vă înapoi în pământul de sub picioare. Respirați de trei ori adânc și conștient și apoi reflectați asupra experienței avute.

Resurse necesare:

- un cadru confortabil în aer liber.

Grija

Mindfulness ne ajută să alegem grija în locul intoleranței și asprimii. E ușor să devenim intoleranți față de imperfecțiunile noastre sau ale altora. Iar, să nu ne pese ne poate face să ne simțim în siguranță. A practica grija conștientă înseamnă a fi conectat la propria inimă, a rămâne blând, consecvent și afectuos, chiar dacă e mai ușor să nu o facem.



Imagine: Pexels



EXERCIȚIUL 4.10

Observați-vă ajutoarele

De ce acest exercițiu:

Nu am fost niciodată singuri și nu suntem singuri nici acum. Mindfulness ne ajută să recunoaștem cât de mult suntem susținuți și îngrijiți cu adevărat de toate ființele din lumea din jurul nostru.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stați comod, într-un loc liniștit. Nu se aplică nicio limită de timp.

Instrucțiuni:

- Închideți ochii și inspirați și expirați pe nas.
- Aduceți în minte pe toți cei care v-au ajutat vreodată în viață.
- Pe măsură ce vă amintiți de fiecare, imaginați-vă că sunt așezați pe cer, în fața dvs., privind în jos și zâmbind către locul unde vă aflați, chiar aici și acum.
- Gândiți-vă la mamă, familie sau la cei care v-au ajutat să creșteți, dar și la profesorii, antrenorii și asistenții din viața dvs.
- Acordați-vă oricât timp aveți nevoie, pentru a vă invita toate ajutoarele în spațiul de pe cer, din fața dvs.
- Odată ce sunt acolo sus, simțiți-le prezența.
- Simțiți-le sprijinul și dragostea și grija lor pentru dvs.
- Imaginați-vă că dragostea, sprijinul și grija strălucesc asupra voastră, ca niște raze de lumină.
- Simțiți-le în corp, ca și cum ați fi îmbrățișat de toată această căldură și bunătațe.
- Generați un sentiment profund de recunoștință pentru fiecare dintre ajutoare, odihnindu-vă în căldura lor oricât timp doriți.
- Când sunteți gata să încheiați meditația, mulțumiți ajutoarelor, cu propriile cuvinte.

Resurse necesare:

- un mediu confortabil.

CONCLUZII

În psihoterapie, **mindfulness** este folosit în mod regulat ca instrument de tratare a depresiei, anxietății, stresului și tulburărilor de dispoziție, cu efecte pe termen lung, conform mai multor studii efectuate în ultimele decenii (Grossman et al., 2004, Hoffmann et al., 2010)

Unele studii au descoperit, de asemenea, că oamenii care practică în mod regulat mindfulness și dezvoltă o abordare conștientă a vieții, experimentează schimbări în modul în care le funcționează creierul, care contribuie la reglarea emoțională, concentrarea și viteza de procesare cognitivă cu efecte pozitive pe termen lung (Davis & Hayes, 2011).

Dar și persoanele care practică mindfulness și nu suferă de nicio boală mintală pot vedea beneficiile psihologice: un sentiment general de bine, o concentrare mai bună și un simț mai dezvoltat al moralității. Există și beneficii pentru sănătatea fizică în practicarea mindfulness-ului, care includ îmbunătățirea funcției imunitare, a sănătății cardiovasculare, o satisfacție generală în ceea ce privește relațiile, mai puțin stres emoțional și o comunicare mai bună.



Imagine: [Canva](#)

REFERINȚE

5 Benefits of Mindfulness. (2023, septembrie 1). Preluat de la: <https://psychprofessionals.com.au/5-benefits-of-mindfulness/>

5 Mindfulness Breathing Exercises You Can Do Anywhere, Anytime. (29 martie 2023). Preluat de la: <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life. (27 august 2018). Preluat de la: <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

12 Fascinating Ways Mindfulness Can Improve Your Mental (and Physical) Health, According to Science. (10 septembrie 2022). Preluat de la: <https://www.realsimple.com/health/mind-mood/mindfulness-health-benefits>

Antonova, E., Chadwick, P., & Kumari, V. (2015). More meditation, less habituation? The effect of mindfulness practice on the acoustic startle reflex. *PloS one*, 10(5), e0123512.

Applying the Three C's of Engaged Mindfulness. (26 septembrie 2017). Preluat de la: <http://tobyouvry.com/2017/09/applying-the-three-cs-of-engaged-mindfulness/>

Barnes, S.W., Brown, K.W., Krusemark, E.A., Campbell, W.K., & Rogge, R.D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.

Bibeau, M., Dionne, F. & Leblanc, J. (2016). Can Compassion Meditation Contribute to the Development of Psychotherapists' Empathy? A Review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 175(4), 494-501.

Ce este Mindfulness? (1 septembrie 2023). Preluat de la: <https://adrianvintu.net/2016/06/27/ce-este-mindfulness/>

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.

FOMO & FOLO: The Social Addiction of Gen Z. (1 septembrie 2023). Preluat de la: <https://millennialmarketing.com/2018/03/fomo-folo-the-social-addiction-of-gen-z/>

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of behavioural medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213.

Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

How To Guide Mindfulness Meditations For Well-Being and Resilience. (8 aprilie 2023). Preluat de la: <https://mindfulnessercises.com/mindfulness-worksheets-2/>

Lee, P., Sujun, C., Yuanjun, Y., Yilin, C., Ruohan, F., & Xingyan, F. (2019). The Effect of Mindfulness and Wisdom as Intervention to Deal with Collage Students' Internet Addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 5(10), 161.

Loucks, E. B., Nardi, W. R., Gutman, R., Kronish, I. M., Saadeh, F. B., Li, Y., Wentz, A. E., Webb, J., Vago, D. R., Harrison, A., & Britton, W. B. (2019). Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical trial. *PloS one*, 14(11).

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283.

RAIN: Mindfulness Technique. (1 septembrie 2023). Preluat de la: <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/rain-mindfulness-technique>

Taren, A. A., Gianaros, P. J., Greco, C. M., Lindsay, E. K., Fairgrieve, A., Brown, K. W., Rosen, R. K., Ferris, J. L., Julson, E., Marsland, A. L., Bursley, J. K., Ramsburg, J., & Creswell, J. D. (2015). Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12), 1758-1768.

The 6 Most Common Types of Technology Addiction. (1 septembrie 2023). Preluat de la: <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/the-6-most-common-types-of-technology-addiction>

The Benefits of Mindfulness. (1 septembrie 2023). Preluat de la: <https://www.therapistaid.com/therapy-article/benefits-of-mindfulness>

Tot ce trebuie să știi despre mindfulness. (8 iunie 2020). Preluat de la: <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>

Wellesley Alumna Lends Expertise on Teens' Use of Social Media to CNN Special Report. (18 noiembrie 2015). Preluat de la: <https://www.wellesley.edu/news/2015/november/node/77866>

What are the 7 Principles of Mindfulness? (1 septembrie 2023). Preluat de la: <https://www.mindfulleader.org/7-principles-mindfulness>

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.

Modulul 5

Alte metode de concentrare a atenției

INTRODUCERE

Bine ați venit la acest modul despre metode de concentrare a atenției (focusare), în contextul terapiei cognitive-comportamentale (TCC sau CBT - Cognitive Behavioral Therapy), pentru tulburarea de dependență de internet (IAD). Acest modul este conceput pentru a oferi o înțelegere cuprinzătoare a mai multor metode-cheie utilizate în TCC, pentru a gestiona și depăși IAD.

Scopul acestui modul este de a vă oferi cunoștințe practice și strategii, ce pot fi aplicate pentru a atenua efectele IAD. Metodele pe care le vom acoperi includ Inversarea acțiunilor, Limitatoare externe, Stabilirea obiectivelor, Cartonaje de atenționare și Inventarul personal. Fiecare dintre aceste metode vor fi explorate în detaliu, oferind o înțelegere teoretică, precum și aplicații practice.

În era noastră din ce în ce mai digitală, prevalența IAD este în creștere, făcând mai importantă ca niciodată înțelegerea abordărilor terapeutice eficiente. Acest modul își propune să contribuie la această înțelegere, oferind o explorare cuprinzătoare a metodelor-cheie ale TCC pentru IAD, reflectând nevoia de astfel de resurse, așa cum au evidențiat cercetările recente (Stawinoga & Marks, 2019).

În paginile următoare, vom aprofunda fiecare metodă, discutând scopul acesteia, cum poate fi implementată și potențiale provocări și soluții. Vă vom oferi, de asemenea, studii de caz din viața reală, resurse suplimentare și exerciții de recuperare, pentru a vă sprijini în călătoria de învățare.

CONCENTRAREA ATENȚIEI ȘI TERAPIA COGNITIV- COMPORTAMENTALĂ (TCC/CBT)

TCC este o abordare terapeutică, utilizată pe scară largă, ce ajută oamenii să înțeleagă modul în care gândurile și sentimentele lor le influențează comportamentul. Este deosebit de eficientă în abordarea unei game de tulburări, inclusiv tulburarea de dependență de internet (IAD).

Tulburarea de dependență de internet este caracterizată prin preocupări, impulsuri sau comportamente excesive sau prost controlate, cu privire la utilizarea computerului și accesul la internet, care duc la deficiențe sau stres.



Imagine: [Pexels](#)

În tratarea IAD, TCC se axează pe a ajuta persoanele să recunoască modelele dăunătoare de utilizare a internetului, să-și provoace procesele de gândire negative asociate și să-și dezvolte obiceiuri mai sănătoase de utilizare a internetului.

În contextul TCC pentru IAD, conceptul de concentrare a atenției joacă un rol crucial:

- **Concentrarea pe prezent:** TCC încurajează oamenii să se concentreze asupra gândurilor, sentimentelor și comportamentelor lor actuale, legate de utilizarea internetului. Concentrându-se pe prezent, pot identifica și contesta gândurile și comportamentele dăunătoare, ce contribuie la utilizarea excesivă a internetului.
- **Concentrarea pe pozitiv:** TCC ajută oamenii să-și orienteze atenția către experiențe și activități offline pozitive. Acest lucru poate contrabalansa atractivitatea activităților online și poate ajuta la reducerea timpului petrecut pe internet.

- **Concentrarea pe specific:** TCC încurajează oamenii să se concentreze asupra problemelor sau provocărilor specifice legate de utilizarea internetului. Acestea ar putea fi anumiți factori declanșatori, ce duc la o utilizare excesivă, sau anumite momente ale zilei în care controlul pare să fie pierdut. Concentrându-vă pe aceste specificități, devine mai ușor să dezvoltați strategii direcționate spre schimbare.
- **Concentrarea pe rațional:** TCC ajută oamenii să se concentreze pe gânduri raționale, bazate pe dovezi despre utilizarea internetului, mai degrabă decât pe convingeri iraționale sau nefondate. Acest lucru poate ajuta la provocarea și schimbarea tiparelor de gândire dăunătoare, ce contribuie la dezvoltarea IAD.

În continuare, vom aprofunda câteva metode bazate pe concentrarea atenției, utilizate în TCC, în scopul tratării IAD, inclusiv inversarea acțiunilor, aplicarea unor limitatoare externe, stabilirea obiectivelor, folosirea cartonașelor de atenționare și inventarul personal. Fiecare dintre aceste metode va fi explicată în detaliu, cu exemple practice și exerciții, care să vă ajute să le înțelegeți și să le aplicați în propria viață sau în munca cu ceilalți.



Metoda #1: Inversarea acțiunilor

Această metodă se bazează pe principiul activării comportamentale, care este un proces terapeutic, ce încurajează angajarea în comportamente alternative, opuse comportamentelor obișnuite, problematice. În contextul IAD, aceasta ar putea implica angajarea în activități diametral opuse utilizării excesive a internetului. De exemplu, dacă cineva tinde să petreacă o cantitate semnificativă de timp pe platformele de social media, comportamentul opus ar putea implica socializarea în persoană cu prietenii sau familia sau participarea la activități de grup offline.

Scop

Scopul metodei „Inversarea acțiunilor” în gestionarea IAD este de a perturba tiparele de utilizare excesivă a internetului, prin implicarea activă în comportamente care le contracarează pe cele legate de dependență. Prin participarea în mod intenționat la acțiuni opuse, oamenii urmăresc să-și reconecteze obiceiurile, să reducă utilizarea internetului și să dezvolte o relație mai sănătoasă cu tehnologia.

Aplicarea metodei „Inversarea acțiunilor” pentru gestionarea IAD

1. Perturbarea comportamentului

- Provocați comportamentul automat și obișnuit al utilizării excesive a internetului, prin introducerea de acțiuni deliberate și contrastante.
- Identificați comportamentele specifice legate de internet care contribuie la IAD și alegeți în mod intenționat comportamente opuse.

2. Activarea comportamentală

- Promovați implicarea în activități alternative, semnificative, care sporesc starea de bine și înlocuiesc timpul petrecut online.
- Selectați activități care se aliniază cu interesele și valorile personale, cum ar fi practicarea unor hobby-uri, exercițiile fizice, lectura sau petrecerea timpului de calitate cu cei dragi.

3. Experiențe noi

- Cultivați noutatea și varietatea în rutinele zilnice, reducând dependența de activități familiare, bazate pe internet.
- Experimentați cu activități noi, anterior neglijate sau neexplorate, stimulând un sentiment de realizare și descoperire.

4. Implicare conștientă

- Creșteți gradul de conștientizare a momentului prezent, prin alegerea acțiunilor în mod intenționat, promovarea mindfulness-ului și reducerea utilizării impulsive a internetului.
- Implicați-vă pe deplin în activitățile alese, acordând atenție experiențelor senzoriale, gândurilor și emoțiilor asociate activității.

5. Întărirea comportamentului

- Asociați emoțiile și recompensele pozitive cu activități offline, întărindu-le valoarea.
- Recunoașteți sentimentul de împlinire și plăcere dobândite din participarea la comportamente opuse.

6. Ruperea izolării

- Contracarați efectele izolante ale utilizării excesive a internetului, prin implicarea în activități sociale sau orientate către comunitate.
- Conectați-vă cu ceilalți, prin interacțiuni personale, activități de grup sau voluntariat.



Imagine: [Pexels](#)

Procesul de aplicare a metodei

- **Identificați comportamentele problematice:** recunoașteți comportamentele specifice legate de internet, care contribuie la IAD.
- **Alegeți comportamente opuse:** selectați activități care contrastează direct cu utilizarea problematică a internetului.
- **Planificați și programați:** încorporați comportamente opuse în rutinele zilnice și programați-le în mod intenționat.
- **Acționați cu intenție:** angajați-vă în activități alese cu atenție, concentrându-vă pe experiență și scop.
- **Monitorizați progresul:** urmăriți implicarea în comportamente opuse și evaluați impactul acestora asupra reducerii utilizării internetului.
- **Adaptați și perfecționați:** ajustați alegerea comportamentelor opuse după cum este necesar, pe baza preferințelor și rezultatelor personale.



EXERCIȚIUL 5.1 Tehnica cronometrului

De ce acest exercițiu:

Tehnica cronometrului este un limitator extern, ce se folosește de un cronometru, pentru a limita durata de utilizare a internetului. Poate fi foarte util pentru persoanele cu IAD, care pierd noțiunea timpului petrecut online.

Cum se aplică acest exercițiu:

1. Identificați comportamentul problematic legat de utilizarea internetului.
2. Setati un cronometru pentru o durată rezonabilă înainte de a începe activitatea pe internet.
3. Opriti activitatea online, când cronometrul se oprește.

Instrucțiuni:

1. Alegeți o activitate pe internet, în care aveți tendința de a petrece prea mult timp.
2. Înainte de a începe activitatea, setati un cronometru pentru o durată rezonabilă (de exemplu, 30 de minute).
3. Începeți activitatea. Când cronometrul se oprește, opriți activitatea și implicați-vă într-o activitate diferită, offline.

Resurse necesare:

- un cronometru (poate fi un cronometru fizic sau o aplicație cronometru pe telefon).



EXERCITIUL 5.2

Planul pentru practicarea acțiunilor opuse

De ce acest exercițiu:

Inversarea acțiunilor este o tehnică folosită în TCC, care implică identificarea unui comportament problematic și apoi practicarea conștientă a comportamentului opus. În contextul IAD, dacă o persoană tinde să se izoleze și să petreacă ore întregi pe internet, comportamentul opus ar putea fi căutarea interacțiunii sociale sau implicarea în activități offline.

Cum se aplică acest exercițiu:

1. Identificați comportamentul problematic legat de utilizarea internetului.
2. Determinați care ar fi opusul acestui comportament.
3. Faceți un plan pentru a practica acest comportament opus.

Instrucțiuni:

1. Identificați un comportament specific, legat de utilizarea internetului, pe care doriți să îl schimbați.
2. Gândiți-vă care ar fi opusul acestui comportament. De exemplu, dacă aveți tendința de a sta pe rețelele sociale atunci când vă simțiți singur, comportamentul opus ar putea fi să sunați un prieten sau un membru al familiei.
3. Stabiliți-vă un obiectiv de a practica acest comportament opus data viitoare când veți simți nevoia de a vă angaja în comportamentul problematic. Notați-vă planul și păstrați-l undeva, unde să-l puteți vedea cu ușurință.

Resurse necesare:

- un jurnal sau o foaie de hârtie, pentru a vă scrie planul;
- orice alte resurse necesare pentru practicarea comportamentului opus (de exemplu, un telefon pentru a suna un prieten, echipament sportiv pentru o activitate fizică, etc.)



EXERCIȚIUL 5.3

Provocarea offline

De ce acest exercițiu:

Provocarea offline este un exercițiu ce presupune înlocuirea activităților online cu altele offline. Acest lucru poate fi foarte util pentru persoanele cu IAD, care își petrec cea mai mare parte a timpului liber pe internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

1. Identificați o activitate online căreia îi dedicați prea mult timp.
2. Determinați o activitate offline, pe care ați putea să o faceți, în schimb.
3. Ori de câte ori simțiți nevoia de a vă implica în activitatea online, faceți, în schimb, activitatea offline.

Instrucțiuni:

1. Alegeți o activitate online, în care aveți tendința de a petrece prea mult timp. Aceasta ar putea fi navigarea pe rețelele sociale, jocurile online sau vizionarea videoclipurilor.
2. Gândiți-vă la o activitate offline, care vă place sau căreia ați dori să îi dedicați mai mult timp. Poate fi cititul unei cărți, practicarea unui sport, gătitul sau orice alt hobby offline.
3. Data viitoare, când simțiți nevoia de a vă angaja în activitatea online, rezistați și faceți, în schimb, activitatea offline. Încercați să faceți acest lucru în mod constant timp de o săptămână.

Resurse necesare:

- o listă de activități online, în care petreceți prea mult timp;
- o listă de activități offline care vă plac sau pe care ați dori să le încercați;
- un angajament de a rezista impulsului de a vă angaja în activitățile online și de a face, în schimb, activitățile offline.



Imagine: [Pexels](#)



Metoda #2: Limitatoarele externe

Limitatoarele externe sunt instrumente sau strategii, care ajută oamenii să-și gestioneze utilizarea internetului, oferind un indiciu extern sau un memento, pentru a opri sau limita activitățile online.

Scopul

Scopul metodei „Limitatoarele externe” în gestionarea IAD este de a introduce indicii sau indicații externe, care întrerup utilizarea excesivă a internetului, promovând conștientizarea și autoreglarea. Aceste limitatoare acționează ca niște atenționări tangibile, pentru ca oamenii să își conștientizeze comportamentul online și să îl întrerupă sau să limiteze utilizarea internetului, atunci când este necesar.

Aplicarea metodei „Limitatoarele externe” pentru gestionarea IAD

1) Întreruperea conștientă

- o Întrerupeți fluxul inconștient de utilizare a internetului, prin declanșarea conștientizării și analizării comportamentului online.
- o Setați alarme sau memento-uri periodice, pentru a solicita întreruperea și evaluarea activității curente pe internet.

2) Indiciile fizice

- o Utilizați obiecte fizice sau simboluri, ce servesc drept indicii pentru a opri sau reduce timpul de utilizare a internetului.
- o Așezați un obiect mic pe biroul computerului sau pe telefon, ca un indiciu vizual pentru a reaminti că este timpul să luați o pauză.

3) Schimbarea mediului:

- o Modificați mediul fizic, pentru a crea o pauză de reflecție, înainte de implicarea în activități pe internet.
- o Rearanjați spațiul de lucru sau desemnați zone specifice pentru utilizarea internetului, pentru a stabili limite mintale.

4) Pauze programate:

- o Introduceți intervale predeterminate pentru pauzele de la internet, prevenind utilizarea prelungită și continuă.
- o Setați cronometre pentru pauze regulate, pentru angajarea în activități offline sau relaxare.

5) Restricții pentru dispozitive:

- Implementați programe sau aplicații care restricționează accesul la internet, după un anumit timp sau limită de utilizare.
- Utilizați setările dispozitivului sau aplicațiile terțe, pentru a impune limite sănătoase în utilizarea internetului.

6) Mementouri vizuale:

- Afișați indicii vizuale în interfața digitală pentru a încuraja utilizatorii să ia pauze sau să-și evalueze utilizarea.
- Configurați economizoare de ecran sau imagini de fundal, care îndeamnă la conștientizarea obiceiurilor legate de internet.

7) Bilețele adezive sau etichete:

- Atașați bilețele sau etichete lângă dispozitive, pentru a reaminti utilizatorilor despre obiectivele și intențiile lor în ceea ce privește utilizarea internetului.
- Notați mesaje scurte, care promovează un comportament online responsabil și lipiți-le în locuri vizibile.



EXERCIȚIUL 5.4

Conștientizarea comportamentelor și a factorilor declanșatori

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu ghidează oamenii către conștientizarea comportamentelor și a factorilor declanșatori, ce duc la utilizarea excesivă a internetului. Această conștientizare ajută la ruperea tiparelor obișnuite.

Cum se aplică acest exercițiu:

În timp ce utilizați internetul, acordați atenție acțiunilor dinainte, din timpul și de după activitățile online. Rețineți indicii, emoții sau situații externe, ce vă determină să folosiți internetul în exces.

Instrucțiuni:

1. Păstrați un jurnal sau un document digital, pentru a vă nota modelele comportamentale și factorii declanșatori observați.
2. La sfârșitul săptămânii, examinați-le, pentru a identifica punctele comune.
3. Pe baza cunoștințelor dvs., stabiliți strategii pentru a gestiona sau a evita factorii declanșatori.
4. Utilizați acest exercițiu pentru a face alegeri intenționate despre când și cum utilizați internetul.

Resurse necesare:

- un jurnal și instrumente de scris.

Procesul de aplicare a metodei

- **Selectați limitatoare adecvate:** alegeți indicii sau strategii externe, care se aliniază cu preferințele personale și stilul de viață.
- **Setați-le:** introduceți limitatoarele alese în mediul înconjurător sau în dispozitivele digitale, pentru a asigura o vizibilitate constantă.
- **Utilizare consecventă:** interacționați în mod regulat cu limitatoarele externe pentru a stabili o rutină de întrerupere conștientă.
- **Reflecțiți și ajustați:** evaluați periodic eficiența limitatoarelor alese în promovarea conștientizării de sine și a unei schimbări pozitive a comportamentului.
- **Combinați strategii:** experimentați cu combinarea mai multor limitatoare externe, pentru o abordare cuprinzătoare a gestionării utilizării internetului.



EXERCIȚIUL 5.5 Programe de blocare

De ce acest exercițiu:

Un program (software) de blocare este un limitator extern, ce restricționează accesul la anumite site-uri web sau platforme online. Acest lucru poate fi util pentru persoanele cu IAD, care se luptă să reziste tentației anumitor site-uri.

Cum se aplică acest exercițiu:

Identificați site-urile web sau platformele online care contribuie la utilizarea excesivă a internetului. Instalați software-ul de blocare și setați-l să blocheze aceste site-uri între anumite ore. Respectați restricțiile stabilite de software-ul de blocare.

Instrucțiuni:

1. Faceți o listă de site-uri web sau platforme online, pe care petreceți prea mult timp.
2. Instalați un program de blocare pe dispozitivele dvs. Setați-l să blocheze accesul la site-urile de pe listă, între orele în care aveți tendința de a le folosi excesiv.
3. În timpul orelor blocate, angajați-vă în alte activități în loc să încercați să accesați site-urile blocate.

Resurse necesare:

- un program de blocare (multe opțiuni sunt disponibile gratuit sau pentru cumpărare online), o listă de site-uri web sau platforme online de blocat și activități alternative în care utilizatorul să se angajeze.



Metoda #3: Stabilirea obiectivelor

Această metodă implică definirea unor obiective clare, măsurabile și încadrate în timp, de schimbare a comportamentului. În contextul IAD, stabilirea obiectivelor poate ajuta persoanele dependente să-și gestioneze utilizarea internetului, să dezvolte obiceiuri mai sănătoase și să facă progrese către recuperare. Procesul implică identificarea unui rezultat dorit, crearea unui plan pentru a-l atinge și revizuirea și ajustarea periodică a planului, după nevoie. Această metodă oferă o abordare structurată a schimbării comportamentului și poate crește motivația, concentrarea și autoeficacitatea.

Scopul

Scopul acestei metode, în gestionarea IAD, este de a oferi o abordare structurată și eficientă a schimbării comportamentului. Prin stabilirea unor obiective clare, măsurabile și încadrate în timp, legate de gestionarea utilizării internetului, această metodă ajută la stabilirea direcției, motivației și a unui sentiment de realizare. Stabilirea obiectivelor urmărește să descompună provocarea mai mare a gestionării IAD în pași gestionabili, încurajând autoeficacitatea, concentrarea și schimbarea comportamentală pozitivă.

Aplicarea metodei „Stabilirea obiectivelor” pentru gestionarea IAD

1. Identificarea rezultatelor dorite

- Clarificați ce doriți să obțineți în ceea ce privește gestionarea utilizării internetului și stabilirea unor obiceiuri mai sănătoase.
- Definiți rezultate specifice, cum ar fi reducerea timpului zilnic pe ecran sau implicarea în activități offline.

2. Crearea de planuri acționabile

- Dezvoltați strategii și pași concreți pentru a lucra spre rezultatele identificate.
- Subliniați pașii, resursele și termenele necesare pentru atingerea obiectivelor, asigurându-vă că acestea sunt fezabile și realiste.

3. Stabilirea unor repere măsurabile

- Împărțiți obiectivele mai mari în etape mai mici, măsurabile, pentru a urmări progresul.
- Definiți puncte de control și valori specifice pentru a evalua progresul și a menține motivația.

4. Revizuire periodică și adaptare

- Evaluați continuu progresul, identificați provocările și ajustați planul, după cum este necesar.
- Examinați în mod regulat obiectivele stabilite, sărbătoriți succesele și modificați planul în funcție de circumstanțele în schimbare.

5. Dezvoltarea autoeficacității

- Creați un sentiment de competență și credință în capacitatea persoanei dependente de a depăși IAD.
- Atingerea unor obiective mai mici oferă dovezi ale progresului, sporind încrederea și credința în realizarea unor schimbări de durată.



EXERCIȚIUL 5.6

Obiective pentru activități offline

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu este conceput pentru a ajuta persoanele cu dependență să aplice stabilirea obiectivelor, pentru a înlocui o parte din utilizarea internetului cu activități offline. Aceasta poate ajuta la spargerea obiceiului de utilizare excesivă a internetului și la dezvoltarea unor obiceiuri noi, mai sănătoase.

Cum se aplică acest exercițiu:

Identificați o activitate offline care vă face plăcere sau căreia doriți să îi dedicați mai mult timp. Stabiliți un obiectiv de a petrece o anumită perioadă de timp în această activitate, în fiecare zi. În fiecare zi, veți lucra la atingerea obiectivului, petrecând timp în activitatea offline și nu pe internet.

Instrucțiuni:

1. Alegeți o activitate offline, care vă place sau pe care doriți să o încercați (de exemplu, citit, exercițiu fizic, gătit).
2. Stabiliți un obiectiv de a petrece o anumită perioadă de timp făcând această activitate, în fiecare zi (de exemplu, 30 de minute).
3. În fiecare zi, dedicați timp activității alese, în loc de a sta pe internet. Încercați să faceți acest lucru în mod constant timp de o săptămână.

Resurse necesare:

- orice resurse necesare pentru activitatea offline (de exemplu, o carte, echipament sportiv sau pentru gătit).



EXERCIȚIUL 5.7

Exercițiu pentru o utilizare a internetului orientată către obiective

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu dă putere persoanelor cu tulburare de dependență de internet (IAD) să recâștige controlul asupra comportamentului lor online, prin stabilirea unor obiective specifice. Această abordare facilitează un plan structurat, pentru schimbarea gradată a comportamentului.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stabiliți un obiectiv clar, alegeți o zonă vizată de utilizare a internetului pe care să o modificați, cum ar fi reducerea timpului de utilizare a rețelor sociale. Definiți obiectivul SMART: specific, măsurabil, accesibil (realizabil), relevant și încadrat în timp. De exemplu, „Voi reduce utilizarea zilnică a rețelelor sociale cu 20 de minute, în decurs de două săptămâni”. Identificați activități offline plăcute, pentru a înlocui timpul petrecut de obicei online.

Instrucțiuni:

- Creați un program săptămânal: alocați intervale de timp pentru activitățile offline, reducând progresiv timpul petrecut online.
- Implementați schimbarea treptat: reduceți ușor utilizarea zilnică a internetului, alocând timp activităților offline alese.
- Urmăriți progresul: înregistrați atât timpul petrecut online, cât și pe cel petrecut offline, pentru a măsura respectarea și pentru a face ajustări.
- Reflectați și adaptați-vă: evaluați în mod regulat progresul, ajustați programul și sărbătoriți realizările.

Resurse necesare:

- materiale pentru activitățile offline;
- calendar digital sau fizic;
- instrumente de monitorizare.



Metoda #4: Cartonașe de atenționare (Reminder Cards)

Cartonașele de atenționare sunt un instrument practic, ce poate fi deosebit de eficient în tratamentul IAD. Ele servesc ca îndemnuri tangibile, ce amintesc persoanelor cu dependență de obiectivele lor terapeutice, de strategii de coping sau de declarații pozitive.

Cartonașele de atenționare sunt de obicei cartonașe mici, portabile, care conțin declarații sau indicii scrise. Acestea pot fi mementouri ale obiectivelor stabilite în terapie, strategii pentru a face față impulsurilor de a folosi internetul în mod excesiv sau declarații pozitive, pentru a stimula motivația și autoeficacitatea.

Scopul

Scopul folosirii acestor cartonașe în tratamentul IAD este de a oferi un instrument tangibil și ușor accesibil, pentru consolidarea obiectivelor terapeutice, a strategiilor de coping și a declarațiilor pozitive. Aceste cartonașe servesc ca indicii vizuale, care să determine persoanele dependente să rămână conștiente și atente la obiectivele lor de tratament și să încurajeze comportamente mai sănătoase, atunci când vine vorba de utilizarea internetului.

Aplicarea metodei „Cartonașe de atenționare” pentru gestionarea IAD

1) Întărirea obiectivului

- o Persoanele dependente își pot nota obiective specifice legate de reducerea utilizării internetului și recâștigarea controlului asupra comportamentului lor online.
- o Cartonașele de atenționare pot fi folosite pentru a menține aceste obiective în prim-planul minții lor, mai ales atunci când se confruntă cu tentația de a se angaja în utilizarea excesivă a internetului.

2) Strategii de coping

- o Cartonașele pot conține îndemnuri pentru activități alternative sau strategii de coping, care să fie folosite atunci când apare nevoia de a utiliza în mod excesiv internetul.
- o De exemplu, un astfel de cartonaș ar putea sugera o plimbare, exersarea respirației profunde sau implicarea într-un hobby, ca modalități de a gestiona nevoia.

3) Declarații pozitive

- o Scrierea unor declarații pozitive legate de depășirea IAD poate fi de ajutor.
- o Persoanele dependente pot purta cu ele aceste cartonașe și se pot uita la ele, ori de câte ori au nevoie de o reamintire a propriilor forțe și capacități.

4) Tehnici de distragere a atenției

- o Cartonașele pot oferi sugestii pentru tehnici rapide de distragere a atenției de la dorința de a folosi internetul.
- o Aceste tehnici pot implica puzzle-uri, exerciții de mindfulness sau angajarea într-o activitate fizică de scurtă durată.

5) Conștientizarea factorilor declanșatori

- o Persoanele cu dependență pot enumera pe cartonașe factorii declanșatori obișnuiți pentru utilizarea excesivă a internetului.
- o Prin recunoașterea și conștientizarea acestor factori declanșatori, vor fi mai bine pregătite să îi gestioneze, atunci când apar.

Procesul de aplicare a metodei

- **Creație:** persoanele dependente lucrează cu terapeuții lor, pentru a crea cartonașe personalizate, care se aliniază cu obiectivele și nevoile lor de tratament.
- **Conținut:** conținutul cartonașelor poate include declarații de obiective, strategii de coping, afirmații pozitive și alte mementouri relevante.
- **Design:** designul cartonașelor poate fi personalizat, pentru a reflecta preferințele individuale. Pot fi atrăgătoare din punct de vedere vizual și ușor de transportat.
- **Distribuție:** persoanele cu dependență pot plasa aceste cartonașe în locurile în care este cel mai probabil să le vadă, cum ar fi pe birou, într-un portofel sau chiar ca screensaver pe dispozitivele lor.
- **Revizuire periodică:** este important să încurajați aceste persoane să-și revizuiască periodic cartonașele, pentru a păstra conținutul proaspăt în minte.
- **Adaptare:** conținutul cartonașelor poate fi actualizat pe măsură ce se înregistrează progrese sau se învață noi strategii.

Cartonașele de atenționare sunt un instrument de sprijin, ce oferă o modalitate tangibilă de a lucra activ la gestionarea IAD. Aceste cartonașe oferă mementouri continue ale intențiilor și strategiilor, ajutând persoanele cu dependență în călătoria lor de a crea un echilibru mai sănătos între viața online și cea offline.



EXERCIȚIUL 5.8

Cartonașe cu declarații pozitive

De ce acest exercițiu:

Aceste cartonașe folosesc declarațiile pozitive, pentru a redirecționa concentrarea de la utilizarea excesivă a internetului către activități offline mai sănătoase. Acestea acționează ca îndemnuri tangibile pentru a consolida angajamentul față de schimbare.

Cum se aplică acest exercițiu:

Dezvoltați declarații care să se alinieze cu obiectivele stabilite, cum ar fi „Aleg activități offline în mod conștient” sau „Îmi controlez utilizarea internetului”. Fiecare declarație trebuie scrisă pe un cartonaș separat. Cartonașele trebuie să fie atractive din punct de vedere vizual și ușor de transportat.

Instrucțiuni:

- 1.Începeți-vă ziua selectând un cartonaș. Citiți-l cu voce tare, pentru a stabili o intenție pozitivă pentru ziua respectivă.
- 2.Așezați cartonașul ales într-un loc vizibil, în care utilizați de obicei internetul.
- 3.Când observați cartonașul, faceți o pauză și reflectați asupra sensului declarației. Gândiți-vă la modul în care se leagă de obiceiurile personale de utilizare a internetului.
- 4.Pe parcursul zilei, lăsați declarația să vă ghideze alegerile. Acordați prioritate activităților offline aliniate cu declarația respectivă.
- 5.Înainte de culcare, recitiți declarația. Reflectați la cât de bine ați întruchipat mesajul acesteia și la schimbările pozitive din comportament, oricât de mici ar fi acestea.

Resurse necesare:

- cartonașe;
- markere;
- declarații.



EXERCIȚIUL 5.9

Cartonașe cu sugestii pentru activități

De ce acest exercițiu:

Cartonașele conținând îndemnuri pentru diverse activități ajută la gestionarea IAD, prin redirectionarea comportamentului către activități mai sănătoase. Acestea funcționează pe principiul ruperii tiparelor automate și al promovării mindfulness-ului.

Cum se aplică acest exercițiu:

În primul rând, identificați factorii declanșatori. Este plictiseala, stresul sau obiceiul? Proiectați cartonașe cu activități alternative, pozitive și captivante. Acestea ar trebui să fie atrăgătoare din punct de vedere vizual și ușor de accesat. Când apare nevoia de a naviga pe internet, luați imediat un cartonaș. Scopul este de a perturba comportamentul automat, prin executarea activității alternative menționate pe cartonașul respectiv.

Instrucțiuni:

1. Proiectați cartonașe cu îndemnuri la activitate, atrăgătoare din punct de vedere vizual.
2. Așezați aceste cartonașe acolo unde sunt ușor accesibile.
3. Când apare dorința de a naviga pe internet, ridicați un cartonaș și faceți activitatea sugerată.
4. Urmăriți-vă progresul, notând cât de des treceți cu succes la activitatea alternativă și reflectați la cum vă simțiți.

Resurse necesare:

- cartonașe sau echivalentul lor digital;
- activități alternative;
- jurnal pentru autorefecție.



Metoda #5: Inventarul personal

Inventarul personal este un proces de autorefecție. Acesta implică luarea în considerare a tuturor gândurilor, sentimentelor, comportamentelor și situațiilor ce apar în legătură cu utilizarea internetului.

Un inventar personal poate include:

- **Gânduri:** Ce gânduri sunt asociate cu dorința de a folosi internetul în exces? Ce gânduri apar în timpul și după utilizarea internetului?
- **Sentimente:** Ce emoții sunt trăite înainte, în timpul și după utilizarea internetului? Cum afectează utilizarea internetului starea de spirit?
- **Comportamente:** Ce comportamente sunt asociate cu utilizarea internetului? Ce măsuri sunt luate înainte, în timpul și după utilizarea internetului?
- **Situații:** În ce situații apare utilizarea excesivă a internetului? Care sunt factorii declanșatori, ce duc la utilizarea excesivă a internetului?

Scopul

Scopul metodei este de a promova conștientizarea de sine și înțelegerea gândurilor, emoțiilor, comportamentelor și a factorilor declanșatori, ce au legătură cu utilizarea excesivă a internetului. Examinând sistematic acești factori interni și externi, se poate obține o înțelegere mai profundă a factorilor psihologici și situaționali din spatele IAD. Această conștientizare sporită de sine dă forță oamenilor să dezvolte strategii direcționate pentru schimbarea comportamentului și să ia decizii informate, pentru a promova obiceiuri mai sănătoase legate de internet.

Aplicarea procesului metodei inventarului personal pentru gestionarea IAD

1. Gânduri

- Documentați gândurile asociate cu nevoia de a utiliza internetul în exces, precum și pe cele ce apar în timpul sau după utilizarea internetului.
- Folosiți un jurnal, o aplicație digitală de tip jurnal sau un document desemnat pentru a înregistra aceste gânduri.

2. Sentimente

- Notați emoțiile trăite înainte, în timpul și după utilizarea internetului.
- Creați un sistem simplu de urmărire a emoțiilor, cum ar fi un jurnal zilnic sau o diagramă a dispozițiilor.

3. Comportamente

- Documentați comportamentele legate de utilizarea internetului, inclusiv acțiunile dinainte, din timpul și de după activitățile online.
- Utilizați o listă de verificare, un jurnal sau o aplicație de urmărire, pentru a monitoriza și analiza aceste comportamente.

4. Situații

- Identificați și notați situațiile specifice și factorii declanșatori, ce duc la utilizarea excesivă a internetului.
- Păstrați o evidență a indicilor de mediu, stărilor de spirit și evenimentelor, care coincid cu utilizarea în exces a internetului.

5. Analiză și reflecție

- Examinați periodic datele colectate, pentru a identifica modele, conexiuni și tendințe.
- Reflectați asupra perspectivelor obținute din analiză, pentru a înțelege relațiile dintre gânduri, emoții, comportamente și factori declanșatori.

6. Planificare strategică

- Pe baza tiparelor identificate, dezvoltați strategii de gestionare a factorilor declanșatori și de reducere a utilizării excesive.
- Creați un plan cu acțiuni specifice, pentru a contracara gândurile, emoțiile și comportamentele problematice.

7. Modificare comportamentală

- Implementați strategiile și pașii de acțiune descriși în plan.
- Aplicați în mod constant strategiile, pentru a aborda factorii declanșatori și pentru a schimba treptat comportamentele.

8. Urmărirea progresului și adaptare

- Evaluați în mod regulat eficiența strategiilor, prin urmărirea schimbărilor în gânduri, emoții și comportamente.
- Ajustați strategiile, după nevoie, pe baza rezultatelor observate.

9. Luarea conștientă a deciziilor

- Aplicați informațiile obținute din procesul inventarului personal, pentru a lua decizii mai conștiente cu privire la utilizarea internetului.
- Utilizați informațiile pentru a alege alternative mai sănătoase, atunci când apar factorii declanșatori.

Procesul de aplicare a metodei „Inventarul personal” implică automonitorizare, analiză și planificare strategică consecventă, pentru a dezvolta o înțelegere mai profundă a relației cu internetul. Această înțelegere servește ca fundație pentru schimbarea direcționată a comportamentului, ceea ce duce la o mai bună gestionare a dependenței de internet (IAD) și la cultivarea unor obiceiuri digitale mai sănătoase.



EXERCITIUL 5.10

Reflecții asupra gândurilor și emoțiilor

De ce acest exercițiu:

Acesta încurajează persoanele cu dependență să devină conștiente de gândurile și emoțiile lor înainte, în timpul și după utilizarea internetului. Această conștientizare stimulează înțelegerea de sine și ajută la gestionarea IAD.

Cum se aplică acest exercițiu:

Înainte de a utiliza internetul, opriți-vă și identificați-vă gândurile și emoțiile actuale. Scrieți-le. În timp ce utilizați internetul, verificați-vă periodic gândurile și emoțiile. Notați orice modificare. După utilizarea internetului, reflectați asupra modului în care vi s-au schimbat gândurile și emoțiile. Notați-vă observațiile.

Instrucțiuni:

1. Identificați modele: de-a lungul timpului, revizuiți-vă reflecțiile pentru a identifica modele recurente de gândire și emoție asociate cu utilizarea excesivă a internetului.
2. Răspunsuri alternative: pe baza observațiilor, gândiți-vă la reacții mai sănătoase la aceste tipare gândire-emoție.
3. Practicați mindfulness: folosiți acest exercițiu ca pe o practică de mindfulness, pentru a rămâne conectat la experiențele dumneavoastră interioare.

Resurse necesare:

- un jurnal;
- instrumente de scris.

CONCLUZIE

Acest modul a oferit o imagine de ansamblu cuprinzătoare asupra diferitelor metode utilizate în terapia cognitiv-comportamentală (TCC sau CBT, în limba engleză), pentru a gestiona tulburarea de dependență de internet (IAD). Explorând tehnici precum practicarea acțiunilor opuse celor obișnuite, aplicarea unor limitatoare externe, stabilirea unor obiective, folosirea unor cartonașe de atenționare și metoda inventarului personal, sperăm că am oferit informații valoroase despre strategiile eficiente pentru atenuarea efectelor IAD. Prin concentrarea pe principiile TCC și aplicarea acestor metode, persoanele cu dependență pot dezvolta obiceiuri mai sănătoase de utilizare a internetului și pot obține un echilibru mai bun în viața lor digitală. Pe măsură ce continuăm să navigăm prin provocările utilizării internetului în lumea noastră din ce în ce mai digitalizată, cunoștințele și abilitățile dobândite din acest modul vor fi de neprețuit pentru a promova starea de bine generală și o relație mai echilibrată cu tehnologia.

REFERINȚE

Anderson, L. (2021). Setting SMART Goals to Overcome Internet Addiction. Preluat de la: <https://www.psychologytoday.com/articles/202112/smart-goals-internet-addiction>

Johnson, M. (2023). Harnessing External Cues for Managing Internet Use. Preluat de la: <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>

Miller, S. (2023). Self-Reflection and Internet Addiction: The Power of Personal Inventory. Preluat de la: <https://www.mindfuldigitallife.org/self-reflection-internet-addiction>

Sharma, M.K., & Palanichamy, T.S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 541-545.

SHCS UC Davis (n.d.). Internet Addiction. Preluat de la: <https://shcs.ucdavis.edu/health-topic/internet-addiction>

Stawinoga, A.E., & Marks, D. (2019). Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.

Modulul 6

Conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației

INTRODUCERE

În acest modul cuprinzător despre conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ne vom adânci în domeniile cruciale ale conștiinței de sine și sociale, oferind cunoștințele necesare pentru a naviga în dinamica interpersonală și a înțelege propriile procese de gândire. Explorând diferite tipuri de conștiință, veți dobândi o înțelegere profundă a importanței acestora în contexte personal și profesional.

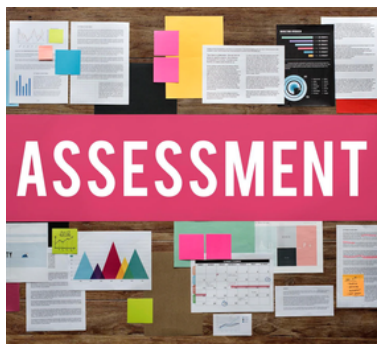


Imagine: Freepik

Acest modul nu numai că vă va extinde cunoștințele despre tipurile de conștiință, dar vă va consolida și capacitatea de a evalua corect diferite situații în contextul competențelor digitale, precum și al conștientizării digitale în general.

Pentru a pune o bază solidă, vom aprofunda fundamentele teoretice ale conștiinței de sine și a interrelației sale cu conștiința socială. Astfel, veți înțelege elementele de bază ale conștiinței de sine și impactul acestora asupra interacțiunilor noastre. Într-o eră dominată de tehnologie, și conștientizarea digitală este un aspect important, ce trebuie înțeles.

Modulul va explora, de asemenea, oportunitățile și provocările erei digitale, aruncând lumină asupra pericolelor care se ascund în spatele utilizării în exces a internetului, pentru a vă forma o imagine cât mai completă asupra acestui peisaj în schimbare.



Imagine: Freepik

Fundalul acestui modul este creșterea îngrijorătoare a dependenței de internet (IAD). Pe măsură ce internetul devine din ce în ce mai integrat în viețile noastre, înțelegerea potențialului său de a crea dependență este esențială. Până la sfârșitul acestui modul, veți avea o înțelegere holistică asupra conștiinței de sine, a dinamicii sociale, a peisajelor digitale și a riscurilor asociate acestora. Alăturați-vă nouă în această călătorie de autodescoperire și perspectivă situațională, care vă va da putere atât online, cât și offline.



DEFINIȚIE: Conștiința de sine

Gallagher & Zahavi (2008) explică:

„conștiința de sine este recunoașterea și înțelegerea conștientă a propriilor gânduri, emoții, experiențe și acțiuni. Ea implică capacitatea de face introspecție și de a reflecta asupra propriei persoane, ceea ce duce la o înțelegere mai profundă a motivațiilor și comportamentelor personale. Acest concept a fost discutat pe larg în psihologie și filozofie”.

Conștiința de sine și conștiința socială

Conștiința de sine se referă la capacitatea unui individ de a-și introspecta și de a-și recunoaște propriile gânduri, emoții și comportamente. Ea implică înțelegerea punctelor forte, punctelor slabe, valorilor și motivațiilor personale. Oamenii conștienți de sine sunt mai adaptați la experiențele lor interioare, luând decizii în cunoștință de cauză și dezvoltându-se personal în mod eficient.

Conștiința socială, pe de altă parte, implică perceperea și înțelegerea emoțiilor, nevoilor și perspectivelor celorlalți, în contexte sociale. Aceasta cuprinde empatia și capacitatea de a interpreta cu acuratețe indicii nonverbale și dinamica societății. Persoanele conștiente din punct de vedere social pot naviga în relațiile interpersonale, pot colabora cu succes și pot demonstra sensibilitate culturală.



EXERCITIUL 6.1

Atenție la limitele digitale

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu promovează conștientizarea de sine și ajută persoanele adulte să combată dependența de internet, încurajându-le să stabilească și să respecte anumite limite digitale, în viața lor de zi cu zi.

Cum se aplică acest exercițiu:

Includeți acest exercițiu în rutina zilnică, de preferință dimineața, pentru a începe ziua cu intenție și conștientizare de sine, în ceea ce privește utilizarea internetului.

Instrucțiuni:

- 1.Începeți ziua cu câteva minute de mindfulness, concentrându-vă pe intențiile pe care le aveți pentru ziua respectivă.
- 2.Luați un caiet/ agendă sau folosiți o aplicație digitală în care puteți lua notițe.
- 3.Notați-vă prioritățile și obiectivele principale pentru ziua respectivă, atât personale, cât și profesionale.
- 4.Gândiți-vă la modul în care internetul poate sprijini sau împiedica aceste priorități.
- 5.Stabiliți limite digitale specifice pentru ziua respectivă, cum ar fi desemnarea anumitor ore pentru verificarea e-mailurilor și a rețelelor sociale.
- 6.Fiți atenți la activitățile online pe parcursul zilei și, dacă observați că vă abateți de la limite, luați o pauză și reflectați asupra impactului.
- 7.La sfârșitul zilei, revizuiți limitele digitale și evaluați cât de bine le-ați respectat.
- 8.Reflectați asupra modului în care utilizarea internetului s-a aliniat cu prioritățile și obiectivele stabilite.
- 9.Faceți ajustări la limitele dvs., după cum este necesar, pentru ziua următoare, păstrând conștiința de sine în prim plan.

Resurse necesare:

- un caiet/ agendă sau o aplicație digitală în care puteți lua notițe;
- câteva minute de mindfulness;
- un angajament de a practica conștientizarea de sine și stabilirea unor limite.

În esență, procesul conștientizării de sine se concentrează pe înțelegerea de sine, în timp ce conștientizarea socială vizează înțelegerea celorlalți și a mediului social. Ambele sunt cruciale pentru inteligența emoțională și interacțiunile sănătoase.

TIPURI DE CONȘTIINȚĂ

În domeniul psihologiei, conceptul de conștiință de sine cuprinde dimensiuni distincte, prin modul în care oamenii se percep pe ei înșiși și interacțiunile lor cu lumea din jur. Două tipuri fundamentale de conștiință de sine - **conștiința de sine privată** și **conștiința de sine publică** - dezvăluie complexitățile sinelui nostru interior și exterior, lăsându-ne să întrevădem peisajul complicat al conștiinței umane.

Conștiința de sine privată

Conștiința de sine privată pătrunde în tărâmul sentimentelor și emoțiilor personale, ce sunt adesea ascunse lumii exterioare. Este introspecția liniștită, ce are loc atunci când experimentați emoții, pe care s-ar putea să nu le dezvăluiți cu ușurință altora. De exemplu, să vă simțiți rău înaintea unui examen semnificativ sau să simțiți un amestec de entuziasm și nervozitate, înaintea unei întâlniri importante. Aceste emoții sunt adesea împărtășite doar cu cei din cercul interior, cu familia apropiată sau cu prietenii de încredere, care înțeleg lumea dvs. privată.

Conștiința de sine publică

Pe de altă parte, conștiința de sine publică pune în lumină modul în care vă prezentați lumii exterioare, în special în contexte sociale. Aceasta este crucială pentru liderii care sunt adesea în centrul atenției. Liderii poartă responsabilitatea stabilirii unui standard exemplar de comportament și conduită, chiar dacă acesta nu se aliniază pe deplin cu personalitatea lor subiacentă. Această conștiință sporită a modului în care apar în fața celorlalți este vitală pentru menținerea rolului de influențatori și factori de decizie. Aceasta îi îndeamnă să adopte comportamente ce se aliniază cu rolurile lor de conducere, să arate comportamentul așteptat și să inspire pe cei din jurul lor.

Ca oameni, navigăm în interacțiunea complexă dintre aceste două fațete ale conștiinței de sine. Cea privată încapsulează vulnerabilitățile personale, iar cea publică este despre adaptabilitate și prezentare socială.

Această interacțiune dinamică dintre conștiința de sine privată și cea publică ne modelează în cele din urmă interacțiunile, relațiile și chiar rolurile noastre de lideri, subliniind împletirea complicată a emoțiile noastre interne cu lumea externă.



Imagine: [Freepik](#)

Conștiința socială



DEFINIȚIE: Conștiința socială

Goleman (1995) descrie conștiința socială ca referindu-se la:

„abilitatea de a percepe, înțelege și interpreta emoțiile, nevoile, perspectivele și dinamica indivizilor și grupurilor din cadrul unei societăți. Aceasta implică a cunoaște rețelele sociale, normele culturale și structurile de putere subiacente, ce permit indivizilor să navigheze în interacțiunile sociale cu empatie, respect și o înțelegere mai largă a interconexiunii dintre experiențele umane.”

Conștiința socială depășește informarea; este o implicare empatică și informată în tapiseria complexă a experiențelor umane și în marea comunitate globală interconectată.

Într-o societate din ce în ce mai digitalizată, conștiința socială joacă un rol crucial în menținerea conexiunilor umane semnificative, în ciuda decalajului digital. Implică înțelegerea nuanțelor comunicării online, recunoașterea emoțiilor transmise prin interacțiunile digitale și recunoașterea diverselor perspective, care apar în spațiile virtuale. Conștiința socială ajută la contracararea potențialului de izolare și neînțelegere cauzate de comunicarea digitală, stimulând empatia și interacțiunile incluzive pe tărâmul digital.

Aspecte-cheie ale conștiinței sociale

Conștiința socială cuprinde o serie de abilități necesare pentru a naviga în dinamica interpersonală și a înțelege complexitățile comportamentului uman în diferite contexte sociale.

- **Empatia:** este o componentă fundamentală a conștiinței sociale. Ea presupune a înțelege și a împărtăși sentimentele celorlalți, a te pune în locul lor și a recunoaște stările lor emoționale. Empatia stimulează compasiunea, ajută la compensarea diferențelor și promovează relații mai sănătoase.
- **Sensibilitatea culturală:** într-o lume diversă, sensibilitatea culturală este crucială. A fi conștient social înseamnă a respecta și înțelege obiceiurile, valorile, credințele și tradițiile diferitelor grupuri culturale. Permite interacțiunea respectuoasă și cooperarea între culturi.
- **Incluziunea:** conștientizarea socială implică recunoașterea și evaluarea diversității prezente în societate, inclusiv a diferitelor rase, etnii, genuri, orientări sexuale, stataturi socioeconomice și abilități. Îmbrățișarea incluziunii promovează șanse egale și justiție socială.
- **Înțelegerea problemelor sociale:** a fi conștient din punct de vedere social necesită o înțelegere a problemelor sociale presante, cu care se confruntă lumea noastră, cum ar fi sărăcia, inegalitatea, discriminarea, degradarea mediului și accesul la educație și asistență medicală. Această conștientizare este esențială pentru promovarea schimbărilor pozitive.
- **Perspectiva globală:** conștiința socială se extinde dincolo de contextele locale. Aceasta implică recunoașterea interconexiunii dintre problemele globale, cum ar fi schimbările climatice, migrația și disparitățile economice. O perspectivă globală încurajează colaborarea și cooperarea la scară mai largă.



Imagine: [Freepik](#)



EXERCIȚIUL 6.2

Reflecție asupra detoxifierii digitale

De ce acest exercițiu:

Scopul acestui exercițiu este de a crește gradul de conștientizare cu privire la pericolele dependenței de internet în rândul adulților, încurajând reflecția asupra obiceiurilor online și asupra impactului lor asupra stării de bine generale.

Cum se aplică acest exercițiu:

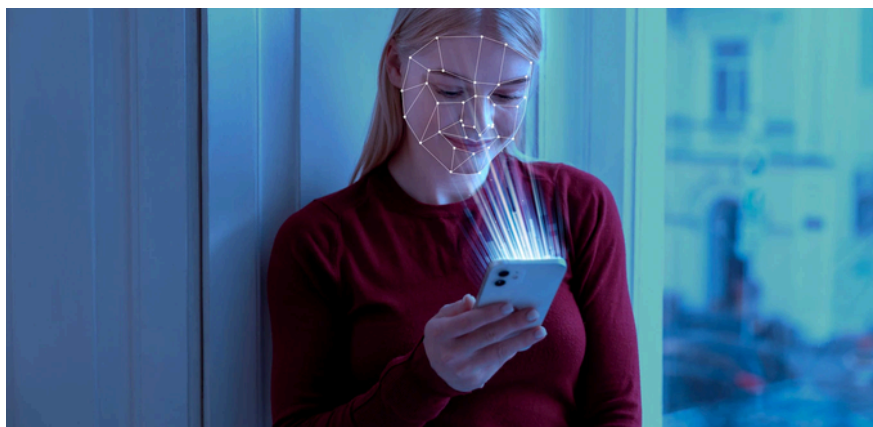
Facilitați acest exercitiu într-un cadru de grup sau individual, ideal ca practică zilnică.

Instrucțiuni:

1. Asigurați-vă că veți avea 10-15 minute de timp neîntrerupt.
2. Găsiți un spațiu liniștit, confortabil, fără distrageri digitale.
3. Reflecțați la utilizarea zilnică a internetului, gândindu-vă la platformele folosite, durata și scopul activităților online.
4. Scrieți-vă gândurile și sentimentele despre modul în care utilizarea internetului vă afectează viața de zi cu zi, relațiile și starea de bine generală.
5. Identificați zonele în care credeți că obiceiurile dvs. online pot avea un impact negativ asupra vieții.

Resurse necesare:

- pix și hârtie sau un dispozitiv digital de luat notițe, pentru înregistrarea reflecțiilor.



Imagine: [FreePik](#)

Beneficiile conștientizării sociale

Conștientizarea socială are beneficii, ce îmbogățesc interacțiunile personale și sociale. Alimentând o înțelegere a emoțiilor, perspectivelor și contextelor culturale ale celorlalți, oamenii pot dezvolta empatie și pot construi legături mai puternice, într-o lume diversă și interconectată.

- **Relații îmbunătățite:** indivizii conștiinței social sunt mai adaptați la nevoile și emoțiile celorlalți, ceea ce duce la o comunicare mai eficientă și la relații mai puternice. Sunt ascultători pricepuți, care pot oferi sprijin și înțelegere atunci când este necesar.
- **Rezolvarea conflictelor:** conștientizarea socială ajută la navigarea conflictelor prin promovarea empatiei și înțelegerii. Permite oamenilor să abordeze dezacordurile cu respect și răbdare, ducând la rezoluții mai productive.
- **Creștere personală:** dezvoltarea conștiinței sociale încurajează creșterea personală și autoreflexia. Provoacă oamenii să-și confrunte părțirile și să-și extindă viziunea asupra lumii, ceea ce duce la o înțelegere mai profundă a lor și a celorlalți.
- **Leadership eficient:** liderii cu conștiință socială sunt mai pricepuți în a-și motiva și a-și inspira echipele. Ei înțeleg diversele puncte forte și provocările membrilor echipei și pot crea un mediu de lucru incluziv și colaborativ.
- **Impact social:** persoanele cu conștiință socială sunt mai susceptibile de a se angaja în activism social, muncă de voluntariat și în eforturi pentru a crea schimbări pozitive. Ele contribuie la soluții pentru problemele societale și îi inspiră pe alții să se alăture cauzei.
- **Angajament civic:** conștientizarea socială stimulează participarea activă la viața civică. Este mai probabil ca cetățenii informați să voteze, să se implice în viața publică, să-și tragă liderii la răspundere.
- **Reducerea prejudecăților și a discriminării:** conștientizarea diverselor experiențe și medii ajută la combaterea prejudecăților și a discriminării. Contestă stereotipurile și promovează o societate mai incluzivă și mai justă.

Imagine: [Freepik](#)

Conștiința socială este piatra de temelie a unei societăți pline de compasiune, incluzivă și justă. Ea implică înțelegerea complexității experiențelor umane, empatizarea cu ceilalți și implicarea activă în provocările și oportunitățile lumii noastre. Prin cultivarea conștiinței sociale, oamenii pot contribui la schimbări pozitive, pot construi relații semnificative și pot deveni cetățeni globali, informați și responsabili.



Imagine: [FreePik](#)

Empatia



DEFINIȚIE: Empatia

Potrivit lui Hoffman (2000):

„Empatia este capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele, gândurile și experiențele unei alte persoane, ceea ce duce adesea la un sentiment de conexiune emoțională și o dorință de a-i atenua suferința sau de a-i spori starea de bine. Implică capacitatea de a se pune în locul celorlalți, de a percepe lumea din perspectiva lor și de a răspunde într-o manieră plină de compasiune și de susținere.”

Empatia, un aspect profund și integral al interacțiunii umane, se află în centrul conștiinței sociale, creând conexiuni și îmbogățind înțelegerea noastră despre lume. Este capacitatea de a trece dincolo de sine și de a rezona cu emoțiile, perspectivele și experiențele celorlalți. Empatia alimentează flacăra compasiunii și ajută oamenii să navigheze în peisajul complex al relațiilor umane, cu profunzime și sensibilitate.

Interconexiunea dintre empatie și conștiința socială este baza unei societăți care prosperă pe înțelegerea și cooperarea reciprocă. Este puntea ce leagă oameni din medii diferite, permițându-le să traverseze diviziunile culturale și să îmbrățișeze bogatul mozaic al diversității umane. Empatia ne amplifică conștiința socială, favorizând o conștientizare ascuțită a nevoilor, luptelor și bucuriilor trăite de cei din jurul nostru.

Empatia este o oglindă, ce reflectă nu doar umanitatea noastră comună, ci și complexitățile unice, care fac din fiecare individ ceea ce este. Ne cere să ascultăm cu intenție, să observăm cu inima deschisă și să răspundem cu bunătate. Făcând acest lucru, recunoaștem poveștile care i-au modelat pe alții și formăm o conexiune autentică.

Prin empatie, oferim azil vulnerabilității. Când înțelegem cu adevărat peisajele emoționale ale altora, creăm spații sigure pentru ca aceștia să se exprime fără teama de a fi judecați. Un astfel de mediu hrănește încrederea și deschide ușa către conversații autentice. Acesta deschide calea pentru dialoguri constructive, ce abordează problemele sociale, precum și preocupările personale.



Imagine: [Freepik](#)

Empatia, darul pe care îl oferim celorlalți, este o forță puternică, ce înlătură barierele neînțelegerii și prejudecăților. Se dărâmă zidurile construite de ignoranță și intoleranță, înlocuindu-le cu punți de respect și acceptare. Într-o lume în care diviziunile înfloresc adesea, empatia apare ca o lumină a unității, amintindu-ne de visurile, fricile și aspirațiile comune ce unesc umanitatea.

Când empatia este prezentă, relațiile de prietenie, familiile, comunitățile și națiunile înfloresc, pentru că se bazează pe un sentiment profund de empatie. Este un ingredient esențial în rezolvarea conflictelor, susținând umilința de a privi dincolo de propriul punct de vedere și de a căuta un teren comun. Prin empatie, aflăm că soluțiile pot apărea atunci când luăm în considerare cu adevărat nevoile tuturor părților implicate.

Empatia susține și creșterea personală. Cufundându-ne în experiențele altora, ne lărgim propriile perspective. Învățăm să vedem lumea prin prisme diferite, recunoscând bogăția diverselor culturi și medii. Această extindere a conștientizării contribuie nu numai la dezvoltarea noastră individuală, ci și a societății, în ansamblu.



EXERCITIUL 6.3

Doza zilnică de empatie

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu are scopul de a combate dependența de internet în rândul adulților, prin stimularea empatiei și întărirea conexiunilor emoționale cu ceilalți, în domeniul digital.

Cum se aplică acest exercițiu:

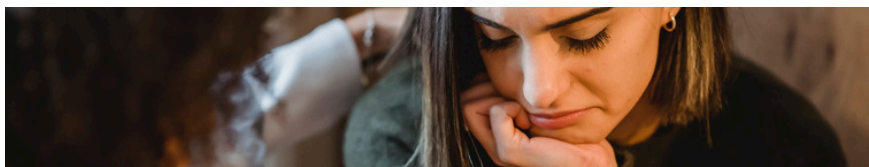
Integrați acest exercițiu în rutina zilnică, pentru a dezvolta abilitățile de empatie, în timp ce navigați în lumea online.

Instrucțiuni:

1. Alegeți un prieten, un membru al familiei sau un contact online, cu care doriți să vă consolidați conexiunea.
2. Setati o anumită oră în fiecare zi, pentru o scurtă conectare online, în mod ideal printr-un apel video sau un mesaj vocal.
3. Prioritizați ascultarea activă în timpul conversației. Concentrați-vă pe cuvintele, tonul și emoțiile lor.
4. Puneți întrebări deschise despre ziua, experiențele și sentimentele lor, pentru a încuraja o împărtășire mai profundă.
5. Practicați empatia, recunoscându-le emoțiile și validându-le experiențele.
6. Împărtășiți o poveste sau o reflecție personală, care se referă la experiențele lor, arătând că înțelegeți.
7. Oferiți sprijin sau asistență, dacă este cazul, arătând că vă pasă de starea lor de bine.
8. Încheiați conversația, exprimând recunoștință pentru timpul și deschiderea acordate.
9. Reflecțați asupra conexiunii semnificative pe care ați promovat-o și asupra modului în care aceasta vă afectează în mod pozitiv interacțiunile digitale.

Resurse necesare:

- acces la o platformă de comunicare (aplicație pentru apeluri video, aplicație de mesagerie, etc.), dorința de a interacționa cu ceilalți în mod empatic și angajamentul de a vă conecta zilnic.



Imagine: Pexels



Imagine: Freepik

Empatia, capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele celorlalți, este o abilitate complexă și cu mai multe fațete, ce se dezvoltă treptat, de-a lungul vieții. Implică procese emoționale, cognitive și comportamentale, ce ne permit să ne conectăm cu experiențele celor din jurul nostru. Dezvoltarea empatiei poate fi clasificată în trei etape: **empatie emoțională**, **empatie cognitivă** și **empatie compasională**. Fiecare etapă se bazează pe cea anterioară, sporindu-ne capacitatea de a ne conecta cu ceilalți la un nivel mai profund.

1. Empatia emoțională

Empatia emoțională, denumită adesea empatie afectivă, este cea mai timpurie și de bază formă de empatie. În această etapă, indivizii simt instinctiv ceea ce simt alții. Când cineva simte bucurie, tristețe, furie sau durere, persoanele cu empatie emoțională simt, la rândul lor, un răspuns emoțional similar. Empatia emoțională are limitele ei. Poate fi copleșitoare și poate duce la contagiune emoțională, în care oamenii devin cufundați în emoțiile altora, până la punctul în care își pierd propriile limite emoționale. Acest lucru poate duce la epuizare sau dificultăți în menținerea stării de bine emoționale.

2. Empatia cognitivă

Empatia cognitivă, cunoscută și sub numele de preluare de perspectivă sau empatie intelectuală, implică înțelegerea și recunoașterea emoțiilor și perspectivelor celorlalți, fără a împărtăși neapărat acele emoții. Persoanele aflate în această etapă se pot pune mintal în locul altora, văzând o situație din punctul lor de vedere. În timp ce empatia cognitivă permite o înțelegere mai controlată și obiectivă a experiențelor celorlalți, uneori poate fi lipsită de rezonanță emoțională. Aceste persoane pot înțelege cum se simte altcineva, dar este posibil ca ele să nu simtă o conexiune emoțională puternică. Acest lucru poate duce la un răspuns superficial sau detașat la emoțiile altora.

3. Empatia compasională

Empatia compasională/ compasiunea, numită și îngrijorare empatică sau suferință empatică, este cea mai înaltă formă de empatie. Combină rezonanța emoțională cu înțelegerea cognitivă a sentimentelor și experiențelor altei persoane. Merge dincolo de înțelegere, la dorința activă de a alina suferința celorlalți.

Empatia compasională, deși puternică, poate duce la oboseală emoțională și suferință, dacă nu este gestionată corespunzător. Investiția emoțională în luptele altora poate afecta starea de bine mintală și emoțională. În plus, empatia plină de compasiune poate duce la favoritism sau la decizii părtinitoare, dacă suferința emoțională influențează judecata.

Limitele dezvoltării empatiei

- Empatia tinde să fie mai puternică pentru cei care sunt percepuți ca parte a propriului grup social. Acest lucru poate duce la limitări în înțelegerea și conectarea cu oameni din medii culturale, sociale sau demografice diferite.
- Nivelurile ridicate de empatie pot duce la supraîncărcare emoțională, în care oamenii devin copleșiți de emoțiile celorlalți, rezultând în scăderea eficienței în a ajuta sau oferi sprijin.
- Pot apărea dificultăți în a empatiza cu cei pe care îi percep ca fiind responsabili pentru propriile circumstanțe, cum ar fi persoanele care se confruntă cu dependență sau comportament criminal. Această empatie selectivă poate împiedica înțelegerea cuprinzătoare.
- Expunerea continuă la suferința altora, cum ar fi în cadrul unor profesii precum asistența medicală și asistența socială, poate duce la oboseală empatică, în care oamenii se confruntă cu epuizare emoțională și reducerea capacității de a fi empatici.
- Abilitatea de a stabili limite emoționale este crucială pentru persoanele empatici. Empatia excesivă poate duce la neglijarea nevoilor personale și a bunăstării emoționale.

În concluzie, dezvoltarea empatiei progresează prin empatia emoțională, empatia cognitivă și empatia compasională, fiecare etapă contribuind la o înțelegere mai profundă și mai nuanțată a celorlalți. Cu toate acestea, empatia are limitele sale, inclusiv o potențială suprasolicitare emoțională, părtiniri și oboseală. Recunoașterea și gestionarea acestor limitări este esențială pentru cultivarea conexiunilor empatici sănătoase și eficiente.



EXERCITIUL 6.4

Deconectare empatică

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu are scopul de a stimula empatia în rândul adulților care se luptă cu dependența de internet, încurajându-i să se deconecteze de la dispozitivele digitale, ajutându-i să se conecteze mai bine cu propriile emoții și cu emoțiile celor din jur.

Cum se aplică acest exercițiu:

Desemnați un interval orar zilnic, pentru a vă deconecta de la dispozitivele digitale, promovând conștientizarea de sine și empatia prin interacțiuni semnificative.

Instrucțiuni:

1. Alegeți o perioadă zilnică consistentă, fără angajamente de muncă, pentru o pauză empatică de tehnologie.
2. Începeți prin a stabili o intenție pentru această pauză, cum ar fi autodescoperirea sau înțelegerea emoțiilor celorlalți.
3. Creați un spațiu fără tehnologie în timpul pauzei, reducându-vă astfel, treptat, dorința de a folosi dispozitive digitale.
4. Angajați-vă în exerciții de mindfulness, meditație sau respirație adâncă, pentru a încuraja introspecția.
5. Luați legătura cu cineva - un prieten, membru al familiei sau coleg - prin telefon sau mesaj, ascultându-i cu empatie sentimentele.
6. Petreceți timp în aer liber, reconectându-vă cu natura și ancorându-vă în prezent.
7. Folosiți acest timp pentru exprimare creativă, cum ar fi desenul sau cântatul la un instrument, valorificarea emoțiilor și alte perspective.
8. După pauză, notați reflecțiile asupra experienței, evidențiind ideile nou descoperite despre empatie și conștientizarea de sine.

Resurse necesare:

- cronometru sau ceas pentru setarea timpului acordat pauzei;
- o zonă desemnată fără tehnologie;
- un jurnal sau o bucată de hârtie pentru a vă scrie gândurile;
- opțional, materiale de artă pentru exprimarea creativă.

CONȘTIENTIZAREA DIGITALĂ

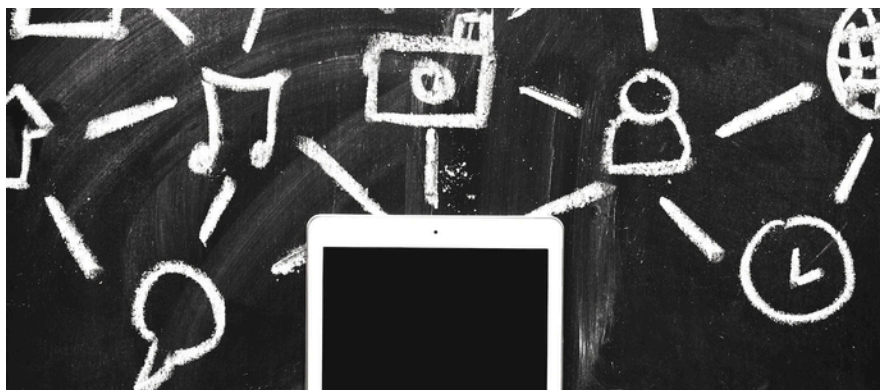
Progresul rapid al tehnologiei informației și comunicațiilor (TIC) a inaugurat o nouă eră, caracterizată prin conectivitate și accesibilitate fără precedent la informații. Această transformare a condus la apariția a ceea ce este denumit în mod obișnuit „economia cunoașterii”, în care generarea, distribuția și aplicarea cunoștințelor devin motoarele centrale ale creșterii economice și ale progresului societal. Cu toate acestea, deși această revoluție digitală oferă oportunități imense, ea aduce și o provocare presantă: nevoia de conștientizare digitală.



DEFINIȚIE: Conștientizarea digitală

Potrivit lui Smith (2020):

„Conștientizarea digitală se referă la capacitatea oamenilor de a avea o înțelegere conștientă a lumii digitale, cuprinzând internetul, platformele online, rețelele sociale, dispozitivele digitale și implicațiile acestora asupra diferitelor aspecte ale vieții. Aceasta implică cunoașterea atât a oportunităților, cât și a provocărilor prezentate de tehnologiile digitale, precum și înțelegerea impactului acestora asupra confidențialității, securității, consumului de informații și comunicării interpersonale. Această conștientizare permite oamenilor să ia decizii în cunoștință de cauză, să navigheze în peisajul digital în mod responsabil și să interacționeze în mod critic cu conținutul digital.”



Imagine: [Freepik](#)



EXERCIȚIUL 6.5

Provocarea conștientizării digitale

De ce acest exercițiu:

Scopul este de a ajuta la combaterea dependenței de internet în rândul adulților, prin stimularea conștientizării obiceiurilor online și promovarea acțiunilor practice pentru reducerea riscurilor acestora.

Cum se aplică acest exercițiu:

Integrați această provocare în rutina zilnică, pentru a vă implica activ în viața digitală și a avea o prezență online mai sănătoasă.

Instrucțiuni:

- 1.Înainte de deschide telefonul sau computerul dimineța, dați-vă timp pentru a reflecta asupra intențiilor pentru ziua respectivă.
- 2.Notați trei sarcini sau obiective cheie pe care doriți să le atingeți, fără legătură cu rețelele sociale sau cu navigarea excesivă online.
- 3.Setați un cronometru pentru fiecare oră din timpul zilei de lucru sau din timpul liber.
- 4.Când cronometrul se oprește, îndepărtați-vă de ecran timp de cel puțin cinci minute.
- 5.Faceți întinderi, o scurtă plimbare sau o activitate nondigitală.
- 6.Înainte de a deschide o aplicație de social media sau un site web, opriți-vă și întrebați-vă de ce o faceți.
- 7.Limitați-vă sesiunile pe rețele sociale la o anumită durată (de exemplu, 15 minute) și setați un cronometru.
- 8.Fiți atent la emoțiile și reacțiile dvs. în timp ce derulați ecranul. Dacă observați sentimente negative, luați în considerare să nu mai urmăriți sau să ascundeți sursa care le declanșează.
- 9.Înainte de culcare, revizuiți interacțiunile digitale ale zilei.
- 10.Reflectați asupra momentelor în care v-ați simțit stăpâni pe situație sau scăpați de sub control, legat de utilizarea internetului.
- 11.Notați-vă perspectivele sau provocările pe care le-ați întâlnit și gândiți-vă la strategii de îmbunătățire.
- 12.Stabiliți anumite zone din casă, în care dispozitivele digitale să nu fie permise, cum ar fi la masă sau în dormitor.
- 13.Creați oportunități pentru interacțiuni față în față sau activități analogice în aceste zone.
- 14.Rezervați ultimele 30 de minute înainte de culcare, pentru activități fără ecran.
- 15.Citiți o carte, meditați sau creați-vă o rutină relaxantă de culcare.

Resurse necesare:

- un cronometru sau o aplicație digitală, pentru a seta pauzele de ecran; un jurnal sau caiet pentru reflecții; angajamentul de a practica zilnic conștientizarea digitală.

Dezvoltarea TIC cuprinde proliferarea tehnologiilor digitale, internetul, cloud computing și diverse forme de comunicare digitală. Acest peisaj interconectat a transformat industriile, guvernele și societățile, dând naștere unei economii bazate pe cunoaștere. Într-o economie a cunoașterii, capacitatea de a crea, manipula și valorifica informațiile devine un factor-cheie al succesului. Inovarea, antreprenoriatul și rezolvarea problemelor sunt conduse de disponibilitatea informațiilor și de capacitatea de a le analiza în mod eficient.

Economia cunoașterii se bazează pe ideea că informația nu este doar o resursă, ci un activ esențial. Țările și organizațiile care investesc în infrastructura TIC și alfabetizarea digitală sunt mai bine poziționate pentru a valorifica potențialul acestei economii. Acestea pot crea centre de inovare, pot atrage investiții străine și pot dezvolta o forță de muncă foarte calificată, care poate naviga în complexitățile erei digitale.



Imagine: Freepik



Imagine: Freepik

Provocarea conștientizării digitale

Deși dezvoltarea TIC prezintă oportunități de transformare, ea ridică și îngrijorări cu privire la conștientizarea digitală. Conștientizarea digitală se referă la o serie de abilități și cunoștințe, inclusiv alfabetizare digitală, siguranță online, protecția vieții private, gândire critică și cetățenie digitală responsabilă. Multe persoane, în special în comunitățile slab servite, pot să nu aibă acces la instrumente digitale și la formare, apărând astfel decalaje și inegalități digitale exacerbate.

Conștientizarea digitală este vitală, din mai multe motive:

- capacitatea de a naviga pe platformele digitale, de a înțelege și de a evalua informațiile online și de a utiliza instrumentele digitale în mod eficient este esențială pentru participarea la economia cunoașterii;
- pe măsură ce mai multe aspecte ale vieții se mută online, oamenii trebuie să fie conștienți de riscurile pentru securitatea cibernetică, de atacurile de phishing și de cum să-și protejeze datele personale;
- abundența de informații online necesită ca oamenii să evalueze critic sursele și să facă distincția între informații credibile și dezinformare;
- conștientizarea digitală include promovarea unui comportament respectuos și etic online, combaterea hărțuirii cibernetică și contribuția pozitivă la comunitățile digitale;
- multe locuri de muncă necesită acum competențe digitale, iar lipsa unei conștientizări digitale poate limita șansele de angajare și perspectivele de carieră.

Competențele digitale



DEFINIȚIE: Competențe digitale

Potrivit Comisiei Europene, Digital Competence Framework for Citizens - Cadrul european al competențelor digitale pentru cetățeni (DigComp),

„Competențele digitale se referă la abilitățile și competențele necesare pentru a naviga, utiliza și comunica eficient, prin tehnologii și platforme digitale. Acestea cuprind o gamă largă de abilități, de la sarcini de bază, cum ar fi utilizarea e-mailului și a motoarelor de căutare pe internet, până la competențe mai avansate, cum ar fi programarea, analiza datelor și colaborarea online. Pe măsură ce peisajul digital continuă să evolueze, cultivarea unor competențe digitale puternice este esențială pentru participarea la societatea modernă și la forța de muncă.”

Competențele digitale cuprind un set larg de abilități, ce permit utilizarea eficientă a instrumentelor, tehnologiilor și platformelor digitale, în diverse scopuri. Pe măsură ce lumea devine din ce în ce mai digitalizată, aceste competențe au devenit esențiale pentru implicarea personală, educațională, profesională și societală. Competențele digitale permit navigarea cu încredere prin peisajul digital, o comunicare eficientă, o evaluare critică a conținutului online și valorificarea tehnologiei pentru productivitate și inovare.

Componentele competențelor digitale

Competențele digitale cuprind o gamă diversă de abilități, ce permit navigarea eficientă în peisajul digital și utilizarea tehnologiei în diverse scopuri. Acestea includ:

- **Alfabetizarea digitală:** se află în centrul competențelor digitale. Implică înțelegerea elementelor de bază ale tehnologiei, inclusiv modul de utilizare a computerelor, dispozitivelor mobile și aplicațiilor software, precum și abilități cum ar fi tastarea, utilizarea sistemelor de operare, navigarea în structurile de fișiere și gestionarea datelor.
- **Alfabetizarea informațională:** competențele digitale se extind la capacitatea de a localiza, evalua și utiliza informații din diverse surse online. Alfabetizarea informațională include cunoașterea modului de a efectua căutări eficiente pe internet, a evalua credibilitatea site-urilor web și a discerne informațiile corecte de dezinformarea.
- **Abilitățile de comunicare:** comunicarea digitală eficientă este vitală. Aceasta include competența în utilizarea e-mailului, mesageriei instantanee, conferințelor video și platformelor de social media. Abilitățile de comunicare digitală cuprind înțelegerea netichetei (eticheta online), tonului și utilizarea adecvată a limbajului pentru diferite contexte.
- **Conștientizarea asupra securității cibernetice:** odată cu creșterea amenințărilor cibernetice, oamenii trebuie să fie conștienți de cele mai bune practici pentru siguranța online, precum recunoașterea încercărilor de phishing, crearea de parole puternice și înțelegerea importanței actualizărilor de software, pentru a se proteja împotriva programelor rău intenționate (malware).
- **Gestionarea datelor:** cunoașterea modului de gestionare și organizare a fișierelor și datelor digitale. Aceasta include crearea de foldere, utilizarea stocării în cloud și crearea unei copii de siguranță a datelor, pentru a preveni pierderea acestora.
- **Codare și programare de bază:** acestea permit personalizarea aplicațiilor, înțelegerea infrastructurii tehnologice și chiar crearea unor programe simple. Această competență poate îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor și de gândire critică.
- **Colaborarea online:** în era digitală, colaborarea are loc adesea online. Competența în utilizarea instrumentelor de colaborare, precum editarea documentelor bazate în cloud și platformele de gestionare a proiectelor, este esențială pentru lucrul în echipă și scenariile de lucru la distanță.
- **Gândire critică și alfabetizarea media:** competențele digitale includ abilitatea de a evalua critic conținutul online, recunoașterea prejudecăților, identificarea dezinformării și discernământul surselor credibile. Toate sunt cruciale în era supraîncărcării informaționale.

- **Abilitățile de rezolvare a problemelor:** competența în utilizarea instrumentelor digitale pentru a rezolva probleme este un semn distinctiv al competențelor digitale. Acestea pot implica depanarea problemelor tehnice, utilizarea software-ului pentru analiza datelor sau găsirea unor soluții creative, prin mijloace digitale.
- **Adaptabilitatea și învățarea continuă:** având în vedere ritmul rapid al schimbărilor tehnologice, competențele digitale includ și capacitatea de a se adapta la noile instrumente și tehnologii. Este esențial să fim deschiși către învățare și la curent cu tendințele digitale.
- **Cetățenia digitală:** a fi cetățean digital responsabil face parte din competențele digitale. Aceasta implică respectarea confidențialității online a altora, practicarea unui comportament etic și înțelegerea impactului potențial al acțiunilor proprii online.

Importanța competențelor digitale

Într-o lume ce evoluează rapid, dobândirea competențelor digitale nu mai este o alegere, ci o necesitate ce permite oamenilor să prospere într-un mediu din ce în ce mai digitalizat. Competențele digitale, care cuprind un spectru de competențe și abilități, sunt vitale pentru dezvoltarea personală, progresul educațional, succesul profesional și participarea activă în societate.

Competențele digitale servesc drept punte pentru a interacționa eficient cu vastul tărâm al mediilor digitale. Acestea permit valorificarea potențialului instrumentelor, platformelor și conținutului digital, pentru o multitudine de scopuri, fie profesionale, educaționale sau recreative.

Competențele digitale de bază sunt indispensabile pentru a participa pe deplin la peisajul social modern. Comunicarea, accesul la informații și interacțiunea cu serviciile digitale sunt părți integrante ale vieții de zi cu zi. De la păstrarea contactului cu prietenii și familia, până la accesarea serviciilor guvernamentale și a resurselor educaționale, competențele digitale ne ajută să parcurgem aceste activități eficient și cu încredere.



Imagine: [Freepik](#)



EXERCIȚIUL 6.6

Provocarea conștientizării digitale

De ce acest exercițiu:

Scopul acestui exercițiu este de a crește gradul de conștientizare în rândul adulților cu privire la pericolele dependenței de internet, promovând în același timp dezvoltarea competențelor digitale esențiale, necesare pentru un comportament online responsabil.

Cum se aplică acest exercițiu:

Participanții ar trebui să se angajeze în această provocare zilnic, timp de 30 de minute, pentru o perioadă stabilită (de exemplu, o săptămână), în timpul căreia își vor reduce în mod conștient durata de utilizare a internetului.

Instrucțiuni:

1. Setati o anumită oră, în fiecare zi, pentru provocarea de conștientizare digitală, în mod ideal atunci când sunteți cel mai predispus la a utiliza în exces internetul.
2. Înainte de a începe, creați o listă de sarcini sau responsabilități online esențiale, de care trebuie să vă ocupați în timpul acestei provocări (de exemplu, e-mailuri de serviciu, comunicare cu familia).
3. Identificați activitățile online neesențiale sau care vă irosesc timpul, pe care le veți evita în timpul provocării (de exemplu, rețelele sociale, navigarea de la un conținut la altul).
4. În timpul provocării zilnice de 30 de minute, concentrați-vă doar pe sarcinile esențiale online și evitați distragerile.
5. Folosiți acest timp, pentru a vă îmbunătăți competențele digitale, cum ar fi învățarea unui nou program software, cercetarea unui subiect sau practicarea măsurilor de securitate online.
6. Notați într-un jurnal progresul dvs., sentimentele și orice alte informații obținute din acest exercițiu.

Resurse necesare:

- un cronometru/ ceas sau un telefon cu funcție de cronometru;
- un jurnal sau caiet, pentru înregistrarea gândurilor și a progresului.

Trei aspecte esențiale ale competențelor digitale



Image: Freepik

Folosirea mediilor digitale

Aceasta se referă la capacitatea de a interacționa cu tehnologiile digitale, de la sisteme de operare la aplicații. Stăpânirea acestor competențe ne dă putere să creăm, să consumăm și să manipulăm fără probleme conținutul digital.



Image: Freepik

Înțelegerea și evaluarea critică

Competențele digitale cuprind capacitatea de a înțelege și de a evalua critic diferitele fațete ale mediilor digitale. Aceasta implică discernământul acurateței și credibilității informațiilor online, recunoașterea prejudecăților și distingerea între sursele de încredere și dezinformare.



Image: Freepik

Comunicare eficientă

Competențele digitale facilitează comunicarea în diverse contexte. Era digitală necesită capacitatea de a comunica prin diverse canale digitale, fie prin e-mailuri, platforme de social media, conferințe video sau instrumente de colaborare.

În plus, pe măsură ce competențele digitale devin din ce în ce mai răspândite și avansate, ele devin determinanți-cheie ai dezvoltării economice. Capacitatea de a utiliza tehnologia pentru inovare, antreprenoriat și productivitate a transformat industriile și dinamica pieței. Persoanele dotate cu competențe digitale avansate sunt mai bine pregătite pentru a aduce contribuții semnificative la economia globală. În esență, competențele digitale servesc ca un facilitator al vieții moderne și stau la baza diferitelor dimensiuni ale existenței noastre. Ele creează o punte între oameni și vastul univers digital, permițându-ne să comunicăm, să învățăm, să creăm și să contribuim eficient. Ignorarea sau neglijarea dezvoltării acestora poate duce la izolare, pierderea unor oportunități și o creștere personală și profesională limitată.



EXERCITIUL 6.7

Dezvoltarea competențelor digitale

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu își propune să abordeze dependența de internet în rândul adulților, prin promovarea competențelor digitale esențiale și promovarea implicării conștiente online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Includeți acest exercițiu în rutina zilnică, pentru a dezvolta competențe digitale esențiale, reducând în același timp riscul de dependență de internet.

Instrucțiuni:

1. Alegeți o anumită competență digitală pe care doriți să o îmbunătățiți (de exemplu, managementul timpului, confidențialitatea online, gândirea critică).
2. Alocați 20-30 de minute, în fiecare zi, pentru a lucra activ la această competență, utilizând internetul.
3. Începeți prin a căuta și identifica resurse online de renume (articole, cursuri, videoclipuri) legate de competența aleasă.
4. Dedicăți timp concentrat, pentru a studia și a exersa competența, punând în aplicare ceea ce ați învățat.
5. Reflecțați la progresul făcut și la provocările întâlnite.
6. Scrieți, pe scurt, într-un jurnal, despre experiența și cunoștințele dobândite.
7. Gândiți-vă la modul în care aplicarea acestei competențe vă poate îmbunătăți interacțiunile online și poate reduce timpul petrecut în activități neesențiale pe internet.
8. Stabiliți obiective specifice, pentru ziua următoare de învățare, pentru a vă continua călătoria de dezvoltare a competențelor.
9. Extindeți-vă, treptat, în timp, repertoriul de competențe digitale.

Resurse necesare:

- acces la Internet;
- un dispozitiv pentru cercetare și practică;
- un jurnal/ caiet sau o aplicație digitală de luare a notițelor pentru a vă înregistra progresul;
- angajamentul pentru dezvoltarea zilnică a competențelor.

Pe măsură ce tehnologiile digitale continuă să evolueze, investiția în competențele digitale este asemănătoare cu a investi în propria capacitate de a se adapta, de a învăța și de a reuși în era digitală dinamică. Este o cale către cetățenia activă, realizări educaționale, avansare în carieră și implicare holistică în lumea din jurul nostru. Într-o lume în care alfabetizarea digitală este sinonimă cu împuternicirea, competențele digitale sunt pașaportul pentru a prospera în secolul 21.



Imagine: Freepik

PERICOLELE DIN SPATELE UTILIZĂRII INTERNETULUI

Internetul, un domeniu vast și interconectat, oferă oportunități nemărginite, dar adăpostește și pericole, ce necesită vigilență și precauție. Natura nereglementată a sferei online înseamnă că utilizatorii nu își pot permite să lase lucrurile la voia întâmplării. În mijlocul atractivității peisajelor digitale, riscurile ascunse, cum ar fi furtul de date, violența virtuală și alte fenomene negative, subliniază imperativul unui comportament online prudent. Fiecare dintre noi, indiferent de activitățile noastre digitale, reprezintă o potențială țintă pentru aceste amenințări virtuale.

Amenințări la adresa securității cibernetice

Vulnerabilitățile legate de securitatea cibernetică pot duce la consecințe grave. Hacking-ul, accesul neautorizat la sistemele informatice, lasă utilizatorii vulnerabili la furtul de identitate, pierderi financiare sau diseminarea de informații personale. Phishing-ul, o tehnică înșelătoare, păcălește utilizatorii să dezvăluie date sensibile. Distribuția de malware, programe dăunătoare, concepute să se infiltreze în sisteme, poate compromite securitatea datelor și perturbă operațiunile. Furtul de identitate, achiziția rău intenționată de informații personale, poate duce la ruină financiară și la o invazie profundă a confidențialității.

Escrocherii și fraude online

Internetul este un teren fertil pentru escroci. Din neatenție, utilizatorii pot cădea pradă schemelor ce promit câștiguri financiare, câștiguri la loterie sau donații, ducând la pierderi financiare semnificative sau furt de identitate. Anonimatul lumii digitale încurajează escrocii, îngreunând distingerea oportunităților legitime de cele false.

Invadarea vieții private

Confidențialitatea, o piatră de temelie a libertății personale, este susceptibilă de a fi invadată în era digitală. Colectarea extinsă de date despre utilizatori, de către platformele online și agenții de publicitate, ridică îngrijorări cu privire la potențiala utilizare greșită a informațiilor personale. Granița dintre confort și control se estompează, pe măsură ce algoritmii urmăresc comportamentele online, pentru a personaliza reclamele și recomandările.

Hărțuirea cibernetică

Internetul oferă o platformă pentru conectare, dar poate și amplifica comportamentele negative. Hărțuirea cibernetică, utilizarea comunicării digitale pentru a hărțui sau a intimida, afectează utilizatorii de toate vârstele. Detașarea lumii virtuale de prezența fizică încurajează huliganii, iar impactul psihologic asupra victimelor poate fi sever.

Expunerea la conținut neadecvat

Natura fără margini a internetului înseamnă că utilizatorii pot întâlni conținut explicit, violent sau inadecvat, ce poate avea efecte adverse asupra stării de bine mintale și emoționale, în special pentru cei tineri.

Dependență și timp excesiv petrecut pe ecrane

Lumea digitală atrăgătoare poate stimula comportamente ce provoacă dependență, ducând la timp în exces petrecut pe ecrane și la neglijarea activităților din lumea reală. Tulburarea de dependență de internet (IAD) subliniază lupta de a găsi un echilibru între viața online și cea offline, adesea rezultând în izolare socială și scăderea sănătății mintale.

Dependența de inteligența artificială

Dependența de inteligența artificială (AI) se referă la preocuparea emergentă a oamenilor, care devin prea dependenți de tehnologiile și serviciile bazate pe inteligența artificială. Ca o consecință crescândă a utilizării excesive a internetului, acest fenomen este alimentat de comoditatea, experiențele personalizate și gratificarea instantanee, pe care le oferă platformele bazate pe inteligență artificială. Oamenii pot dezvolta comportamente compulsive, petrecând cantități excesive de timp interacționând cu asistenți virtuali, algoritmi de social media sau realități virtuale captivante, ajungând, ca urmare, la izolare socială, scăderea activității fizice și neglijarea responsabilităților din lumea reală. Această dependență de AI evidențiază unul dintre pericolele ce decurg din utilizarea generalizată a internetului și subliniază importanța promovării unei interacțiuni echilibrate și atente cu tehnologia.

Dezinformarea și știrile false

Diseminarea rapidă a informațiilor online face din internet un teren propice pentru dezinformare și știri false. Informațiile înșelătoare sau false se pot răspândi rapid, influențând percepția publicului, luarea deciziilor și subminând căutarea adevărului.

În acest peisaj digital complex, responsabilitatea de a se proteja pe sine și pe ceilalți cade pe umerii fiecărui utilizator de internet. Găsirea unui echilibru între avantajele conectării digitale și riscurile asociate acestora necesită nu numai soluții tehnologice, ci și un angajament colectiv de a promova un mediu online mai sigur.

Ubicuitatea internetului prezintă multe riscuri, ce necesită o conștientizare vigilentă. Sfera digitală, deși oferă oportunități extraordinare, este plină de pericole, precum furtul de date, violența virtuală și amenințările cibernetice. Natura nereglementată a sferei online subliniază necesitatea unui comportament online prudent. Amenințările cibernetice, cum ar fi hacking-ul, phishing-ul și furtul de identitate, au consecințe grave, compromițând securitatea datelor și a informațiilor personale. Escrocherii online și scheme de fraudă exploatează vulnerabilitatea utilizatorilor, ducând la pierderi financiare și furt de identitate. Invadarea vieții private, hărțuirea cibernetică, expunerea la conținut neadecvat și potențialul de a crea dependență al timpului excesiv petrecut în fața unui ecran sunt, de asemenea, amenințări comune. Diseminarea rapidă a informațiilor pe internet intensifică dezinformarea și știrile false. Navigarea în acest peisaj digital necesită educație, conștientizare și adoptarea unor practici de securitate cibernetică, pentru a asigura un spațiu online mai sigur pentru toți.

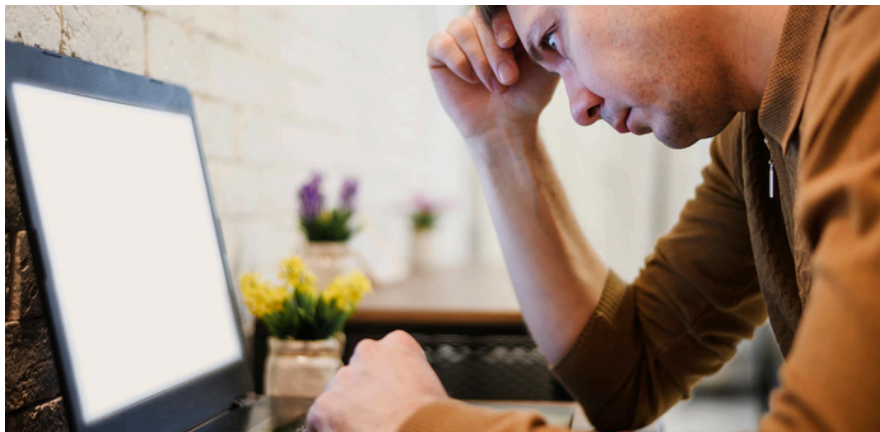


Image: [Freepik](#)



EXERCIȚIUL 6.8

Deconectarea de la dezinformare

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu abordează dependența de internet, ajutând, în același timp, persoanele adulte să devină consumatori mai atenți ai informațiilor online, reducând riscul de a cădea plasa dezinformării și a știrilor false.

Cum se aplică acest exercițiu:

Cel mai bine este să încorporați acest exercițiu în rutina zilnică de utilizare a internetului și a rețelelor sociale, pentru a dezvolta abilități de gândire critică și rezistență la dezinformare.

Instrucțiuni:

1. Selectați 15-20 de minute în fiecare zi, pe care să le dedicați acestui exercițiu, de preferință înainte de a accesa rețelele sociale sau site-urile de știri.
2. Începeți prin a alege un articol de știri recent sau o postare de pe rețelele sociale.
3. Citiți bine conținutul selectat, acordând atenție sursei, limbajului folosit și eventualelor părtiniri.
4. Verificați informațiile prezentate, folosind surse de renume sau site-uri web de verificare.
5. Reflectați la credibilitatea sursei originale și la acuratețea informațiilor.
6. Gândiți-vă la potențialele consecințe ale faptului de a crede și a distribui informațiile false.
7. Dacă conținutul se dovedește a fi o dezinformare sau înșelător, rețineți-l.
8. Împărtășiți-vă descoperirile sau preocupările unui prieten de încredere sau unui membru al familiei, pentru a stimula simțul responsabilității în combaterea dezinformării.
9. Încheiați exercițiul cu angajamentul de a fi mai vigilent cu privire la informațiile pe care le consumați și le distribuiți online.

Resurse necesare:

- acces la internet pentru cercetarea și verificarea faptelor;
- un dispozitiv pentru a citi conținutul online;
- dorința de a evalua critic informațiile.



EXERCIȚIUL 6.9

Reflecție asupra riscurilor digitale

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu este conceput pentru a aborda dependența de internet în rândul adulților, evidențiind pericolele potențiale ale utilizării excesive a internetului, promovând o conștientizare sporită asupra efectelor sale negative. Prin acest exercițiu, oamenii pot dezvolta o înțelegere mai profundă a potențialelor pericole asociate cu utilizarea excesivă a internetului, dobândind puterea să facă alegeri mai atente și echilibrate cu privire la comportamentele lor online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Este indicat ca participanții să se angajeze într-o practică zilnică de reflecție asupra posibilelor riscuri asociate cu utilizarea internetului, încurajându-se o considerare atentă a comportamentelor lor online.

Instrucțiuni:

1. Dedicăți câteva minute, în fiecare zi, pentru a reflecta asupra modului în care utilizarea internetului vă poate afecta sănătatea mintală, relațiile și starea de bine generală.
2. Gândiți-vă la activitățile, aplicațiile sau site-urile web specifice, care vă consumă cea mai mare parte a timpului online și la modul în care acestea ar putea contribui la sentimentele de izolare, stres sau productivitate redusă.
3. Evaluați dacă obiceiurile dvs. digitale vă afectează capacitatea de a vă angaja în interacțiuni față în față, de a vă exercita hobby-urile sau de a menține un echilibru sănătos între muncă și viață.

Resurse necesare:

- un jurnal/ o aplicație digitală, în care să vă scrieți reflecțiile.

CONCLUZIE

Conștiința de sine implică recunoașterea propriilor gânduri, emoții și comportamente, în timp ce conștiința socială se referă la înțelegerea sentimentelor, nevoilor și perspectivelor celorlalți. Ambele sunt esențiale pentru inteligența emoțională și interacțiunile sănătoase. Conștiința de sine privată implică introspecția sentimentelor personale, în timp ce conștiința de sine publică se referă la modul în care ne prezentăm într-un context social.



EXERCIȚIUL 6.10

Reflecție atentă asupra internetului

De ce acest exercițiu:

Acest exercițiu promovează utilizarea conștientă a internetului în rândul adulților, încurajându-i să reflecteze asupra obiceiurilor lor online și să facă alegeri conștiente, pentru a atenua potențialele pericole ale utilizării excesive a internetului.

Cum se aplică acest exercițiu:

Includeți acest exercițiu în rutina zilnică, de preferință la sfârșitul zilei, pentru a reflecta asupra interacțiunilor dvs. digitale și pentru a face pași proactivi către o experiență online mai sănătoasă.

Instrucțiuni:

1. Rezervați-vă câteva minute, într-un spațiu liniștit și confortabil, unde nu veți fi deranjat.
2. Începeți prin a respira adânc, pentru a vă relaxa și a vă concentra.
3. Reflectați la utilizarea internetului pe parcursul zilei, gândindu-vă la site-urile web, aplicațiile și activitățile accesate.
4. Reflectați la motivele din spatele interacțiunilor dvs. online. Au fost cu scop productiv, informativ sau, pur și simplu, din reflex?
5. Identificați orice moment în care ați simțit că utilizarea internetului a depășit o limită sau v-a afectat în mod negativ starea de bine.
6. Întrebați-vă cum vă puteți ajusta obiceiurile online, pentru a vă alinia mai bine cu valorile și obiectivele personale.
7. Planificați acțiuni specifice, pentru a vă îmbunătăți utilizarea internetului, cum ar fi stabilirea unor limite de timp pentru anumite aplicații sau a unor perioade fără ecrane, în timpul zilei.
8. Vizualizați impactul pozitiv pe care îl pot avea aceste schimbări asupra vieții de zi cu zi, inclusiv creșterea productivității, îmbunătățirea stării de bine și a relațiilor.
9. Încheiați exercițiul cu sentimentul că aveți un scop stabilit și angajamentul de a aplica schimbările pe care le-ați identificat.

Resurse necesare:

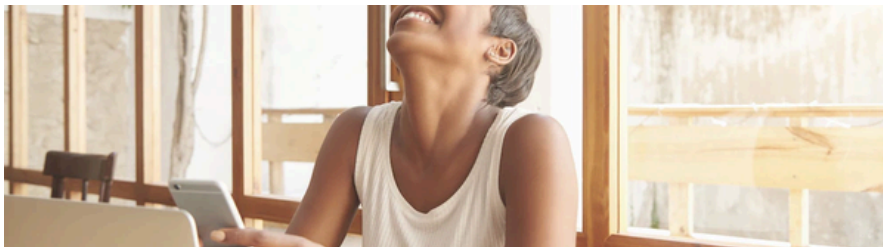
- un spațiu liniștit;
- un jurnal sau un caiet de notițe;
- disponibilitatea de a reflecta cu atenție asupra obiceiurilor legate de internet.

Conștiința socială este discutată ca fiind capacitatea de a înțelege dinamica socială, de a practica empatia și de a îmbrățișa diversitatea. Aceasta cuprinde aspecte precum sensibilitatea culturală, incluziunea și înțelegerea problemelor sociale la scară globală. Există o legătură puternică între empatie și conștiința socială, evidențiindu-se, astfel, rolul empatiei în stimularea înțelegerii și colaborării.

Competențele digitale sunt considerate a fi competențe esențiale pentru navigarea în era digitală. Ele includ alfabetizarea digitală, comunicarea, siguranța online, gândirea critică și comportamentul digital responsabil. Se subliniază că acestea nu se referă doar la competența tehnică, ci și la adaptarea la noi tehnologii și la o conduită etică online. În ciuda beneficiilor internetului, sunt din ce în ce mai vizibile și riscurile sale. Amenințările la adresa securității cibernetice, fraudă online, invadarea vieții private, hărțuirea cibernetică și expunerea la conținut neadecvat sunt potențiale riscuri pentru orice utilizator de internet. Răspândirea dezinformării și a știrilor false online accentuează importanța unei abordări critice.

Modulul pune accent pe importanța conștientizării de sine, a conștientizării sociale, a competențelor digitale și a comportamentului online prudent. Subliniază faptul că, pentru a prospera în era digitală, oamenii trebuie să dezvolte aceste abilități și să fie conștienți de riscurile asociate cu folosirea internetului, menținând în același timp un echilibru sănătos între experiențele virtuale și cele din viața reală.

Conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației joacă un rol esențial în înțelegerea și abordarea dependenței de internet. Oamenii trebuie să-și recunoască modelele de comportament, factorii declanșatori emoționali și impactul pe care folosirea excesivă a internetului îl are asupra stării lor de bine. Dezvoltarea conștiinței de sine îi ajută să evalueze corect situația, înțelegând astfel când utilizarea internetului devine compulsivă și dăunătoare. Această conștientizare le dă puterea de a lua măsuri proactive, de a stabili limite și de a căuta sprijin adecvat pentru a gestiona și depăși în mod eficient dependența de internet.

Imagine: [Freepik](#)

REFERINȚE

Barrett-Lennard, G. T. (2007). The phases and focus of empathy. *British Journal of Medical Psychology*, 66(1), 3-14.

Botelho, G. (2021). Social Awareness: The ability to understand and be empathetic. Preluat de la: <https://www.hrexchangenetwork.com/hr-talent-management/columns/social-awareness-the-ability-to-understand-and-be-empathetic>

Cyber Hub. (2022). Top network security issues, threats, and concerns. Preluat de la: <https://www.checkpoint.com/cyber-hub/network-security/what-is-network-security/top-network-security-issues-threats-and-concerns>

DigComp (n.d.). Preluat de la: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en

Digital Awareness - an essential of today's increasingly interconnected world. (3 ianuarie 2022). Preluat de la: <https://www.ranky.co/growth-hacking-and-inbound-marketing-blog/digital-awareness-an-essential-of-todays-increasingly-interconnected-world>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Preluat de la: <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Furman, P. (2021). The dangers of the internet: Why you need to be careful. Preluat de la: <https://www.factoryschool.com/dangers-of-internet-why-you-should-be-cautious>

Juillion, P. (2020). What is public and private self-awareness?. Retrieved from <https://studybuff.com/what-is-public-and-private-self-awareness>

McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why In A. Acerbi, J. A. Lombo & J. J. Sanguineti (Eds.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue*.: IF-Press.

Phillips, A. (2018). Becoming human: AI & addiction. Preluat de la: <https://becominghuman.ai/becoming-human-ai-addiction-deaf948e17ba?gi=2ab7b01b8d4a>

Preston, R. (2023). What are digital skills? (and why they're important). Preluat de la: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/digital-skills>

Quaglio, Gianluca & Sophie Millar (May 2020). *Potentially negative effects of Internet use*. Brussels: European Union, European Parliamentary Research Service. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA\(2020\)641540_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2020/641540/EPRS_IDA(2020)641540_EN.pdf)

Rankin, H. J. (2023). The psychological impact of Artificial Intelligence. Preluat de la: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-not-to-think/202308/the-psychological-impact-of-artificial-intelligence>

Straw, E. (2023). Social Awareness: What is it & why is it important?. Preluat de la: <https://www.successtartswithin.com/blog/social-awareness>

Tilly, M. (2019). The 3 types of awareness. Preluat de la: <https://instituteofyou.org/3-types-of-awareness>

What are Digital Skills & Why are they important?. (2022). Preluat de la: <https://digitalskills.unlv.edu/digital-marketing/what-are-digital-skills>

What is digital awareness and how does it work? (2021). Preluat de la: <https://blog.familytime.io/what-is-digital-awareness-and-how-does-it-work.ft>

Ye, X., Zhao, B., Nguyen, T.H., Wang, S. (2020). Social Media and Social Awareness. In: Guo, H., Goodchild, M.F., Annoni, A. (eds) Manual of Digital Earth. Springer, Singapore.

Modulul 7

Prevenirea tulburării de dependență de internet

INTRODUCERE

Pe parcursul modulului, veți afla diverse metodologii și strategii pe care le puteți aplica, pentru a reduce și ajuta la depășirea tulburării de dependență de internet la persoanele adulte afectate. După cum ați aflat deja, dependența de internet este considerată o problemă nouă și încă există dezbateri și discuții despre ceea ce poate fi considerat drept dependență de internet și efectele sale. Prin urmare, există mai multe studii despre această nouă dependență, iar profesioniștii și experții în domeniu prezintă numeroase strategii și pași de urmat pentru a ajuta la depășirea ei.

Imagine: [Pexels](#)

În ciuda acestui fapt, a popularității rețelelor sociale și a noilor tehnologii, nu există studii bazate exclusiv pe prevenirea acestui tip de dependență. Astfel, poate părea că efortul de prevenire a dependenței este mai mare decât efortul de a o depăși și trata, dar nu este cazul. De aceea, în acest modul vă vom oferi mai multe strategii pe care le puteți implementa pentru a ajuta la prevenirea dependenței de internet.

După cum ați putut observa în alte module, există diferiți factori și simptome ale acestei dependențe, astfel că nu vom intra prea mult în detalii în acest sens. Cu toate acestea, pe parcursul modulului veți observa că factorii sociali joacă un rol important în prevenirea dependenței de internet. Există **două tipuri principale de prevenire** - **prevenirea universală** și **prevenirea selectivă**. În continuare, vom detalia puțin despre fiecare dintre aceste două tipuri.



DEFINIȚIE: Prevenire universală

Prevenirea universală este o formă de prevenție care se aplică populației generale, fără a pune accentul pe un sector specific al populației, cu un context defavorizat și aflată într-o situație dificilă, fie profesional, fie personal, deoarece se concentrează pe reducerea riscurilor viitoare de dezvoltare a IAD în populațiile fără factori de risc evidenți.

Cu toate acestea, putem lega această prevenire de tinerii adulți sub forma unei preveniri timpurii.

Vă puteți întreba, deci, ce fel de strategii sunt incluse în prevenirea universală? Ei bine, de exemplu, campaniile de promovare a sănătății, anunțate prin media tradițională, cum ar fi televiziunea.

Conținut dăunător

Poate avea un impact negativ asupra sănătății mintale sau dezvoltării psihosociale a copiilor, din cauza expunerii la conținut violent sau sexual inadecvat.

Utilizare excesivă și neadaptată

Timpul excesiv petrecut online în detrimentul activităților din lumea reală pune în pericol relațiile interpersonale, oportunitățile de carieră și sănătatea persoanelor cu această dependență.

Costuri financiare

Jocuri de noroc online, cheltuieli excesive cu articole de joc sau pornografie.

SOLUȚIE

- Educație media oferită copiilor
- Educația și creșterea alfabetizării parentale în domeniul mass-media.

- Limitarea timpului petrecut în fața ecranelor
- Opțiuni de autoblocare prin dispozitive sau programe/aplicații

- Interzicerea folosirii cardurilor de credit
- Opțiuni de automonitorizare.



Imagine: Pexels

După cum am menționat anterior, publicul nostru țintă final sunt adulții aflați în situații defavorizate, așa că de acum înainte ne vom concentra pe prevenirea selectivă, care se axează pe acest sector specific.

Prevenirea selectivă este rezervată sub-populațiilor cu risc pentru unul sau mai mulți dintre următorii factori:

- factori psihopatologici (ADHD, tulburări depresive și de anxietate, fobie socială);
- caracteristici de personalitate;
- caracteristici fiziologice;
- factori socio-demografici (dezavantaj economic familial);
- situația actuală a persoanei afectate (singurătate, stres).



DEFINIȚIE: Prevenire selectivă

Elisardo Becoña Iglesias (2002) definește prevenirea selectivă ca fiind „acea intervenție ce vizează un subgrup al populației țintă, care are un risc mai mare de a deveni consumatori de droguri decât media persoanelor de aceeași vârstă. Prin urmare, se adresează grupurilor cu risc”.

În acest scop, propunem 8 strategii diferite pentru a preveni dependența de internet:

1. stabilirea unor limite clare privind utilizarea internetului;
2. încurajarea activităților și hobby-urilor offline;
3. promovarea interacțiunilor sociale față în față;
4. stabilirea zonelor sau perioadelor fără tehnologie;
5. educația privind utilizarea responsabilă a internetului și siguranța online;
6. identificarea factorilor declanșatori;
7. construirea unui sistem de sprijin;
8. grija de sine și gestionarea stresului.

STABILIREA UNOR LIMITE CLARE PRIVIND UTILIZAREA INTERNETULUI

Stabilirea limitelor s-a dovedit a fi esențială în grija de sine și în prioritizarea nevoilor noastre. Ele sunt foarte importante pentru a ne cunoaște pe noi înșine și pentru a ajuta și pe alții să ne cunoască. Ne permit să creăm relații sănătoase și echilibrate, fie cu alte persoane, fie, în cazul de față, cu noile tehnologii.

Stabilirea limitelor privind timpul pe care-l petrecem pe internet și în activități care implică utilizarea unui ecran ajută la crearea unui obicei de utilizare bun și a unei rutine, ce favorizează și amplifică beneficiile utilizării internetului, în loc să evidențieze dezavantajele sale.

O idee bună pentru a dezvolta această strategie este crearea unui program, care să includă perioade prestabilite pentru utilizarea internetului, precum și activități offline. Blocarea unei perioade de timp în programul utilizatorului pentru a folosi internetul încurajează creativitatea și un sentiment de încredere față de dispozitivele conectate la internet.



EXERCIȚIUL 7.1 Stabiliți un program

De ce acest exercițiu:

Stabiliți intervale de timp specifice pentru utilizarea internetului și respectați-le. Alocați perioade specifice pentru sarcini importante precum munca, studiul și dezvoltarea personală.

Cum se aplică acest exercițiu:

Prin structurarea timpului, veți fi mai puțin tentat să navigați pe internet fără un scop anume. Acest lucru poate fi realizat prin prioritizarea sarcinilor zilnice.

Instrucțiuni:

1. Creați o listă lungă cu toate sarcinile pe care le aveți de făcut.
2. Așezați-le în ordinea importanței lor.
3. Alocați timp pentru fiecare și stabiliți termene limită.
4. Fiți flexibil, scrieți sarcinile într-un planificator și țineți-l la îndemână.

Resurse necesare:

- agendă sau caiet;
- pixuri.

ÎNCURAJAREA ACTIVITĂȚILOR ȘI HOBBY-URILOR OFFLINE

Numeroase studii au demonstrat beneficiile activităților în aer liber, cum ar fi sporturile, activitățile creative precum pictura, dansul, cântatul, etc. Unul dintre principalele beneficii ale petrecerii timpului în aer liber, mai ales dacă suntem înconjurați de natură, este reducerea stresului, care, așa cum am văzut anterior, este unul dintre factorii-cheie în dezvoltarea dependenței de internet. În acest fel, abordăm direct una dintre cauzele acestei dependențe.

Concentrându-ne pe practicarea sportului, mai multe studii au arătat beneficiile pe care le are pentru sănătatea noastră fizică și pentru cea mintală. Exercițiul fizic îmbunătățește somnul și reduce posibilitatea de a suferi de depresie și anxietate, printre altele. Acesta stimulează diferiți compuși chimici din creier, care ne fac să ne simțim mai fericiți și mai relaxați, oferindu-ne, de asemenea, un sentiment de realizare și mândrie pentru atingerea unor noi obiective. Toate acestea cresc stima de sine și sănătatea mintală, care au un efect direct asupra dezvoltării dependențelor, precum dependența de internet.



Să fim activi nu ar trebui să fie o sarcină dificilă. Distrăți-vă, dansați, implicați-vă prietenii, înscrieți-vă la un curs de arte marțiale, etc. Există o mulțime de opțiuni!



EXERCIȚIUL 7.2

Proiect DIY - pictat de lumânări

De ce acest exercițiu:

Implicați-vă în proiecte DIY (facem cu mâinile noastre) în jurul casei sau explorați hobby-uri, ce implică activități practice. Fie că vorbim de recondiționarea mobilierului, grădinărit sau a construi ceva de la zero, aceste proiecte vă țin ocupat și oferă un sentiment de realizare.

Cum se aplică acest exercițiu:

Folosiți o cârpă curată pentru a șterge lumânările cu alcool sanitar, îndepărtând astfel scamele și murdăria pentru a avea o suprafață netedă. Folosiți markere de vopsit sau vopsele pentru pictură și desenați puncte, flori și modele.

Instrucțiuni:

Lucrați pe o parte, lăsați să se usuce complet înainte de a trece la cealaltă parte.

Resurse necesare:

- lumânări și vopsea.

ÎNCURAJAREA INTERACȚIUNILOR SOCIALE FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Relațiile sociale au fost, și ele, afectate de era digitalizării, creându-se o schimbare drastică în modul în care comunicăm. Leșitul la o cafea cu prietenii pentru a povesti ce am mai făcut în weekend a fost înlocuit de un mesaj pe WhatsApp sau, în cel mai bun caz, de o convorbire video rapidă. Astfel, comunicarea între oameni s-a deteriorat, dând naștere la furie sau neînțelegeri, care pot strica definitiv relația, fie că este vorba de dragoste, prietenie sau familie. A fost afectată, de asemenea, și prioritizarea activităților din viața noastră de zi cu zi, multe dintre interacțiunile sociale față în față fiind lăsate deoparte și înlocuite cu o conversație digitală.



Imagine: [Pexels](#)

Dacă ne oprim și reflectăm la acest lucru, de câte ori nu am auzit „Îmi pare rău, nu pot să ajung la prânz sâmbăta asta, am prea multe lucruri de făcut”? Și cu adevărat, câte ore petrecem în fiecare zi pe Instagram sau uitându-ne la seriale? Adevărul este că ființele umane sunt sociabile, prin natura lor, și interacțiunile sociale față în față ne oferă o mulțime de beneficii, cum ar fi ieșirea din rutină, întărirea legăturilor, dezvoltarea abilităților de comunicare și evitarea conflictelor inutile.

Pe de altă parte, „conversațiile digitale” sau interacțiunile care au loc prin intermediul unui ecran limitează informațiile pe care le obținem, în comunicarea cu o altă persoană, deoarece limbajul nonverbal și empatia sunt aspecte care nu sunt predominante în lumea digitală. Astfel, avem tendința să ne neglijăm relațiile, ceea ce duce la un sentiment de singurătate și lipsă de sprijin, pe care încercăm să le găsim pe rețelele sociale și pe internet. În cele din urmă, aceasta poate duce la dezvoltarea tulburării de dependență de internet. Prin urmare, cultivarea și menținerea relațiilor offline, cu prietenii, familia și comunitatea, sunt esențiale pentru a preveni acest tip de dependență. Implicarea activă în interacțiuni față în față și în activități sociale, precum și prioritizarea timpului de calitate cu cei dragi, sunt instrumente cruciale pentru menținerea bunăstării noastre mintale.

STABILIREA UNOR ZONE SAU INTERVALE DE TIMP FĂRĂ TEHNOLOGIE

Era digitală pare bine instalată, aducând cu sine normalizarea practicilor ce implică utilizarea noilor tehnologii la nivel global. Activități precum folosirea telefoanelor mobile sau a iPad-urilor la masă nu trec neobservate și au devenit o practică obișnuită în rândul familiilor.

Este adevărat că există o preocupare generală în ceea ce privește utilizarea acestor tehnologii de către copii și efectele nocive pe care le pot avea asupra dezvoltării lor personale și sociale. În ciuda acestei preocupări, nu putem găsi niciun ghid care să stabilească strategii pentru implementarea unor limite și a unor zone fără tehnologie, pentru a atenua această tendință.

Ce este o zonă fără tehnologie, s-ar putea să întrebați? Și care sunt beneficiile pentru mine și mediul meu? Ei bine, o zonă fără tehnologie este una în care nu găsiți dispozitive cu acces la internet sau dispozitive considerate tehnologice, cum ar fi console de jocuri video, telefoane mobile cu jocuri, tablete, etc. În acest fel, se promovează activități ce nu necesită utilizarea unui dispozitiv cu acces la internet, precum lectura, petrecerea timpului cu familia, practicarea sportului, etc.

Zonele fără tehnologie pot fi stabilite atât în viața personală, cât și în cea profesională.

Viața personală

Putem desemna diferite încăperi din casele noastre, cum ar fi bucătăria, ca zone fără tehnologie, pentru a încuraja comunicarea între membrii familiei la masa de prânz sau cină.

Viața profesională

Există firme care creează spații în birouri, unde dispozitivele mobile nu sunt introduse și unde se încurajează luarea deciziilor și comunicarea față în față între colegi.

Beneficiile acestei practici sunt ușor de observat: îmbunătățirea directă a comunicării și relațiilor interpersonale, dezvoltarea creativității și a gândirii critice, scăderea nivelului de stres, etc.

EDUCAȚIA PRIVIND UTILIZAREA RESPONSABILĂ A INTERNETULUI ȘI SIGURANȚA ONLINE

Când vorbim despre siguranța online, ne referim la utilizarea internetului într-un mediu lipsit de violență, în care utilizatorii își înțeleg drepturile și responsabilitățile, și în care sunt implementate mecanisme democratice pentru participare. Educația cu privire la un mediu digital sigur implică înțelegerea potențialului enorm al acestuia, precum și a rămâne în alertă față de riscuri, ambele necesitând atenție și un comportament proactiv.

Utilizarea responsabilă a internetului implică cunoștințe, dezvoltarea abilităților și formarea unei atitudini etice, care să permită adolescenților și adulților să interacționeze în spațiul digital, așa cum ar face-o în orice altă sferă a vieții lor. Copiii și tinerii adulți sunt mai predispuși să înțeleagă riscurile, să raporteze situațiile abuzive și să caute ajutor atunci când au nevoie, dacă sunt informați și au judecata necesară pentru a acționa. Educația privind efectele negative ale utilizării excesive a internetului și promovarea obiceiurilor digitale sănătoase joacă un rol crucial în prevenirea dependenței de internet.

Familia, prietenii și instituțiile educaționale sunt factori-cheie în procesul educativ al utilizării responsabile a internetului. Un exemplu de utilizare echilibrată a internetului încă de la o vârstă fragedă permite copiilor să învețe despre tehnologie în mediul lor imediat, să poată pune întrebări și să-și exprime îndoielile cu încredere.

Este important să se creeze un spațiu sigur și să se încurajeze un dialog fluid și sănătos cu adulții aflați în situații defavorizate, făcându-i conștienți de riscurile pe care le întâmpină atunci când își gestionează informațiile personale pe internet, unde identitatea lor digitală se dezvoltă.

Nu este necesar să se creeze o teamă irațională față de internet și față de posibilitățile pe care le oferă, deoarece, dacă este folosit corect, avantajele și oportunitățile sunt imense. Este pur și simplu necesar să se facă educație, în mod obiectiv și imparțial, cu privire la avantajele și dezavantajele internetului.



Imagine: Pexels



Cum să educăm cu privire la utilizarea responsabilă a internetului și la siguranța online:

1. discuții necesare despre sursele de informații, ce sunt de încredere;
2. discuții despre amprenta digitală pe care o lăsăm în urma fiecărei acțiuni pe internet, inclusiv amintind faptul că orice conținut (mesaje, fotografii, informații personale) pe care îl partajăm pe internet poate fi vizualizat de oricine;
3. discuții despre importanța a ceea ce descărcăm, deoarece unul dintre obiectivele principale ale infractorilor cibernetici este să ne păcălească să descărcăm malware, adică programe sau aplicații de spionaj sau care încearcă să fure informații;
4. atenționare cu privire la protejarea, printr-o parolă, a conexiunii la internet și la faptul că atunci când ne conectăm la o rețea Wi-Fi publică, neparolată, nu avem control direct asupra siguranței online;
5. discuții despre cyberbullying, cum îl identificăm și îl evităm;
6. aplicarea unor măsuri de siguranță, cum ar fi parole, întrebări de securitate, etc.;
7. controlul asupra contactelor de pe rețelele sociale, pentru a preveni intruziunile din partea persoanelor străine.



EXERCIȚIUL 7.3 Detoxifiere digitală

De ce acest exercițiu:

Acordați timp creării unui spațiu digital mai sigur pe dispozitivele personale. Acordați atenție materialelor vizionate, documentelor descărcate, contactelor din listă care nu sunt necesare, aplicațiilor care nu sunt benefice, etc. Faceți o curățare a spațiului digital.

Cum se aplică acest exercițiu:

Creați o listă cu tot ceea ce doriți să includeți în detoxifierea digitală. Blocați un interval de timp dedicat activităților legate de detoxifierea digitală (ștergeți conturi de social media, dezactivați notificări, etc.).

Instrucțiuni:

1. Ajustați setările telefonului pentru a limita anumite aplicații.
2. Bifați activitățile notate pe listă, pentru a vă verifica progresul.
3. Bucurați-vă de proces și de timpul petrecut offline.

Resurse necesare:

- un jurnal și instrumente de scris.

IDENTIFICAREA FACTORILOR DECLANȘATORI

Mai întâi, ar trebui să vedem ce este un declanșator al dependenței. Ei bine, gândurile, sentimentele, amintirile, experiențele de viață, grupurile sociale, etc., pot fi factori de risc ce duc la dependență.

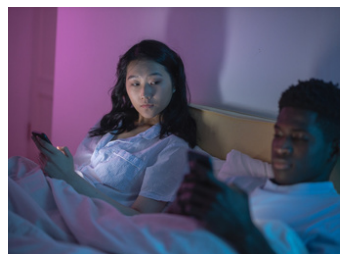
În acest moment, nu putem vorbi despre o singură cauză a dependenței de internet. Totul ar fi mai ușor dacă am putea găsi cauza acestei dependențe, pentru că, astfel, am putea implementa soluții specifice pentru a ameliora problema. Au fost identificate numeroase și diverse cauze, ce facilitează sau promovează dezvoltarea dependenței de internet. După cum am menționat mai sus, unele dintre acestea includ boli mintale subiacente, precum anxietatea și depresia, genetica și chiar factorii de mediu.



Imagine: [Pexels](#)



Imagine: [Pexels](#)



Imagine: [Pexels](#)

Factori de mediu:

- timp petrecut cu persoane care abuzează de utilizarea internetului;
- probleme financiare sau stres la locul de muncă sau școală;
- conflicte, despărțiri romantice, divorț;
- marketing legat de internet pe rețelele de socializare, în filme sau emisiuni TV.

Factori emoționali:

- sentimente de singurătate sau izolare;
- prea multe activități și responsabilități copleșitoare;
- respingere sau critici din partea altora;
- scăderea stimei de sine din cauza portretizării nerealiste a vieții reale pe rețelele de socializare;
- frustrare din cauza progresului recuperării.

Factori comportamentali:

- prea mult timp liber, fără proiecte sau activități semnificative;
- lipsa unor obiceiuri sănătoase de alimentație și somn;
- omiterea sesiunilor de terapie sau întâlnirilor;
- lipsa unui plan pentru a face față situațiilor stresante sau apariției factorilor declanșatori.

Cunoașterea factorilor declanșatori ai dependenței poate fi de mare ajutor, pentru a putea implementa metode preventive sau paliative. Cunoașterea de sine, a mediului înconjurător și a emoțiilor resimțite în viața de zi cu zi este crucială pentru înțelegerea atitudinii și răspunsurilor la probleme. De asemenea, mediul joacă un rol foarte important în dezvoltarea posibilelor dependențe, așa că acordați atenție cercului de oameni apropiați și modului în care vă simțiți când petreceți timp cu ei. Vă fac să vă simțiți relaxat și liniștit? Vă enervează și vă irită? Prietenii au atitudini pe care nu le agreeți și vă presează să faceți lucruri? Presiunea grupului a fost identificată ca fiind un factor declanșator pentru atitudinile negative și iresponsabile, așa că este recomandat să învățați să spuneți nu și să stabiliți limite.



EXERCIȚIUL 7.4

Țineți un jurnal personal

De ce acest exercițiu:

În loc să apelați la internet pentru divertisment sau eliberare emoțională, încercați să țineți un jurnal. Notați-vă gândurile, sentimentele și experiențele. Această activitate poate fi o modalitate productivă și terapeutică de exprimare, reducând, în același timp, dependența de platformele online.

Cum se aplică acest exercițiu:

Subiecte despre care puteți scrie în jurnal: cum v-a decurs ziua, ce ați realizat până acum, dacă ați învățat nou, etc. De asemenea, puteți exprima recunoștință și iubire față de sine, cu ajutorul unor declarații pozitive, puteți scrie despre ce vă face fericit. Cu cine ați petrecut ziua? Cum v-a făcut să vă simțiți? Ce emoții ați simțit? Ce v-a plăcut și ce nu v-a plăcut?

Instrucțiuni:

Ținerea unui jurnal este o metodă bună pentru identificarea factorilor declanșatori și a emoțiilor. Scrieți tot ceea ce vă trece prin minte pe o foaie de hârtie sau într-un caiet. Nu trebuie să aibă sens, să fie frumos sau să fie scris perfect. Trebuie doar să vă puneți gândurile pe hârtie.

Resurse necesare:

- un jurnal;
- instrumente de scris.

CONSTRUIREA UNUI SISTEM DE SPRIJIN

A avea un sistem de sprijin, format din familie, prieteni, colegi, care ne susțin și ne dorec binele, este crucial pentru fiecare persoană și este cu atât mai important, dacă vrem să prevenim dependența. A avea un cerc în care ne simțim în siguranță și confortabil și în care putem discuta despre ceea ce simțim și despre problemele care ne afectează ajută la normalizarea discuțiilor despre subiecte „tabu”, precum dependențele.

Acest lucru este și mai important când vine vorba de dependența de internet, deoarece, din cauza naturii internetului, acesta tinde să ne izoleze de persoanele dragi și să ne izoleze social, până la punctul de a minimaliza sau elimina relațiile sociale din viața noastră. Prin urmare, a avea un grup de prieteni sau familie, care să ne încurajeze să ieșim din casă și să facem planuri, reduce probabilitatea de a dezvolta o dependență de internet. Relațiile sociale generează o senzație de stare de bine, iar unele studii chiar menționează că „interacțiunea socială este adesea mai eficientă în eliberarea endorfinelor decât exercițiile fizice. În același timp, cantitatea și calitatea relațiilor noastre sociale ne afectează sănătatea fizică și mintală”. De asemenea, relațiile sociale îmbunătățesc abilitățile de comunicare, care sunt esențiale pentru a preveni orice tip de dependență, facilitând identificarea cauzelor și ulterior procesul de comunicare și tratament, fie cu profesioniști (psihologi, profesori, antrenori), fie cu o persoană din mediul personal (familie și prieteni).



EXERCITIUL 7.5 Găsiți-vă oamenii

De ce acest exercițiu:

Depuneți un efort pentru a participa la interacțiuni față în față cu prietenii, familia și colegii.

Cum se aplică acest exercițiu:

Mergeți la plimbare, înscrieți-vă la un curs de ciclism, mergeți la plajă cu câțiva prieteni, gătiți o rețetă nouă cu familia, povestiți cu un prieten, la o cafea.

Instrucțiuni:

Organizați ieșiri, întâlniri sau evenimente sociale care încurajează conexiunile din viața reală. A avea un cerc de oameni apropiați în care puteți avea încredere este esențial pentru a preveni dependențele.

Resurse necesare:

- în funcție de interacțiunea față în față.

GRIJA DE SINE ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI

Experiențele de viață stresante și lipsa abilităților de gestionare pot mări riscul de a dezvolta dependențe prin promovarea comportamentului impulsiv. Deși stresul este inevitabil, este crucial să învățăm să-l gestionăm.

Evenimentul sau circumstanța stresantă nu este, în sine, dăunătoare. Contează modul în care sunt interpretați și gestionați factorii de stres. Reevaluarea poate fi folosită ca metodă de gestionare, prin schimbarea interpretării, de exemplu, hotărând că stresul nu mai reprezintă o preocupare majoră. Nivelurile ridicate de stres emoțional sunt asociate cu pierderea controlului asupra impulsurilor și cu incapacitatea de a amâna satisfacția. Cu cât o persoană este supusă la mai multe presiuni, cu atât este mai probabil să dezvolte dependențe mai târziu, în viață.

În loc să vă îndreptați spre telefon sau laptop când sunteți îngrijorat, încercați una dintre aceste tehnici de relaxare: respirație profundă, plimbări în natură, apelarea unui prieten, yoga sau meditație, etc. Aplicațiile de social media sunt considerate „declanșatoare de stres”. Vizionarea conținutului postat de persoane care trăiesc „cea mai bună viață” poate pune presiune pe dvs. să trăiți conform acelor standarde.

„Stresul este un factor de risc cheie în inițierea, menținerea, recidiva dependenței și, astfel, în eșecul tratamentului” (Sinha & Jastreboff, 2013)

Unii neurologi și specialiști în dependența digitală susțin că stresul vieții poate declanșa dorința de a folosi comportamente și mecanisme de evadare. Pandemia a crescut nivelul de stres, iar folosirea mediilor digitale de divertisment, precum jocurile și rețelele sociale, oferă o modalitate comodă de a evada. Dar, excesul în utilizarea internetului pentru a reduce stresul poate crește riscul de dezvoltare a dependenței.



EXERCIȚIUL 7.6 Blocarea site-urilor de internet

De ce acest exercițiu:

Programele de blocare a site-urilor ne ajută să limităm și să conștientizăm timpul petrecut în fața ecranului. Învățați să opriți „scroll-ul” prin rețelele sociale, care este direct corelat cu niveluri ridicate de stres.

Cum se aplică acest exercițiu:

Identificați site-urile problematice. Stabiliți un obiectiv pentru limitele de timp, pentru fiecare site web, sau abținerea completă.

Setați restricționarea utilizării site-urilor identificate.

Instrucțiuni:

1. Instalați o aplicație de blocare a site-urilor sau o extensie suplimentară pentru browser.
2. Setează-o pentru a bloca site-urile care vă distrag atenția sau care vă distrag în timpul orelor de concentrare alese sau când este necesar pentru productivitate.

Resurse necesare:

- lista de site-uri care vă distrag atenția;
- aplicație de blocare a site-urilor sau extensie pentru browser.

Există diverse strategii pentru a preveni tulburarea de dependență de internet (IAD), toate având la bază starea de bine personală. Îngrijirea sănătății mintale și fizice joacă un rol crucial în prevenirea dependențelor. Prioritizarea vieții sociale și a dezvoltării personale prin practicarea hobby-urilor și activităților fizice reduce tendința de utilizare neresponsabilă a internetului. Un concept important în acest sens este „bunăstarea digitală”.

Alegerile noastre online, conținutul pe care îl vizualizăm, interacțiunile cu ceilalți și chiar cantitatea de timp pe care o petrecem interacționând cu tehnologia și internetul pot avea un impact asupra bunăstării noastre digitale. De aceea, strategiile de menținere a bunăstării digitale încearcă să ne ajute să regăsim controlul asupra utilizării telefonului, prin stabilirea unor limite utile care permit spațiu și timp liber.



Cum să folosiți tehnologia pentru a vă proteja bunăstarea digitală

- Luați pauze și gândiți-vă la cât timp petreceți pe internet și cum îl petreceți.
- Folosiți tehnologia digitală în mod conștient și cu scop: fiți atent la sentimentele provocate și la impactul asupra vieții de zi cu zi.
- Concentrați-vă pe o singură activitate odată, astfel vă crește nivelul de concentrare, precum și intensitatea și calitatea muncii.
- Evitați a vă implica în situații agresive și conținut dăunător.
- Evitați impulsul de a posta imediat și de a actualiza conținutul, ce pot fi cauzate de sindromul FOMO (teama de a rata ceva).

Bunăstarea digitală se bazează pe patru piloni:

- 1 **Bunăstarea mintală:** adesea, idealizăm viața altor persoane, considerându-le modele de succes, ceea ce poate distorsiona percepția asupra propriei noastre vieți. În realitate, viața de zi cu zi e rareori strălucitoare, iar acest aspect ar trebui avut în vedere, când folosim internetul ca mijloc de evadare.
- 2 **Bunăstarea emoțională:** Vă simțiți îngrijorat când nu vă găsiți telefonul? Sau vă petreceți toată ziua verificând rețelele sociale pentru a vă asigura că nu ratați nimic? Dacă aceste comportamente devin automate, ele pot avea consecințe negative pe termen lung. Mai ales pentru că oferă un sentiment fals de conexiune, deși, de fapt, vă distanțează de lumea reală.
- 3 **Bunăstarea socială:** internetul poate facilita conexiuni și învățare, dar poate și promova vederi extremiste și atitudini agresive față de perspectivele „diferite”. De asemenea, prea multe ore petrecute online pot diminua interacțiunile sociale față în față și beneficiile asociate acestora.
- 4 **Bunăstarea fizică:** mulți oameni lucrează în birouri și petrec o mare parte din timp conectați la internet, exercițiul fizic și timpul petrecut în aer liber fiind, astfel, în mare măsură, reduse.



EXERCIȚIUL 7.7 Monitorizarea obiceiurilor

De ce acest exercițiu:

În loc să eliminați complet utilizarea internetului, stabiliți obiective realiste pentru a o reduce și pentru o bunăstare digitală crescută.

Cum se aplică acest exercițiu:

Stabiliți un obiectiv, de exemplu, să limitați navigarea pe rețelele sociale la 30 minute/ zi sau să restricționați divertismentul online doar la weekenduri.

Instrucțiuni:

1. Stabiliți-vă un obiectiv realist.
2. Monitorizați-vă obiceiurile (printr-o aplicație sau pe hârtie).
3. Marcați zilele în care reușiți să vă îndepliniți obiectivul stabilit.

Resurse necesare:

- aplicație/ o bucată de hârtie pentru monitorizarea obiceiurilor;
- creioane colorate.

MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

Una dintre caracteristicile dependenței este separarea individului de familie și prieteni. În plus, persoana își pierde interesul pentru lucrurile care, în trecut, îi atrăgeau atenția. Persoanele dependente tind să își mintă adesea familia și prietenii cu privire la obiceiurile lor și devin secretoase și înșelătoare în privința acțiunilor lor.

Mediul joacă un rol crucial în dezvoltarea posibilelor dependențe. Oamenii din jur și relațiile sociale sunt critice pentru prevenirea și depășirea dependențelor. Una dintre strategiile de prevenire a dependenței menționată anterior se referă la construirea unui sistem de sprijin. S-a dovedit că sprijinul și ajutorul prietenilor și familiei reduce riscul de apariție a dependențelor. Așa cum deja știți, rețelele sociale și internetul ne oferă oportunitatea de a socializa online cu oameni din întreaga lume. Deși acest lucru poate fi un mare avantaj al noilor tehnologii, interacțiunea față în față are multiple beneficii.

„Relațiile proaste cu părinții și lipsa conectării emoționale cu aceștia sunt raportate ca fiind un factor predictor periculos al dependenței de internet la tineri” (Kalaitzaki & Birtchnell, 2014).

Suținerea socială este o sursă importantă de putere. Oamenii își pot depăși problemele, prin mecanisme de sprijin social. Conform cercetărilor, când nivelul perceput al sprijinului social este scăzut, oamenii au șanse mai mari de a se angaja în comportamente problematice, ce pot duce la dezvoltarea dependențelor, precum dependența de internet. În absența unui sprijin social adecvat, internetul poate fi folosit ca substitut pentru comunicarea față în față.

Prin urmare, așa cum am arătat, a vă arăta sprijinul față de cei dragi este esențial pentru a preveni dependențele, precum IAD. Iată o listă de lucruri pe care le puteți face în acest scop:

1. stabiliți reguli ce reglementează conținutul activităților online;
2. negociați durata de folosire a internetului (discuții și utilizare comună);
3. folosiți strategii restrictive în ceea ce privește utilizarea internetului;
4. adoptați norme adaptative de utilizare a internetului și urmăriți respectarea consecventă a acestora între membrii familiei;
5. diversificați activitățile de petrecere a timpului liber (activități în aer liber, socializare, etc.)
6. amplasați dispozitivele electronice în camerele comune.

„Dependența de internet este legată de disfuncții sociale și emoționale din viața de zi cu zi” (Yung et al., 2015).



EXERCIȚIUL 7.8

Aplicațiile de mindfulness

De ce acest exercițiu:

Implicați-vă în activități de mindfulness, cum ar fi meditația, yoga sau exercițiile de respirație profundă. Aceste practici vă pot ajuta să vă conștientizați obiceiurile și să faceți alegeri conștiente.

Cum se aplică acest exercițiu:

1. Căutați și selectați o aplicație de mindfulness care vă atrage.
2. Căutați meditații ghidate sau exerciții de respirație, în cadrul aplicației, și integrați-le în rutina personală.
3. Alegeți o aplicație de mindfulness care oferă exerciții ghidate pentru respirație conștientă.
4. Identificați un spațiu liniștit și confortabil, unde să nu fiți deranjat.
5. Ori de câte ori simțiți nevoia de a folosi internetul în exces, opriți-vă pentru un moment și respirați conștient.
6. Monitorizați-vă progresul și notați schimbările observate.

Resurse necesare:

- aplicații de mindfulness (Balance, Headspace, Calm, 10% Happier)

Mediul de lucru este esențial în prevenirea dependențelor precum IAD. În era digitalizării, accelerată de pandemie și de tranziția către mediul virtual în educație și muncă, adulții petrec mai mult timp lucrând online. Această expunere prelungită poate duce la probleme serioase de sănătate mintală și fizică. Astfel, colegii de muncă și managerii au, de asemenea, o anumită responsabilitate și impact în prevenirea IAD. Iată câteva **moduri, prin care mediul de lucru poate fi îmbunătățit pentru a încuraja interacțiunea socială, fără ajutorul internetului:**

- încurajarea sesiunilor de brainstorming și a procesului de luare a deciziilor în încăperi fără dispozitive cu acces la internet;
- activități după program, care nu implică utilizarea internetului (pauze de cafea, activități sportive, etc.);
- seminarii educaționale și monitorizarea utilizării internetului de către angajați;
- asigurarea posibilității de a obține ajutor profesional în cazul manifestării simptomelor de dependență.

Ritmul rapid al vieții ne face uneori să nu acordăm atenție mediului din jur. Este important să comunicați cu colegii și să le oferiți ajutor și sprijin. Ascultarea sau simpla prezență pot fi suficiente pentru a îmbunătăți mediul de lucru, ajutând, în același timp, persoana afectată.

Mediul înconjurător joacă un rol cheie în viața noastră, oamenii cu care ne înconjurăm și petrecem cea mai mare parte a timpului influențându-ne acțiunile și comportamentul. Este, așadar, important să fim conștienți de modul în care acționăm față de persoanele vulnerabile, în ceea ce privește dependența de internet. Când un adult dependent refuză tratamentul, este imposibil să-l forțăm. El are ultimul cuvânt, iar cei dragi pot doar să-l încurajeze sau să caute în continuare sprijin. Sprijinul și înțelegerea sunt esențiale pentru prevenirea dezvoltării dependenței de internet. Dar, și mai important este modul în care le acordăm. Comunicarea deschisă și clară este esențială pentru a normaliza și promova dialogul despre obiceiurile online. Trebuie să creăm un mediu sigur și confortabil, în care cel afectat să se simtă liber să-și împărtășească experiențele și să caute sprijinul necesar.

Iată câteva sugestii pentru comunicarea și interacțiunea cu o persoană expusă riscului de a dezvolta dependență de internet:

1. Evitați judecățile de valoare, încercați să înțelegeți situația și posibilele cauze ale dependenței lor.
2. Evitați comportamentele, locurile și stimulii, care ar putea acționa ca factori declanșatori pentru comportamentul dependent.
3. Când vă simțiți supărat, neajutorat sau furios, încercați să vă exprimați în mod asertiv, fără a ridica vocea, a face judecăți rapide sau a amenința. În schimb, arătați-vă preocuparea pentru sănătatea și bunăstarea sa.
4. Asigurați-vă că nu se izolează social. Persoanele dependente care se simt izolate social au un risc mai mare de recidivă. Este, de aceea, important să încurajăm interacțiunea socială.



EXERCIȚIUL 7.9

Hobby-uri noi

De ce acest exercițiu:

Descoperiți și implicați-vă în activități care nu necesită internet, precum cititul, pictura, cântatul la un instrument, grădinaritul sau petrecerea timpului cu prietenii și familia. Aceste activități pot avea un impact major în prevenirea dependenței de internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

Reflecțați asupra pasiunilor sau intereselor dvs. și căutați un nou hobby care să vă inspire. Căutați articole, videoclipuri sau ghiduri care să vă ajute să înțelegeți mai bine acest nou hobby.

Instrucțiuni:

Alocați câteva minute, în fiecare zi, pentru a explora hobby-uri care vă interesează. Dedicăți cel puțin 15 minute pentru a vă implica sau a afla mai multe despre acele hobby-uri.

Resurse necesare:

- cărți, articole, videoclipuri sau conținut online pentru cercetare.

Punând în practică tot ce am oferit în aceste module, persoanele dependente și cei dragi lor vor putea observa o schimbare completă a stilului de viață, vor avea mult mai mult timp liber, deși, uneori, această schimbare li se va părea, poate, copleșitoare. Cu toate că este o schimbare care le va îmbunătăți calitatea vieții, transformând-o într-una mai activă, socială și pozitivă, schimbările tind să fie incomode și chiar copleșitoare, uneori. De aceea, vă prezentăm o serie de pași de urmat pentru a face această tranziție mai ușoară.

Primul lucru este să își stabilească un obiectiv cu privire la viața pe care vor să o aibă, noile obiceiuri și rutine, hobby-urile pe care vor să le învețe, locurile de muncă pe care vor să le aibă, și așa mai departe. Cu alte cuvinte, trebuie să-și seteze obiective personale și să-și ia angajamentul de a le urma și a le atinge. Un exercițiu foarte eficient în acest sens este crearea unui **Mood Board** (*mood=stare, board=tablă, în limba engleză*), un fel de tablă de inspirație.



Exercițiul 7.10 Creați un Mood Board

De ce acest exercițiu:

Identificarea obiectivelor și priorităților de viață vă pregătește pentru succes. A avea o înțelegere clară a ceea ce vreți să realizați vă va ajuta să rămâneți concentrat și să reduceți timpul pe care-l petreceți navigând fără scop pe internet.

Cum se aplică acest exercițiu:

Adunați imagini care să reprezinte obiectivele și aspirațiile personale. Acestea pot fi fotografii, culori, cuvinte sau citate. Aranjați-le pe o tablă de plută, o bucată de carton sau poate chiar pe un perete. Vă va ajuta să vă amintiți obiectivele și să rămâneți concentrat asupra realizării lor.

Instrucțiuni:

1. Tipăriți imagini și citate, care să vă inspire să vă atingeți obiectivele.
2. Fixați-le pe o bucată de carton, pe o tablă de plută sau chiar pe un perete.
3. De asemenea, puteți desena, scrie sau picta pe această tablă/ bucată de carton, pentru a o face mai colorată, mai ușor de interpretat sau pentru a-i da o semnificație mai personală.

Resurse necesare:

- imagini;
- carton/ tablă de plută;
- creioane și markere.

După formularea noilor rezoluții, este timpul să treacă la acțiune. Uneori, acesta este, însă, cel mai dificil pas, pentru că nu știu de unde să înceapă. Îi puteți ghida să își împărtășească obiectivele cu un prieten, să le spună despre noua lor rutină, astfel încât să primească sprijin și să rămână responsabili.

Realizarea schimbărilor și faptul că vor avea mai mult timp la dispoziție vor crea situații incomode și dificile, motiv pentru care ar trebui să fie flexibili cu ei înșiși și să nu pună prea multă presiune asupra lor. Nu vor reuși în fiecare zi să realizeze tot ce și-au propus și nici nu vor simți mereu motivația necesară pentru a începe noi provocări, dar este important să le reamintiți de abilitățile și valoarea lor și că trebuie să încerce să facă tot ce pot.



Image: [Pexels](#)

CONCLUZII FINALE

În modulele acestui ghid, am explorat în detaliu fenomenul dependenței de internet (IAD), identificând simptomele și consecințele sale, precum și diverse tehnici și strategii pentru a-i reduce impactul și a o depăși. În ultimul modul, ne-am concentrat pe modalitățile de prevenire a dependenței de internet, deoarece, prevenind dezvoltarea acesteia, nu va mai fi necesar să ne concentrăm eforturile pe strategii pentru a o depăși.

Așadar, care sunt concluziile acestui modul? Unul dintre factorii principali în prevenirea dependenței constă în implicarea unui grup de sprijin și a familiei, care să ne motiveze să facem diferite activități. Interacțiunile sociale reduc nivelurile de stres, un factor declanșator pentru dependență, și îmbunătățesc comunicarea, facilitând dialogul deschis despre beneficiile și dezavantajele noilor tehnologii. Un alt aspect important, legat de cel anterior, este practicarea unor hobby-uri și a activităților în aer liber. Diversificarea timpului liber este esențială pentru a evita scrolling-ul pe rețelele sociale și pentru a putea investi timp în ceva creativ, care să ne inspire și să stimuleze eliberarea endorfinelor.

Un alt aspect crucial este să ne informăm despre avantajele și dezavantajele petrecerii timpului pe internet. Este important să promovăm un dialog deschis și lipsit de judecată despre noile tehnologii și să învățăm cum să stabilim limite clare pentru utilizarea lor și pentru siguranța online. Există diverse amenințări pe internet, iar familiarizarea cu modalitățile de reacție la acestea și adoptarea măsurilor necesare pentru a le evita încurajează o utilizare responsabilă a mediului digital. Astfel, tehnologiile pot deveni instrumente utile în viața noastră de zi cu zi, fără a fi nevoie să ne subjugăm complet vieții online.

În cele din urmă, identificarea cauzelor utilizării excesive a internetului poate ajuta în stabilirea priorităților pentru prevenirea dezvoltării dependenței de internet. Evitarea situațiilor ce necesită utilizarea extensivă a internetului, precum și limitarea activităților online, poate reduce semnificativ excesul. Dacă sunteți membru al familiei sau prieten al cuiva care ar putea fi susceptibil la dependența de internet, fiți atent la mediul lor și la comportamentele lor și încurajați-l să adopte obiceiuri mai sănătoase.

De reținut: prevenirea dependenței de internet este dificilă în ziua de azi, când rețelele sociale au devenit o extensie a vieții noastre, însă viața reală nu se trăiește printr-un ecran, așa că vă invităm să vă găsiți pe voi înșivă și să petreceți timp făcând ceea ce vă face cu adevărat fericiți.

REFERINȚE

Adicción a Internet o ciberadicción: cómo identificarla (2020). Preluat de la: <https://www.esneca.com/blog/adiccion-a-internet-ciberadiccion/#:~:text=Consejos%20para%20prevenir%20la%20ciberadicci%C3%B3n%20Sit%C3%BAa%20los,buscar%20ayuda%20profesion al%2C%20especialmente%20si%20se%20padece%20ansiedad.>

Alapont, Lourdes, (2017). Acercamiento a los programas de prevención selectiva e indicada para menores consumidores de drogas. Preluat de la: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/acercamiento-los-programas-de-prevencion-selectiva-e-indicada-para>

Asensio, S., Hernández-Rabaza, V., & Orón Semper, J. V. (2020). What Is the "Trigger" of Addiction?. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 14(1), 54

Ayala, Santiago (2020). La adicción a las redes sociales. RPreluat de la: <https://www.psicoedu.org/la-adiccion-a-las-redes-sociales/?v=55f82ff37b55>

Castro, Ana; Meerhoff, Diana; ALGUNAS DEFINICIONES PREVENCIÓN Y NIVELES DE INTERVENCIÓN.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combating digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68(1), 101832.

Carpallo, S. (2017). 9 beneficios de hablar cara a cara y no por WhatsApp. Preluat de la: <https://smoda.elpais.com/belleza/9-beneficios-hablar-cara-cara-no-whatsapp/>

Digital Downtime: Encouraging Offline Activities In A Digital Age (2023). Preluat de la: <https://funkidslife.com/digital-downtime-encouraging-offline-activities-in-a-digital-age/>

Guadix García, N. (n.d.) Un entorno digital seguro para la infancia. Preluat în 27 august 2023, de la: <https://www.unicef.es/educa/ideas/entorno-digital-seguero#:~:text=La%20industria%20y%20empresas%20de%20tecnolog%C3%ADa%20tienen%20un,de%20los%20datos%20personales%20del%20alumnado.%20M%C3%A1s%20elementos>

Heshmat, S. (2017). Stress and Addiction. Preluat de la: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201705/stress-and-addiction>

Impact Hub Madrid. (2022). ¿Qué es el bienestar digital y qué puede hacer por ti?. Preluat de la: <https://madrid.impacthub.net/2022/02/15/el-bienestar-digital/>

Lee, SY., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019) Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Current Addiction Reports* 6(1), 303–312.

León, V. (2016). La endorfina de la amistad existe. Preluat de la: <https://www.univision.com/estilo-de-vida/relaciones-personales/la-endorfina-de-la-amistad-existe>

Matía, J. (2022). ¿Que es el bienestar digital?. Preluat de la: <https://nanova.org/que-es-el-bienestar-digital/>

MedicPole (n.d.). 13 Easy Ways How to Prevent Internet Addiction Disorder. Preluat în 27 august 2023 de la: <https://medicpole.com/how-to-prevent-internet-addiction-disorder>

Menéndez-Martínez, N. (n.d.). ¿Cómo ayudar a alguien que sufre una adicción? Los 11 mejores consejos. Medico+. Preluat în 27 august 2023 de la: <https://medicoplus.com/psicologia/como-ayudar-alguien-sufre-adiccion>

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Preluat de la: <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>

Morales García, J. A. (2022). Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita. Preluat de la: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

Morin, A. (2020) 10 Strategies to Limit Your Teen's Screen Time. Preluat de la: <https://www.verywellfamily.com/strategies-limit-your-teens-screen-time-2608915>

Parul, K. (2023). Digital Well-Being: Its Importance and Ways to Sustain It. Psychreg. Preluat de la: <https://www.psychreg.org/digital-well-being-its-importance-ways-sustain-it/#:~:text=Strategies%20such%20as%20setting%20digital%20gadget%20usage%20limitations%2C,and%20practising%20single-tasking%20can%20help%20maintain%20digital%20well-being.>

Pressbooks (n.d.). Ch. 2: Prevention and the Continuum of Care. Preluat în 27 august 2023 de la: <https://ohiostate.pressbooks.pub/substancemisusepart1/chapter/ch-2-name-5/>

Sofia Asprilla, L. (2020). Reglas para el uso responsable y seguro de Internet. Escuela de Influenciadores. Preluat de la: <https://ciberconscientes.com/reglas-para-el-uso-responsable-y-seguro-de-internet/>

The Importance of Identifying Addiction Triggers in Recovery. (n.d.) Preluat în 27 august 2023 de la: <https://www.experiencerecovery.com/blog/identifying-addiction-triggers/>

Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.

Woda, S. (2014). What Are Tech-Free Zones and Are They Right For My Family? Preluat de la: <https://resources.uknowkids.com/blog/what-are-tech-free-zones-and-are-they-right-for-my-family>



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale. Nici Uniunea Europeană și nici Agenția Națională nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.

Numărul proiectului: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

