



Co-funded by
the European Union



IADliber

Numer projektu: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

IADliber NIEZBĘDNIK

Praktyczny przewodnik pozwalający zrozumieć zaburzenie związane z uzależnieniem od Internetu, ćwiczyć uważność z innymi metodami koncentracji, rozwijać krytyczną ocenę i uczyć się skutecznych sposobów rozmowy z uzależnioną osobą dorosłą.



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości





IADliber Niezbędnik

Praktyczny przewodnik pozwalający zrozumieć zaburzenie uzależnienia od Internetu, ćwiczyć Mindfulness z innymi metodami skupienia, rozwijać krytyczną ocenę i uczyć się skutecznych sposobów rozmowy z uzależnioną osobą dorosłą.

Pierwsza wersja: Wrzesień 2023.

Konsorcjum IADliber – Raising competences of adult educators as a means for adults liberation from internet addiction disorder

Numer projektu: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

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

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

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

Obraz na okładce: Towfiqu Barbhuiya

Obraz na tylnej okładce: SHVETS Production

Ikony: Flaticon



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji. Unia Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Współtwórcy

ASOCIATIA DE DEZVOLTARE
ECONOMICO-SOCIALA

Rumunia



CENTRE FOR EDUCATION

Hiszpania



DEKAPLUS BUSINESS SERVICES LTD.

Cypr



ISTANBUL VALILIGI

Turcja



RIGHTCHALLENGE ASSOCIATION

Portugalia



CENTRUM WSPIERANIA EDUKACJI I
PRZEDSIĘBIORCZOŚCI - CWEP

Polska



MACDAC ENGINEERING
CONSULTANCY BUREAU – MECB LTD.

Malta



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji. Unia Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Spis treści

Współautorzy	03
Wstęp	05
Moduł 1: Technika rozpoznawania i reagowania na uzależnienie od Internetu	07
Moduł 2: Rodzaje IAD i stopień zaostżenia choroby	37
Moduł 3: Sposoby i zasady rozmowy z uzależnioną osobą dorosłą	60
Moduł 4: Uważność	86
Moduł 5: Inne metody skupienia	109
Moduł 6: Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji	131
Moduł 7: Zapobieganie IAD	163

Wstęp

Niniejszy e-book powstał w ramach projektu IADliber (podnoszenie kompetencji edukatorów dorosłych drogą do wyzwolenia dorosłych z uzależnienia od Internetu), nr: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209, finansowanego przez Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Projekt ten był realizowany poprzez konsorcjum 7 organizacji z 7 krajów partnerskich; są to ADES (Rumunia), CWEP (Polska), C4E (Hiszpania), Rightchallenge (Portugalia), Dekaplus (Cypr), MECB (Malta) i GOI (Turcja).

Głównym celem tego e-booka jest wyposażenie nauczycieli dorosłych w kilka niezbędnych materiałów edukacyjnych związanych z zaburzeniem uzależnienia od Internetu (IAD); które mogą skutecznie wspomóc ich wysiłki dydaktyczne i służyć jako cenne narzędzie do wyposażenia dorosłych uczniów w różne umiejętności oparte na uważności, innych metodach koncentracji, samoświadomości i rzetelnej ocenie sytuacji.

Jednym z celów tego e-booka jest przedstawienie IAD na różnych rzeczywistych przykładach i zilustrowanie jego rozpowszechnienia w całej Europie. Ponadto dokument ma na celu zwrócenie uwagi na uważność i inne metody koncentracji jako kluczowe umiejętności skutecznego i świadomego korzystania z Internetu. E-book ma także na celu wyposażenie czytelnika w umiejętności skutecznej oceny prawdziwości informacji otrzymywanych w Internecie, przekazanie wiedzy o tym, jak skutecznie komunikować się z uzależnionymi dorosłymi, a także omówienie różnych zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i technologii. Co więcej, e-book podkreśla umiejętność korzystania z mediów jako niezbędną kompetencję świadomego obywatela i zagłębia się w wpływ, jaki emocje mogą mieć na postrzeganie informacji. Czytelnik otrzymuje także informacje o narzędziach, aplikacjach i platformach internetowych wspierających umiejętności uważności, podnoszących świadomość i ułatwiających profilaktykę IAD.

Ten e-book zawiera praktyczny przewodnik, który umożliwia edukatorom dorosłych lepsze zrozumienie procesów IAD, sprzyja krytycznemu myśleniu w środowisku cyfrowym i zapewnia skuteczne sposoby podejścia do osób zmagających się z uzależnieniem i zaangażowania ich. Jednakże dokument ten służy wyłącznie celom edukacyjnym i ma na celu zapewnienie wskazówek edukatorom dorosłych.

Chociaż informacje zawarte w tym e-booku zostały opracowane w porozumieniu ze specjalistami w danej dziedzinie, niemniej jednak istotne jest podkreślenie, że treść tego e-booka nie stanowi profesjonalnej porady ani nie ma na celu zastąpienia wiedzy specjalistycznej i osądu pracowników służby zdrowia, psychologów lub innych licencjonowanych lekarzy. Osoby stojące przed poważnymi wyzwaniami związanymi z IAD zdecydowanie zachęca się do szukania pomocy u wykwalifikowanych specjalistów; takich jak licencjonowani psycholodzy, doradcy lub lekarze. Co więcej, informacje zawarte w tym e-booku nie stanowią kompleksowego planu leczenia IAD. Każda sytuacja jest indywidualna i profesjonalne doradztwo jest niezbędne w przypadku dostosowanych strategii interwencyjnych.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadczacie poważnych objawów IAD, konieczne jest niezwłoczne skonsultowanie się z wykwalifikowanym specjalistą. Ten e-book nie zastępuje profesjonalnej oceny, diagnozy ani leczenia. Autorzy tego e-booka zrzekają się jakiegokolwiek odpowiedzialności za skutki działań podjętych na podstawie przedstawionych w nim informacji. Czytelników zachęca się do skonsultowania się ze specjalistami przed wdrożeniem jakichkolwiek strategii omawianych w tym e-booku. Wchodząc i czytając ten e-book, potwierdzasz, że przeczytałeś, zrozumiałeś i zgadzasz się na prawidłowe wykorzystanie tego e-booka.

MODUŁ 1

Techniki rozpoznawania i reagowania na uzależnienie od Internetu

WSTĘP

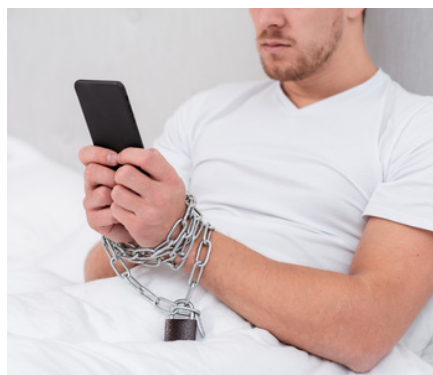
Uzależnienie to zaburzenie psychiczne, które odzwierciedla powtarzające się zachowania (np. zażywanie narkotyków, hazard), które powodują u jednostki istotne klinicznie upośledzenie (np. ingerencja w relacje społeczne) lub cierpienie (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, 2013).

Według Casha i in. (2012) wszystkie uzależnienia, czy to chemiczne, czy behawioralne, mają pewne wspólne cechy, do których należą:

wyrzystość, kompulsywne używanie, modyfikacja nastroju i łagodzenie niepokoju, tolerancji i wycofania, wraz z kontynuacją pomimo negatywnych konsekwencji.

Zaburzenie uzależnienia od Internetu (IAD) odnosi się do stanu charakteryzującego się nadmiernym i kompulsywnym korzystaniem z Internetu, prowadzącym do negatywnych konsekwencji w różnych aspektach życia jednostki (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne,

2013). Obejmuje trwały wzorec zachowań związanych z Internetem, które zakłócają codzienne funkcjonowanie, relacje, obowiązki w pracy lub szkole oraz ogólne samopoczucie. Chociaż nie ma powszechnie przyjętej definicji IAD, zazwyczaj obejmuje ona takie objawy, jak zaabsorbowanie korzystaniem z Internetu, utrata kontroli nad czynnościami internetowymi, objawy odstawienia, gdy nie korzysta się z Internetu, zaniedbywanie innych ważnych czynności i doświadczanie negatywnych konsekwencji w wyniku nadmierne korzystanie z Internetu.



Obraz: Freepik

Jeśli chodzi o uzależnienie od Internetu, przeanalizowane badania sugerują, że ogólne korzystanie z Internetu może powodować uzależnienie i może być powiązane z zestawem typowych objawów uzależnienia:

- konflikt na poziomie intrapersonalnym i interpersonalnym (np. brak kontroli nad zachowaniami w Internecie lub trudności w utrzymaniu regularnych, zdrowych relacji społecznych w życiu codziennym);
- istotność (np. zaabsorbowanie uogólnionym korzystaniem z Internetu);
- tolerancja (np. potrzeba zwiększania użycia, aby zostać zaspokojona);
- upośledzenie funkcjonalne (np. gdy korzystanie z Internetu ma szkodliwy wpływ na jakiś aspekt życia).

Co więcej, badanie sugeruje, że choroby współistniejące, czyli występowanie wielu współwystępujących zaburzeń psychicznych, są powszechne wśród osób uzależnionych od Internetu. Te dodatkowe stany mogą obejmować lęk, depresję i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Zasadniczo zgłaszane objawy uzależnienia i obecność chorób współistniejących mogą wynikać ze złożonego wzajemnego oddziaływania poszczególnych czynników, w tym motywacji do korzystania z Internetu, wzorców poznawczych, strategii radzenia sobie, stylów przywiązania i innych cech osobistych.

Chociaż WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), WPA (Światowe Towarzystwo Psychiatryczne) i APA (Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne) nie umieściły w swoich oficjalnych klasyfikacjach formalnej diagnozy zaburzenia „zaburzenia uzależnienia od Internetu” (IAD), u osób nadmiernie używających występuje zwiększone ryzyko cierpienia emocjonalne, jak stwierdzają Erol i Cirak (2019).

Uzależnienie od gier lub zaburzenie związane z grami to problematyczne zachowanie w Internecie, które doczekało się największej bazy danych dotyczących wszystkich uzależnień związanych z korzystaniem z Internetu:

Podręcznik diagnostyczny opublikowany przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, DSM-5 (Podręcznik diagnostyczny i statystyczny zaburzeń psychicznych), zawiera stan zwany „zaburzeniem gier internetowych” (IGD) jako warunek dalszych badań. Zaburzenie związane z grami internetowymi odnosi się w szczególności do problematycznych i nadmiernych zachowań w grach, a nie do szerszego uzależnienia od Internetu jako całości (APA, 2013). Jeśli chodzi o WHO, w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-11) uzależnienie od Internetu jest ujęte jako „Zaburzenia związane z grami” w szerszej kategorii „Zaburzenia spowodowane zachowaniami uzależniającymi” (WHO, 2019).



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.1

Internetowy dziennik refleksji

Racjonalne uzasadnienie:

Ćwiczenie to ma pomóc jednostkom rozpoznać wpływ Internetu na ich życie, podkreślając potencjalne negatywne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu. Zastanawiając się nad tym, jak Internet wpływa na ich zdrowie psychiczne, relacje i codzienne czynności, uczestnicy mogą dokonywać bardziej świadomych wyborów dotyczących swoich zachowań w Internecie. Celem tego ćwiczenia jest zwiększenie samoświadomości i zachęcenie osób do podejmowania bardziej świadomych decyzji dotyczących korzystania z Internetu poprzez zrozumienie jego potencjalnego wpływu na ich życie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Uczestnicy powinni codziennie wykonywać to ćwiczenie, aby pobudzić samoświadomość i promować zrównoważone korzystanie z Internetu.

Instrukcje:

1. Poświęć kilka minut każdego dnia na zastanowienie się nad tym, jak korzystasz z Internetu i jego potencjalnym wpływem na Twoje życie.
2. Weź pod uwagę konkretne strony internetowe, aplikacje lub działania, które dominują w Twoim czasie online.
3. Zastanów się, jak te działania cyfrowe mogą wpłynąć na Twoje zdrowie psychiczne, relacje i ogólne samopoczucie.
4. Oceń, czy Twoje nawyki online uniemożliwiają Ci nawiązywanie kontaktów twarzą w twarz, realizowanie hobby lub utrzymywanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Potrzebne zasoby:

- Dziennik lub aplikacja do robienia cyfrowych notatek, służąca do zapisywania codziennych przemyśleń.

Definicja zaburzenia związanego z grami internetowymi (IGD):

Stałe i powtarzające się korzystanie z Internetu w celu grania, często z innymi graczami, prowadzące do klinicznie istotnego upośledzenia lub stresu, na które wskazuje pięć (lub więcej) z poniższych objawów w okresie 12 miesięcy:

- Zainteresowanie grami internetowymi.
- Objawy odstawienia po odstawieniu gier internetowych.
- Tolerancja: potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu na grach internetowych.
- Nieudane próby kontrolowania udziału w grach internetowych.
- Utrata zainteresowań poprzednimi hobby i rozrywką w wyniku gier internetowych i z wyjątkiem nich.
- Dalsze nadmierne korzystanie z gier internetowych pomimo wiedzy o problemach psychospołecznych.
- Oszukał członków rodziny, terapeutów lub inne osoby w zakresie ilości gier internetowych.
- Korzystanie z gier internetowych w celu ucieczki lub złagodzenia negatywnego nastroju.
- Naraził lub utracił znaczący związek, pracę, możliwości edukacyjne lub zawodowe z powodu udziału w grach internetowych.



Obraz: Freepix



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.2

Zdrowa cyfrowa dieta i cyfrowe odżywianie

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest zapobieganie uzależnieniu od Internetu poprzez ustalenie jasnych wytycznych dotyczących korzystania z Internetu w rodzinie przed nabyciem usług internetowych. Podkreśla znaczenie zdrowej cyfrowej diety i cyfrowego odżywiania, zapewniając wszystkim członkom rodziny świadomość potencjalnych zagrożeń i korzyści związanych z dostępem do Internetu. Wyznaczając oczekiwania i granice, ćwiczenie to sprzyja odpowiedzialnemu korzystaniu z Internetu i minimalizuje ryzyko uzależnienia od Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Rodziny powinny zaangażować się w to ćwiczenie przed zakupem lub konfiguracją urządzeń internetowych w swoich domach, aby zapewnić wspólne zrozumienie zasad korzystania z rozwiązań cyfrowych.

Instrukcje:

1. Jako rodzina zainicjujcie dyskusję na temat znaczenia odpowiedzialnego korzystania z Internetu i jego potencjalnego wpływu na codzienne życie.
2. Weź pod uwagę konkretne działania online, w które chcą zaangażować się członkowie rodziny, i zidentyfikuj wszelkie potencjalne ryzyko z nimi związane.
3. Opracuj umowę o korzystaniu z technologii cyfrowych, która określa zasady i oczekiwania dotyczące korzystania z Internetu w gospodarstwie domowym. Niniejsza umowa może obejmować ograniczenia czasowe, dopuszczalne strony internetowe oraz wytyczne dotyczące równoważenia działań online i offline.
4. Upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny są aktywnie zaangażowani w tworzenie i akceptowanie umowy o korzystaniu z rozwiązań cyfrowych.
5. Umieść umowę w widocznym miejscu w domu jako wizualne przypomnienie zaangażowania rodziny w odpowiedzialne korzystanie z Internetu.

Potrzebne zasoby:

- Spotkanie rodzinne lub dyskusja.
- Pisanie materiałów do sporządzenia umowy o korzystaniu z rozwiązań cyfrowych.



DEFINICJA: Zaburzenie uzależnienia od Internetu

Ponieważ zaburzenie związane z uzależnieniem od Internetu jest stosunkowo nowym i rozwijającym się obszarem badań w dziedzinie zdrowia psychicznego, definicja i kryteria IAD mogą się różnić w zależności od różnych źródeł i opinii specjalistów.

Niektórzy eksperci przyjęli mniej kontrowersyjne sformułowanie na określenie problemu uzależnienia od Internetu (IA), nazywając je „problematycznym korzystaniem z Internetu” (PIU). W znaczącym badaniu obejmującym wiele krajów, finansowanym przez Unię Europejską, terminy „zachowanie uzależniające od Internetu” (IAB) i „dysfunkcyjne zachowanie w Internecie” (DIB) zostały użyte w celu rozróżnienia między IA a problematycznym korzystaniem z Internetu. Ponadto niektórzy badacze posługują się terminem „kompulsywne korzystanie z Internetu” (CIU). W nowszym badaniu europejskim obejmującym 11 krajów wprowadzono terminy „patologiczne korzystanie z Internetu” (PtIU) i „nieadaptacyjne korzystanie z Internetu” (MIU) (Ginige, 2017).

Chociaż istnieje wiele różnic w sposobie definiowania uzależnienia od Internetu, według Billieux i in. (2017) uzależnienie od Internetu to:

„Powtarzające się zachowanie prowadzące do znacznej szkody lub cierpienia, które nie jest redukowane przez osobę i utrzymuje się przez znaczny okres czasu (np. co najmniej 12 miesięcy), powodując upośledzenie funkcjonowania.”



Obraz: Freepik

Według Younga (1998) nadmierne korzystanie z Internetu może powodować podwyższony poziom pobudzenia psychicznego, co skutkuje małą ilością snu, brakiem jedzenia przez dłuższy czas i ograniczoną aktywnością fizyczną, co może prowadzić do problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, takich jak depresja, zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD), niskie relacje rodzinne i stany lękowe.

Problematyczne korzystanie z Internetu może wiązać się z subiektywnym cierpieniem, upośledzeniem funkcjonalnym i niektórymi zaburzeniami psychicznymi, takimi jak zaburzenia nastroju, zaburzenia destrukcyjne, zaburzenia kontroli impulsów i zachowania itp. (Alavi i in., 2011).



Obraz: Freepik

Block (2008) stwierdza, że uzależnienie od Internetu wydaje się być powszechnym zaburzeniem, które zasługuje na włączenie do DSM-5, ponieważ wszystkie warianty IAD mają następujące cztery elementy:

- o **Nadmierne użytkowanie:** często związane z utratą poczucia czasu lub zaniedbaniem podstawowych namiętności,
- o **Wycofanie się:** w tym uczucie złości, napięcia, niepokoju i/lub depresji, gdy internet jest niedostępny,
- o **Tolerancja:** obejmująca potrzebę lepszego sprzętu komputerowego, większej ilości oprogramowania czy większej liczby godzin użytkowania,
- o **Negatywne konsekwencje:** w tym kłamanie i kłótnie na temat korzystania z Internetu, izolacji społecznej i zmęczenia.

Te wcześniej wspomniane objawy IAD: zaabsorbowanie, głód, utrata kontroli, zaniedbywanie innych czynności, objawy odstawienia, tolerancja i negatywne konsekwencje to częste diagnozy innych problemów zdrowia psychicznego, takich jak zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania, zaburzenia hazardu (Chou i Potenza, 2009). Podstawowym kryterium zarówno uzależnienia od substancji, jak i uzależnienia behawioralnego jest utrata kontroli nad swoim zachowaniem, co wiąże się z długotrwałym upośledzeniem funkcjonowania.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.3

Rozłącz, aby ponownie połączyć

Racjonalne uzasadnienie:

To ćwiczenie dotyczy uzależnienia od Internetu, podkreślając znaczenie odłączenia się od urządzeń cyfrowych podczas spotkań rodzinnych i przyjaciół oraz podczas posiłków. W ten sposób promuje znaczące powiązania międzyludzkie i interakcje społeczne, podkreślając negatywne konsekwencje nadmiernego korzystania z Internetu. Uczestnicy zyskują głębszą świadomość tego, jak ich zachowanie online wpływa na ich relacje i ogólne samopoczucie, umożliwiając im dokonywanie bardziej zrównoważonych wyborów dotyczących korzystania z Internetu. Celem tego ćwiczenia jest walka z uzależnieniem od Internetu poprzez promowanie znaczących interakcji twarzą w twarz podczas spotkań towarzyskich i posiłków. Odłączając się od ekranów, uczestnicy mogą ponownie połączyć się z innymi na głębszym poziomie, poprawiając relacje i ogólne samopoczucie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Uczestnicy ćwiczą odłączanie się od swoich urządzeń cyfrowych podczas spotkań rodzinnych i przyjaciół oraz w czasie posiłków, aby nadać priorytet interakcjom twarzą w twarz.

Instrukcje:

1. Zanim pójdziesz na spotkanie rodzinne lub z przyjaciółmi albo zasiądziesz do posiłku, odłóż na bok urządzenia cyfrowe.
2. Wyłącz lub wycisz telefon, tablet lub laptop i umieść je w wyznaczonym miejscu „wolnym od urządzeń”.
3. Angażuj się w pełni w interakcje społeczne, rozmowy i działania bez rozpraszania uwagi ekranami.
4. Bądź obecny w tej chwili, aktywnie słuchaj i uczestnicz w dyskusjach bez konieczności sprawdzania swoich urządzeń.
5. Zastanów się, jak ta praktyka wzmacnia Twoje połączenia, zmniejsza stres i przyczynia się do przyjemniejszego doświadczenia.
6. Zachęcaj innych w swojej grupie, aby zrobili to samo, wspierając wspólne zobowiązanie do rozłączania się, aby ponownie się połączyć.

Potrzebne zasoby:

- Siła woli i zaangażowanie w odkładanie urządzeń cyfrowych.
- Wyznaczone miejsce do tymczasowego przechowywania urządzeń podczas spotkań lub posiłków.

STATYSTYKI I KLUCZOWE USTALENIA DOTYCZĄCE (GLOBALNEGO) DOSTĘPU DO INTERNETU I UZALEŻNIENIA OD INTERNETU



Oscar Freepik

Oto niektóre ustalenia statystyczne według raportu Digital Global Review Report (2023):

- Na początku 2023 roku liczba ludności na świecie osiągnęła 8,01 miliarda.
- Na obszarach miejskich mieszka 57,20% ludności.
- Średni wiek światowej populacji wynosi 30,4 lat, przy czym 50,30% populacji to mężczyźni, a 49,70% to kobiety.
- Ogólny wskaźnik alfabetyzacji wśród dorosłych w wieku 15+ wyniósł 86,70%.
- Na początku 2023 r. z telefonów komórkowych będzie korzystać 5,44 miliarda ludzi, co stanowi 68% całkowitej populacji świata.
- Obecnie na świecie jest 5,16 miliarda użytkowników Internetu, co stanowi 64,4% populacji.
- Z mediów społecznościowych korzysta 60% populacji, a na całym świecie jest ich 4,76 miliarda. Podczas gdy tegoroczny przyrost netto wynosi 3%.
- Czas spędzony online spadł o prawie 5% rok do roku. Przeciętny użytkownik Internetu w wieku produkcyjnym spędza obecnie w Internecie 6 godzin i 37 minut dziennie.
- Dane pokazują, że typowy użytkownik Internetu w wieku produkcyjnym spędza obecnie ponad 2,5 godziny dziennie, korzystając z platform społecznościowych, co stanowi najwyższy odsetek. Wzrost ten nastąpił pomimo spadku całkowitego czasu spędzanego w Internecie. 4 na każde 10 minut spędzonych w Internecie można obecnie przypisać aktywnościom w mediach społecznościowych.
- 57,8% użytkowników jako główny powód korzystania z Internetu podaje obecnie „znalezienie informacji”.
- Około 6,09% światowej populacji cierpi na uzależnienie od Internetu.

STATYSTYKI I KLUCZOWE USTALENIA DOTYCZĄCE (EUROPEJSKIEGO) DOSTĘPU DO INTERNETU I UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

- Azja była domem dla największej liczby użytkowników Internetu na świecie – według najnowszych danych ponad 2,93 miliarda. Na drugim miejscu znalazła się Europa z około 750 milionami użytkowników Internetu. Chiny, Indie i Stany Zjednoczone wyprzedzają inne kraje na świecie pod względem liczby użytkowników Internetu (Digital: Global Review Report, 2023).
- Częstość występowania uzależnienia od Internetu w Europie jest zróżnicowana i wynosi od 1,3% do 17,4%, a średnia częstość występowania wynosi 6,5% na podstawie przeglądu z 2022 r. opublikowanego w czasopiśmie *Frontiers in Psychiatry* (Przybylski i Weinstein, 2022).
- W badaniu z 2021 r. opublikowanym w czasopiśmie *Addiction* stwierdzono, że wśród nastolatków w Europie częstość występowania uzależnienia od Internetu wynosi 8,9% (Durkee i in., 2021).
- Badanie z 2020 r. opublikowane w czasopiśmie *Journal of Medical Internet Research* wykazało, że uzależnienie od Internetu wśród dorosłych w Europie występuje u 6,3% (Kuss i in., 2020).
- Dodatkowe badanie przeprowadzone w 2022 r. w *European Journal of Public Health* wykazało, że wśród dorosłych Europejczyków rozpowszechnienie uzależnienia od Internetu wynosi 6,3%, przy czym wyższe wskaźniki zaobserwowano w Europie Południowej i Wschodniej (Kuss i in., 2022).
- W badaniu z 2021 r. opublikowanym w *Computers in Human Behaviour* stwierdzono również, że częstość występowania uzależnienia od Internetu wśród nastolatków w Europie wyniosła 8,9%, przy czym większą częstość występowania odnotowano wśród chłopców i młodych dorosłych (Przybylski i in., 2021).
- Według badania przeprowadzonego w 2020 r. w czasopiśmie *Journal of Medical Internet Research* typowe działania online związane z uzależnieniem od Internetu w Europie obejmują korzystanie z mediów społecznościowych, gry online i oglądanie pornografii (Kuss i in., 2020).



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.4

Sprawdzanie przy sprawdzaniu

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest przeciwdziałanie uzależnieniu od Internetu poprzez podkreślenie znaczenia ustalenia konkretnych terminów na utrzymywanie kontaktów towarzyskich w Internecie i sprawdzanie reakcji w mediach społecznościowych. Podnosi świadomość potencjalnych zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z Internetu i zachęca jednostki do dokonywania bardziej wyważonych i świadomych wyborów dotyczących swoich zachowań w Internecie. Celem tego działania jest walka z uzależnieniem od Internetu poprzez ustalenie jasnych limitów czasowych na utrzymywanie kontaktów towarzyskich w Internecie i sprawdzanie reakcji. Praktykując umiar w korzystaniu z Internetu, uczestnicy dążą do zmniejszenia negatywnego wpływu nadmiernego zaangażowania w Internecie na ich codzienne życie i ogólne samopoczucie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Uczestnicy angażują się w codzienną praktykę polegającą na zastanawianiu się nad wzorcami korzystania z Internetu, koncentrując się na ustalaniu ograniczeń w zakresie kontaktów towarzyskich w Internecie i sprawdzaniu reakcji.

Instrukcje:

1. Zacznij od sprawdzenia częstotliwości, z jaką angażujesz się w kontakty towarzyskie w Internecie i sprawdzenia odpowiedzi na platformach mediów społecznościowych.
2. Wyznacz sobie codziennie wyznaczony przedział czasowy na spotkania towarzyskie w sieci i użyj alarmu lub minutnika, aby mieć pewność, że dotrzymasz tego limitu.
3. Dodatkowo ustal konkretne ograniczenia dotyczące częstotliwości sprawdzania odpowiedzi w mediach społecznościowych. Na przykład możesz wybrać sprawdzanie tylko trzy razy dziennie lub raz w tygodniu.
4. Kiedy alarm lub minutnik zasignalizuje koniec wyznaczonego czasu spotkań towarzyskich w Internecie, natychmiast odłącz się od Internetu.
5. Zastanów się, jak te ograniczenia wpływają na Twoją codzienną rutynę, zdrowie psychiczne i ogólne samopoczucie.
6. Zastanów się, czy te granice przyczyniają się do zmniejszenia stresu, zwiększenia produktywności lub poprawy życia offline.
7. W razie potrzeby dostosuj swoje limity, aby znaleźć równowagę zgodną z Twoimi osobistymi celami i priorytetami.

Potrzebne zasoby:

- Alarm lub minutnik pomagający egzekwować wyznaczony czas korzystania z Internetu.
- Samodyscyplina i zaangażowanie w przestrzeganie ustalonych granic.

NEUROBIOLOGICZNE PODSTAWY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU



Czerpiąc z aktualnej wiedzy z zakresu neurobiologii uzależnień, badacze sformułowali ramy neurobiologiczne wyjaśniające uzależnienie od Internetu. Ramy te skupiają się na „ośrodku nagrody” lub „ścieżce przyjemności” w mózgu odpowiedzialnym za generowanie uczucia przyjemności. Aktywacja tego szlaku powoduje uwolnienie substancji neurochemicznych związanych z przyjemnością, w tym dopaminy, endorfin podobnych do morfiny i innych. Warto zauważyć, że zarówno substancje uzależniające, jak i zachowania podobne do uzależnienia angażują tę ścieżkę przyjemności. W przypadku długotrwałego narażenia zaangażowane receptory mogą zostać znieczulone, co prowadzi do rozwoju tolerancji i objawów odstawienia – cech charakterystycznych uzależnienia. Osoby dotknięte uzależnieniem od Internetu mogą potrzebować zwiększonego zaangażowania w Internecie, aby osiągnąć ten sam poziom stymulacji, cały czas utrzymując się w zachowaniach zapobiegających efektom odstawienia (Ginige, 2017).

Jak widać z powyższego, badania wykazały, że uzależnienia aktywują określone obszary mózgu związane z przyjemnością, zwane łącznie „ośrodkiem nagrody” lub „ścieżką przyjemności”. Kiedy te regiony są stymulowane, następuje eskalacja uwalniania neuroprzekaźników, takich jak dopamina i opiaty, które przyczyniają się do przyjemnych doznań doświadczanych podczas uzależnienia. Z biegiem czasu receptory zaangażowane w ten proces mogą ulegać zmianom, prowadząc do tolerancji, w przypadku której jednostki wymagają wyższego poziomu stymulacji, aby osiągnąć ten sam przyjemny „haj”. W konsekwencji wyzwała to charakterystyczne wzorce zachowań, których celem jest utrzymanie podwyższonego poziomu stymulacji i zapobieganie objawom odstawienia. W przypadku uzależnienia od Internetu zaobserwowano, że wykonywanie czynności online może również powodować uwalnianie dopaminy, szczególnie w strukturach takich jak jądro półleżące, kluczowego elementu układu nagrody powiązanego z różnymi innymi formami uzależnienia (Cash i in. in., 2012).



Obraz: Freepix

Według kilku badań neuropsychologicznych (Brand i in., 2014; Yuan i in., 2011) IAD jest również uważane za zaburzenie budzące obawy, ponieważ nieprawidłowości nerwowe (np. zaniki grzbietowo-bocznej kory przedczołowej) i dysfunkcje poznawcze (np. upośledzenie pamięć roboczą) związane z IAD również naśladują te związane z uzależnieniem od substancji i zachowań.

Grzbietowo-boczna kora przedczołowa (DLPFC) to obszar mózgu zaangażowany w funkcje wykonawcze, w tym pamięć roboczą, podejmowanie decyzji i samokontrolę. Badania wykazały, że osoby z IAD mogą wykazywać zmniejszoną objętość lub atrofię w tym obszarze mózgu, co sugeruje potencjalne zmiany strukturalne związane z tym zaburzeniem.

Badanie przeprowadzone przez Younga i de Abreu (2011) wykazało, że osoby z IAD miały znacznie mniejszą objętość istoty szarej w DLPFC niż osoby kontrolne. Yen i in. (2009) odkryli również, że młodzież z IAD miała zmniejszoną objętość istoty szarej w DLPFC. Oraz Kim i in. (2010) odkryli, że osoby z IAD mają zmniejszoną gęstość istoty szarej w DLPFC i jądrze półkolumny – części prądkowia brzuszego, grupy wzajemnie połączonych obszarów mózgu zaangażowanych w nagrodę, motywację i uzależnienie.

Jednakże nie można z całą pewnością stwierdzić, czy IAD powoduje te zmiany strukturalne lub czy u osób z IAD występuje większe prawdopodobieństwo wystąpienia tych zmian. Potrzebne są dalsze badania, aby potwierdzić wyniki tych badań.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.5

Robię to w rzeczywistości

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest zwalczanie uzależnienia od Internetu wśród dorosłych poprzez podkreślenie znaczenia zastąpienia nadmiernego korzystania z Internetu bardziej atrakcyjnymi zajęciami w życiu codziennym. Podkreślam potencjalne niebezpieczeństwa związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu, zwiększa świadomość jego negatywnych skutków i umożliwia jednostkom dokonywanie świadomych i wyważonych wyborów dotyczących ich zachowań w Internecie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Uczestnicy angażują się w codzienną praktykę zastępowania korzystania z Internetu przyjemnymi zajęciami w prawdziwym życiu, wspierając zdrowszą równowagę cyfrową.

Instrukcje:

1. Zaczynaj od zidentyfikowania konkretnych działań, aplikacji lub witryn internetowych, które pochłaniają większość Twojego czasu online.
2. Zastanów się, w jaki sposób te cyfrowe nawyki mogą przyczynić się do poczucia izolacji, stresu lub zmniejszonej produktywności w Twoim życiu.
3. Zwróć uwagę na wszelkie przypadki, w których Twoje nawyki cyfrowe utrudniają Ci nawiązywanie kontaktów twarzą w twarz, realizowanie hobby lub utrzymywanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.
4. Utwórz listę bardziej atrakcyjnych zajęć w życiu codziennym, w które chciałbyś się zaangażować jako alternatywa dla nadmiernego korzystania z Internetu. Działania te mogą obejmować:
 - o Spotykanie się z przyjaciółmi w prawdziwym życiu.
 - o Uczestnictwo w sporcie wyczynowym lub rekreacyjnym.
 - o Dołączanie do zajęć aerobiku lub angażowanie się w inną aktywność fizyczną.
 - o Realizowanie hobby lub zainteresowań poza sferą cyfrową.
5. Poświęć czas każdego dnia na zastąpienie korzystania z Internetu jedną lub kilkoma czynnościami z życia codziennego.
6. Zastanów się, jak te substytucje wpływają na Twoje zdrowie psychiczne, relacje i ogólne samopoczucie.
7. Monitoruj swoje postępy i obserwuj, czy te zmiany przyczyniają się do zmniejszenia stresu, zwiększenia poczucia spełnienia i usprawnienia życia offline.
8. Dostosuj swoje rzeczywiste działania i zobowiązania zgodnie z potrzebami, aby utrzymać zrównoważony i zdrowy styl życia.

Potrzebne zasoby:

- Dziennik lub aplikacja do robienia cyfrowych notatek do refleksji.
- Chęć ustalania priorytetów i angażowania się w rzeczywiste działania.

KLASYFIKACJA

Badania nad definicją uzależnienia od Internetu konceptualizują je na dwa różne sposoby; jedno podejście przedstawia ją jako niezależną chorobę, podczas gdy drugie klasyfikuje ją jedynie jako objaw innej choroby. Niektórzy badacze i specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym postrzegają nadmierne korzystanie z Internetu jako objaw innego zaburzenia, takiego jak stany lękowe lub depresja, a nie jako odrębną jednostkę. Ci, którzy nie definiują uzależnienia od Internetu jako niezależnej choroby, argumentują, że dana osoba może korzystać z Internetu, aby stłumić cierpienie spowodowane inną chorobą; na przykład osoba ta może wykazywać takie zachowania, jak nadmierne korzystanie z Internetu lub długotrwałe granie w gry wideo. Stwierdza się, że nie wszystkie osoby nadmiernie korzystające z Internetu są w rzeczywistości osobami uzależnionymi od Internetu, traktują je jako idealne środowisko do zaspokojenia swoich innych uzależnień; dlatego ważne jest rozróżnienie między osobami, które w rzeczywistości są osobami uzależnionymi od Internetu, a tymi, które zaspokajają swoje inne uzależnienia za pośrednictwem Internetu (Erden i Hatun, 20105).

Young, który próbował zdefiniować uzależnienie od Internetu jako samo w sobie zaburzenie psychiczne, opracował kwestionariusz samooceny dotyczący uzależnienia od Internetu, reorganizując kryteria diagnostyczne patologicznego hazardu. Według Younga (1999), który jako jeden z pierwszych określił diagnozę i kryteria uzależnienia od Internetu, Internet, podobnie jak hazard, uzależnia, a osoby uzależnione od Internetu cierpią na różne zaburzenia kontroli impulsów. obserwuje się objawy.

WIELE TWARZY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

Istnieje wiele odmian koncepcji uzależnienia od Internetu.

- **Model uzależnienia od substancji:** forma uzależniającego zachowania podobna do zaburzeń związanych z używaniem substancji (Young, 1998).
- **Model liczby doświadczonych problemów:** charakteryzuje się liczbą problemów utrudniających funkcjonowanie. Osoby uzależnione od Internetu mogą doświadczać problemów w pracy, szkole, relacjach lub zdrowiu fizycznym w wyniku nadmiernego korzystania z Internetu (Shapira, Goldsmith, Nigg i Rumpf, (2003).
- **Model zachowań patologicznych:** podobny do uzależnienia od hazardu (Petry, 2001).
- **Model poznawczo-behawioralny:** charakteryzuje się zniekształceniami poznawczymi i nieadaptacyjnymi mechanizmami radzenia sobie (Young, 2007).
- **Model społeczno-środowiskowy:** na który wpływają czynniki społeczne i środowiskowe (Caplan, 2002).
- **Model rozwojowy:** jako zaburzenie rozwijające się w czasie (Caplan, 2010).



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.6

Uważna reintegracja technologii

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest ułatwienie zrównoważonej reintegracji technologii z codziennym życiem osób wychodzących z uzależnienia od Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zaangażuj się w zorganizowany i świadomy proces ponownej integracji technologii z codziennym życiem po okresie zmniejszonego korzystania z rozwiązań cyfrowych.

Instrukcje:

1. Ocena: Zaczynj od oceny swoich obecnych nawyków związanych z korzystaniem z technologii.
2. Zidentyfikuj wyzwalacze: Zidentyfikuj sytuacje lub stany emocjonalne, które powodują nadmierne korzystanie z Internetu.
3. Cyfrowy detoks: rozpocznij krótką fazę cyfrowego detoksu lub redukcji, na przykład weekend bez nieistotnej technologii.
4. Uważny plan reintegracji: przedstaw szczegółowe wytyczne dotyczące tego, kiedy i w jaki sposób będziesz korzystać z technologii. Wyznaczaj granice użytkowania, zarówno pod względem czasu, jak i celu.
5. Cyfrowe urlopy naukowe: wdrażaj regularne „cyfrowe urlopy naukowe”. Wyznacz określone dni lub godziny, w których całkowicie odłączysz się od technologii.
6. Świadomość sytuacyjna: zanim sięgniesz po urządzenie, zadaj sobie pytanie, czy jest ono zgodne z Twoim planem reintegracji i czy istnieje zdrowsza alternatywa w obecnej sytuacji.
7. Narzędzia do cyfrowej poprawy samopoczucia: korzystaj z narzędzi i funkcji zapewniających cyfrową równowagę dostępnych na urządzeniach i w aplikacjach, aby ustawić limity użytkowania.
8. Odpowiedzialność: Podziel się swoim planem reintegracji z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny, który może pociągnąć Cię do odpowiedzialności.
9. Zastanów się i dostosuj: okresowo przeglądaj swój plan reintegracji i dostosowuj go w oparciu o swoje doświadczenia i zmieniające się potrzeby. Świątuj swoje sukcesy i okazuj sobie współczucie w przypadku wszelkich niepowodzeń.

Potrzebne zasoby:

- Dziennik lub aplikacja do robienia notatek cyfrowych, służąca do autorefleksji i planowania.
- Funkcje cyfrowego dobrego samopoczucia na Twoich urządzeniach lub w aplikacjach innych firm.
- Wsparcie ze strony zaufanego przyjaciela lub członka rodziny w zakresie odpowiedzialności.

PRZYCZYNY UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

Istnieją różne teorie na temat przyczyn IAD, które uwzględniają czynniki społeczno-kulturowe (np. czynniki demograficzne, dostęp i akceptacja Internetu), podatności biologiczne (np. czynniki genetyczne, nieprawidłowości w procesach neurochemicznych), predyspozycje psychologiczne (np. , cechy osobowości, negatywne afekty) oraz specyficzne cechy Internetu w celu wyjaśnienia „nadmiernego zaangażowania w działania internetowe”

- Jedną z teorii to model poznawczo-behawioralny, który mówi, że osoby z IAD mają negatywne myśli i przekonania na temat siebie i świata i korzystają z Internetu, aby uciec od tych myśli i uczuć. Podejście poznawczo-behawioralne obejmuje podejścia, które eliminują i łagodzą cierpienie psychiczne poprzez rozwój alternatywnych, zdrowych i realistycznych myśli, które zastępują błędy i niezdrowe myśli o sobie.
- Inną teorią jest model anonimowości, wygody i ucieczki (ACE), który podkreśla urok Internetu jako anonimowej i łatwo dostępnej platformy. Model ten sugeruje, że osoby chcące uniknąć problemów i presji społecznych w świecie rzeczywistym mogą szukać schronienia w Internecie.
- Teoria silnika dostępu, przystępności cenowej i anonimowości (potrójnego A), rozszerzenie modelu ACE. Teoria ta uwzględnia przystępność cenową dostępu do Internetu jako istotny czynnik powodujący nadmierne wykorzystanie. Badania pokazują, że dostępność i przystępna cena Internetu ułatwiły jego powszechne korzystanie, szczególnie wśród bezbronnych grup społecznych.
- **Model fazowy patologicznego korzystania z Internetu Grohola opisuje cztery etapy IAD:** eksperymentowanie, zanurzenie, nadmierne używanie i uzależnienie.
- **Kompleksowy model IAD Winklera i Dörsinga** uwzględnia różnorodne czynniki, w tym czynniki społeczno-kulturowe, podatność biologiczną, predyspozycje psychologiczne i specyficzne cechy Internetu. Badania podkreślają rolę czynników demograficznych, norm społecznych, predyspozycji genetycznych, cech osobowości i wyjątkowego uroku interakcji online w przyczynianiu się do rozwoju IAD.

Należy zauważyć, że nie ma jednej teorii wyjaśniającej wszystkie przypadki IAD. Najlepszym sposobem zrozumienia IAD jest rozważenie wszystkich różnych czynników, które mogą się do tego przyczynić (Cash i in., 2012).



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.7

Technika cyfrowego detoksu CBT

Racjonalne uzasadnienie:

W tym ćwiczeniu zastosowano zasady terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), aby pomóc jednostkom zmniejszyć uzależnienie od Internetu poprzez stopniowe i systematyczne zmniejszanie czasu spędzanego online.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zacznij od przeprowadzenia samooceny własnego korzystania z Internetu. Zastanów się nad ilością czasu spędzanego w Internecie, czynnościami, w które się angażujesz, oraz wpływem na Twoje codzienne życie, relacje i samopoczucie psychiczne. W dzienniku lub dokumencie cyfrowym wypisz czynniki, które prowadzą do nadmiernego korzystania z Internetu. Czynniki wyzwalające mogą obejmować stres, nudę, samotność lub określone sytuacje.

Instrukcje:

- Wyznaczaj realistyczne cele w zakresie ograniczenia korzystania z Internetu. Cele te powinny być konkretne, mierzalne i określone w czasie. Na przykład skrócenie dziennego czasu spędzanego przed ekranem o 30 minut w ciągu najbliższych dwóch tygodni.
- Zaprojektuj dla siebie ustrukturyzowany plan cyfrowego detoksu. Plan ten powinien określać: określone godziny lub przedziały czasowe, dozwolone i ograniczone działania online, strategie zastępowania nadmiernego czasu online działaniami offline oraz mechanizmy radzenia sobie z czynnikami wyzwalającymi bez uciekania się do nadmiernego korzystania z Internetu.
- Postępuj zgodnie ze swoim planem cyfrowego detoksu. Zacznij od małych kroków i stopniowo zwiększaj intensywność detoksu. Na przykład zacznij od skrócenia wieczornego czasu przed ekranem na kilka dni, a następnie przejdź do całodniowych detoksów w weekendy. Okresowo wspólnie przeglądajcie postępy uczestnika. Jeśli pomyślnie osiągnęli swoje początkowe cele, przedyskutuj dostosowanie planu detoksykacji, aby wyznaczyć nowe, bardziej ambitne cele.
- Zastanów się nad pozytywnymi zmianami w swoim życiu wynikającymi z ograniczenia korzystania z Internetu. Może to obejmować lepszą koncentrację, lepszy sen lub lepsze relacje. Pozytywne wzmocnienie może motywować do ciągłego postępu.

Potrzebne zasoby:

- Dziennik lub dokument cyfrowy do samooceny i śledzenia.
- Osobiste zaangażowanie i oddanie realizacji planu detoksykacji.
- Rozważ korzystanie z pomocy przyjaciół, rodziny lub społeczności internetowych w celu uzyskania motywacji i odpowiedzialności.

ROZPOZNAWANIE UZALEŻNIENIA OD INTERNETU

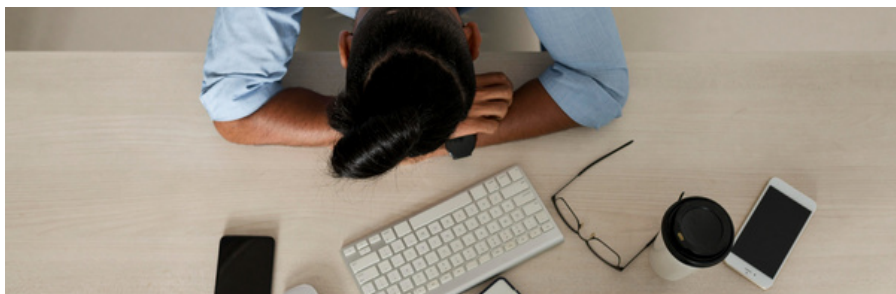
W erze cyfrowej coraz ważniejsze staje się rozpoznawanie oznak zaburzeń związanych z uzależnieniem od Internetu (IAD), ponieważ granice między zdrowym korzystaniem z Internetu a problematycznymi zachowaniami mogą się zacierać.

Opracowano wiele różnych instrumentów oceny w celu identyfikacji uzależnienia od Internetu. Test Younga na uzależnienie od Internetu, Kwestionariusz Problematicznego Korzystania z Internetu (PIUQ) opracowany przez Demetrovics, Szeredi i Pozsa oraz Skala Kompulsywnego Korzystania z Internetu (CIUS) to przykłady narzędzi do oceny tego zaburzenia.

W tej części zostaną zaprezentowane techniki rozpoznawania uzależnienia od Internetu proponowane przez różnych ekspertów. W tej sekcji podkreślono znaczenie rozpoznawania oznak związanych z uzależnieniem od Internetu bez stawiania formalnej diagnozy.

Kimberly Young (1998), psycholog i badaczka, która szeroko badała uzależnienie od Internetu, zidentyfikowała kilka oznak i symptomów zaburzenia uzależnienia od Internetu (IAD):

- **Zaabsorbowanie Internetem:** spędzanie dużej ilości czasu na myśleniu o Internecie, oczekiwaniu na następną sesję online lub planowaniu działań online.
- **Zwiększona tolerancja:** potrzeba więcej czasu spędzonego w Internecie, aby osiągnąć pożądany poziom satysfakcji lub stymulacji.
- **Nieudane próby ograniczenia lub kontrolowania korzystania z Internetu:** Wielokrotne próby ograniczenia korzystania z Internetu lub całkowitego zaprzestania korzystania z Internetu, ale bezskuteczne.
- **Objawy odstawienia:** odczuwanie niepokoju, drażliwości lub depresji podczas próby ograniczenia lub zaprzestania korzystania z Internetu.
- **Utrata zainteresowania innymi zajęciami:** zaniedbywanie lub rezygnacja z wcześniej lubianych hobby, zajęć towarzyskich lub obowiązków na rzecz spędzania czasu w Internecie.
- **Nadmierne spędzanie czasu w Internecie:** Spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie, często do tego stopnia, że zaniedbuje się relacje osobiste, obowiązki zawodowe lub szkolne.
- **Zakłócenia w codziennym funkcjonowaniu:** doświadczanie negatywnych skutków na funkcjonowanie akademickie, zawodowe lub społeczne z powodu nadmiernego korzystania z Internetu.
- **Korzystanie z Internetu w celu ucieczki lub złagodzenia negatywnych emocji:** korzystanie z Internetu jako sposobu radzenia sobie ze stresem, lękiem, samotnością lub depresją.
- **Ukrywanie lub kłamanie na temat korzystania z Internetu:** Próba ukrycia zakresu korzystania z Internetu przed rodziną, przyjaciółmi lub bliskimi.
- **Dalsze korzystanie z Internetu pomimo negatywnych konsekwencji:** Utrzymujące się nadmierne korzystanie z Internetu, nawet jeśli prowadzi to do problemów w relacjach, problemów finansowych lub problemów zdrowotnych.



Obraz: Freepik

Beard (2005), podobnie jak Young, zaleca stosowanie następującego zestawu kryteriów jako niezbędnych do identyfikacji uzależnienia od Internetu. Kryteria te obejmują szereg zachowań i stanów emocjonalnych, od zaabsorbowania działaniami w Internecie po potrzebę spędzania większej ilości czasu online w celu uzyskania satysfakcji. Osoby wykazujące te objawy mogą również mieć trudności z kontrolowaniem lub ograniczaniem korzystania z Internetu, a próbując to zrobić, mogą odczuwać niepokój lub zaburzenia nastroju. Co więcej, konsekwencje uzależnienia od Internetu mogą rozciągać się na różne aspekty życia, w tym relacje, pracę i dobre samopoczucie osobiste.

1. Jest zajęty Internetem (myśli o poprzedniej aktywności online lub przewiduje następną sesję online);
2. Potrzebuje korzystać z Internetu przez większą ilość czasu, aby osiągnąć satysfakcję;
3. Podejmował bezskuteczne wysiłki w celu kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu;
4. Jest niespokojny, ma humory, przygnębiony lub drażliwy, gdy próbuje ograniczyć lub zaprzestać korzystania z Internetu;
5. Pozostał online dłużej, niż pierwotnie planowano. Dodatkowo musi występować co najmniej jeden z poniższych elementów:
6. Naraził lub ryzykował utratą znaczącego związku, pracy, możliwości edukacyjnych lub zawodowych z powodu Internetu;
7. Okłamywał członków rodziny, terapeutę lub inne osoby, aby ukryć zakres swojego zaangażowania w Internet;
8. Korzysta z Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub złagodzenie nastroju dysforycznego (np. poczucia bezradności, poczucia winy, lęku, depresji).

Według Saliceti (2015) osoby uzależnione mają tendencję do przedkładania relacji cybernetycznych nad kontakty osobiste, co zakłóca ich życie społeczne. Łatwo jest zagubić się w rozległym świecie online, często bez określonego celu, co prowadzi do kompulsywnego korzystania z technologii. Konsekwencje uzależnienia są szczególnie dotkliwe w kontekście dynamiki rodziny, stabilności finansowej oraz wyników w pracy i nauce. Internet może wywoływać wahania nastroju i silne emocje, które zapewniają ucieczkę od wyzwań codziennego życia, umożliwiając ludziom ukrywanie się za ekranami w celu uzyskania poczucia bezpieczeństwa i ochrony. W konsekwencji osoby uzależnione tworzą świat wirtualny jako namiastkę rzeczywistości, zaburzając ich postrzeganie czasu, podobnie jak zniekształcenia temporalne doświadczane przy narkomanii, dając poczucie niezwykłości.

Do najważniejszych objawów behawioralnych charakteryzujących uzależnienie od Internetu należą:

- Aby osiągnąć satysfakcję, trzeba spędzać coraz więcej czasu w Internecie.
- Wyraźny brak zainteresowania jakąkolwiek aktywnością z wyjątkiem Internetu.
- Kiedy natóg zostaje zmniejszony lub przerwany, pojawia się pobudzenie psychomotoryczne, stany lękowe, depresja, obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w Internecie, typowe objawy odstawienia.
- Konieczność coraz częstszego i dłuższego niż planowano logowania do Internetu.
- Brak możliwości przerwania lub utrzymania kontroli nad korzystaniem z Internetu.
- Strata czasu na czynności związane z Internetem.
- Kontynuowanie korzystania z Internetu pomimo świadomości zagadnień zdrowotnych, społecznych i psychologicznych.

Z perspektywy poznawczo-behawioralnej niektórzy autorzy twierdzą, że u osób uzależnionych można zaobserwować pewne niedostosowane postrzeganie:

- Zniekształcone myśli o sobie i świecie.
- Zniekształcone postrzeganie doświadczeń związanych z nieadekwatnością, niepewnością, niską pewnością siebie i problemami w relacjach.
- Inne badania wykazały, że osoby uzależnione mogą mieć zaburzenia osobowości, takie jak:
 - Zaburzenia nastroju, stany lękowe i utrata kontroli impulsów.
 - Jeśli chodzi o problemy zdrowotne, osoby uzależnione mają:
 - Zaburzenia snu, bóle pleców, bóle głowy, zespół cieśni nadgarstka, zmęczenie oczu, złe nawyki żywieniowe.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.8

Tydzień uważnego korzystania z ekranu

Racjonalne uzasadnienie:

To tygodniowe wyzwanie polegające na cyfrowym detoksykacji zostało zaprojektowane przez Tanyę Goodin, aby pomóc ludziom stać się bardziej świadomymi swoich nawyków związanych z spędzaniem czasu przed ekranem, odzyskać kontrolę nad swoim cyfrowym życiem i rozwinąć zdrowsze relacje z technologią.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zasady cyfrowego detoksu:

- Usuń wszystkie aplikacje społecznościowe ze swojego telefonu; sprawdź je tylko na komputerze stacjonarnym.
- Wyłącz wszystkie powiadomienia dźwiękowe we wszystkich innych aplikacjach (zachowaj powiadomienia typu plakietka, w przypadku których musisz wizualnie sprawdzić aplikację).
- Zostaw telefon w kieszeni lub trzymaj go poza zasięgiem wzroku podczas spotkań lub rozmów z innymi osobami.
- Trzymaj telefon poza zasięgiem wzroku podczas dojazdów do pracy.
- Nie zabieraj telefonu ze sobą do łazienki lub toalety.

Instrukcje:

- Dzień 1: Zostaw telefon na noc poza sypialnią; kup budzik lub zwiększ głośność w telefonie, aby móc łatwo usłyszeć alarm ze swojego łóżka przez drzwi. Kontynuuj to przez cały tydzień.
- Dzień 2: Po powrocie do domu umieść telefon w centralnym miejscu i udaj się w miejsce, w którym znajduje się telefon (zamiast nosić go przy sobie), jeśli chcesz go sprawdzić.
- Dzień 3: Wyłącz służbową pocztę e-mail ze swojego telefonu (powiadom wszystkich z wyprzedzeniem, że to robisz).
- Dzień 4 Wyjdź na kolację, lunch lub wieczorną imprezę/sesję na siłowni i zostaw telefon.
- Dzień 5: Domyślnie trzymaj telefon w trybie samolotowym przez cały dzień; wyłączaj ten tryb tylko wtedy, gdy musisz go użyć.
- Dzień 6 i 7 Twój całkowity cyfrowy detoks: wyłącz telefon i odłóż go od 19:00 w piątek do 8:00 w poniedziałek.

Potrzebne zasoby:

- Twój smartfon lub urządzenie cyfrowe
- Budzik (w razie potrzeby)
- Znajomość ustawień powiadomień na Twoim urządzeniu
- Możliwość przekazania decyzji o usunięciu wiadomości e-mail
- Zajęcia i wycieczki offline w dniu 4 i weekendowy detoks
- Goodin zaleca również pobranie aplikacji śledzącej, takiej jak



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.9

24-godzinny dzień bez ekranu

Racjonalne uzasadnienie:

To wyzwanie związane z cyfrowym detoksem koncentruje się na stworzeniu krótkiej, ale skutecznej przerwy od ekranów, aby zresetować się i odmłodzić. Zachęca ludzi do czerpania korzyści z dnia bez ekranu i zwracania większej uwagi na swoje cyfrowe nawyki.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wybierz konkretny dzień (np. dzień weekendowy) na 24-godzinne wyzwanie bez ekranu. Poinformuj przyjaciół, rodzinę i współpracowników o swoim zaangażowaniu w dzień bez ekranu, aby mogli wesprzeć Twoje wysiłki i dostosować swoje oczekiwania. Zdefiniuj, co dla Ciebie oznacza „bez ekranu”. Zazwyczaj obejmuje to rezygnację ze smartfonów, tabletów, komputerów, telewizji, a nawet e-czytników. Wyjątek można zrobić w przypadku niezbędnej komunikacji (np. rozmów telefonicznych) lub sytuacji awaryjnych związanych z pracą. Utwórz listę zajęć, które chciałbyś wykonywać w ciągu dnia bez ekranu.

Instrukcje:

- W wybranym dniu wyłącz wszystkie urządzenia elektroniczne i umieść je poza zasięgiem wzroku. Powstrzymaj się od sprawdzania e-maili, mediów społecznościowych i oglądania telewizji. Zamiast tego zajmij się zaplanowanymi działaniami offline.
- Zapisuj swój dzień, notując, jak się czujesz fizycznie i psychicznie w czasie wolnym od ekranu. Zastanów się nad wszelkimi zdobytymi spostrzeżeniami, w tym nad tym, czy czujesz się bardziej zrelaksowany, obecny lub produktywny.
- Zdecyduj, jak często będziesz spędzać czas bez ekranu. Może to być cotygodniowy wieczór bez ekranu lub miesięczny 24-godzinny dzień bez ekranu. Trzymaj się tego harmonogramu, aby zachować zdrową równowagę z technologią.
- Podziel się swoją podróżą w mediach społecznościowych lub z przyjaciółmi i rodziną. Zachęć ich, aby dotaczyli do Ciebie i doświadczyli korzyści płynących z dnia bez ekranu.

Potrzebne zasoby:

- Czas: uczestnicy będą musieli zarezerwować określony 24-godzinny okres na wyzwanie bez ekranu.
- Zajęcia offline: Uczestnicy powinni planować i przygotowywać zajęcia offline, aby utrzymać zaangażowanie podczas dnia bez ekranu.
- Dziennik lub aplikacja do robienia notatek cyfrowych: Dziennik lub aplikacja do robienia notatek cyfrowych może służyć do zapisywania codziennych przemyśleń i doświadczeń podczas dnia bez ekranu.
- Opcjonalnie: Plan komunikacji awaryjnej: Jeśli uczestnicy muszą pozostać dostępni w sytuacjach awaryjnych (np. związanych z pracą), mogą potrzebować alternatywnego planu komunikacji, który nie wymaga ekranów, np. podstawowego telefonu komórkowego.

REAKCJA NA UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Panuje powszechna zgoda co do tego, że celem interwencji nie powinna być całkowita abstynencja od Internetu, lecz zamiast tego należy osiągnąć abstynencję od problematycznych aplikacji oraz kontrolowane i zrównoważone korzystanie z Internetu. Celem powinno być powstrzymanie się od problematycznych działań w Internecie oraz kultywowanie kontrolowanego i zrównoważonego wzorca korzystania z Internetu.

W książce „Uzależnienie od Internetu: objawy, ocena i leczenie” dr Young oferuje kilka strategii reagowania na uzależnienie od Internetu:

Ćwicz odwrotnie:

Osoby zachęca się do zakłócania normalnego korzystania z Internetu poprzez przyjęcie nowych wzorców czasu i zachowań. Na przykład, jeśli dana osoba zwykle sprawdza e-maile z samego rana, można zalecić jej odroczenie tej czynności do czasu zakończenia innych porannych czynności, takich jak wzięcie prysznica lub zjedzenie śniadania.

Korki zewnętrzne:

Konkretne wyzwacze, takie jak konieczność wyjścia do pracy o określonej godzinie, można wykorzystać do nakłonienia użytkowników do wylogowania się z Internetu. Ustawianie alarmów lub liczników czasu może również pomóc użytkownikom w przestrzeganiu wcześniej ustalonego limitu korzystania z Internetu.

Ustalać cele:

Zamiast niejasnych planów ograniczenia korzystania z Internetu zachęca się jednostki do wyznaczania konkretnych, osiągalnych celów. Ustrukturyzowane sesje z dobrze określonymi przedziałami czasowymi mogą pomóc w zmniejszeniu głodu i objawów odstawienia.



Obraz: Freepik

Abstynencja:

W przypadku, gdy dana aplikacja powoduje uzależnienie od Internetu, użytkownikom można zalecić powstrzymanie się od korzystania z tej konkretnej aplikacji. Nie oznacza to całkowitej abstynencji od Internetu, ale raczej unikanie problematycznych aplikacji i kontynuację korzystania z innych, mniej uzależniających.

Karty przypomnienia:

Użytkownicy tworzą listy problemów spowodowanych uzależnieniem od Internetu i korzyści wynikających z ograniczenia korzystania z Internetu. Listy te są przenoszone na fiszki i wykorzystywane jako przypomnienia, aby w przypadku pokusy nadmiernego korzystania z Internetu skupić się na swoich celach.

Inwentarz osobisty:

Użytkownicy identyfikują czynności, które zaniedbali lub ograniczyli z powodu nadmiernego korzystania z Internetu. Oceniają te zajęcia według ważności i korzystają z tej listy, aby ożywić swoje hobby i interakcje społeczne, które kiedyś sprawiały im radość.

Grupy wsparcia:

Użytkownicy, którzy korzystają z Internetu z powodu samotności lub w celu odwrócenia uwagi od problemów w życiu codziennym, zachęceni są do szukania grup wsparcia w prawdziwym życiu, które pomogą im rozwiązać ich konkretną sytuację. Grupy te mogą pomóc w budowaniu więzi społecznych i zmniejszeniu potrzeby towarzystwa online.

Terapia rodzinna:

Kiedy uzależnienie od Internetu ma negatywny wpływ na relacje rodzinne, zaleca się terapię rodzinną. Polega na edukacji rodziny na temat uzależniającej natury Internetu, poprawie komunikacji i zaangażowaniu rodziny w proces zdrowienia osoby z uzależnieniem.



Obraz: Freepik



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 1.10

Krótki przewodnik po zrównoważonym życiu technicznym

Racjonalne uzasadnienie:

To ćwiczenie ma na celu pomóc poszczególnym osobom w osiągnięciu zdrowszej równowagi z technologią w ciągu dnia pracy. Wdrażając te pięć praktycznych wskazówek, uczestnicy mogą poprawić swoją koncentrację, produktywność i ogólne samopoczucie w miejscu pracy.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyznacz konkretne godziny, w których będziesz odłączać się od urządzeń lub ograniczać ich używanie wyłącznie do niezbędnych zadań związanych z pracą. Zidentyfikuj strefy lub momenty w ciągu dnia pracy, w których decydujesz się na rezygnację z urządzeń. Może to obejmować spotkania, przerwy na lunch lub określone obszary pracy. Możesz komunikować te granice współpracownikom w celu wzajemnego wsparcia. Podczas przerw odsuń się od ekranów i zaangażuj się w uważne czynności, takie jak rozciąganie lub spacer.

Instrukcje:

- Przejrzyj i dostosuj ustawienia powiadomień na swoich urządzeniach. Nadawaj priorytet alertom związanym z pracą i wyciszaj lub wyłączaj powiadomienia z nieistotnych aplikacji, w tym mediów społecznościowych, w godzinach pracy.
- Jeśli to możliwe, zachęcaj do bezpośrednich interakcji z innymi współpracownikami. Podaj sugestie, jak inicjować dyskusje, przeprowadzać burzę mózgów i współpracować osobiście, aby poprawić relacje w miejscu pracy.
- Zdecyduj, jak często będziesz spędzać czas bez ekranu. Może to być cotygodniowy wieczór bez ekranu lub miesięczny 24-godzinny dzień bez ekranu. Trzymaj się tego harmonogramu, aby zachować zdrową równowagę z technologią. Podziel się swoją podróżą w mediach społecznościowych lub z przyjaciółmi i rodziną. Zachęć ich, aby dołączyli do Ciebie i doświadczyli korzyści płynących z dnia bez ekranu.

Potrzebne zasoby:

- Uważne zajęcia: możesz rozważyć zaangażowanie się w takie czynności, jak rozciąganie lub chodzenie. Zajęcia te nie wymagają specjalnego sprzętu, ale wybierz zajęcia, które odpowiadają Twoim preferencjom i miejscu pracy.
- Wyznaczone strefy: określ określone obszary lub momenty w swoim miejscu pracy.

WNIOSEK

Poruszanie się po krajobrazie uzależnienia od Internetu obejmuje wieloaspektowe zrozumienie, od klasyfikacji historycznej po globalne statystyki dotyczące rozpowszechnienia. Rozpoznanie kluczowych elementów, takich jak nadmierne używanie, odstawienie, tolerancja i negatywne konsekwencje, stanowi podstawę do zrozumienia złożoności tego współczesnego wyzwania. Globalne spostrzeżenia rzucają światło na powszechny wpływ uzależnienia od Internetu, podkreślając różnice regionalne. Badanie podstaw neurobiologicznych, w tym zmian strukturalnych w grzbietowo-bocznej korze przedczołowej, dodaje dyskusji wymiar naukowy. Ponadto moduł zagłębia się w debatę klasyfikacyjną, oferując wgląd w to, czy uzależnienie od Internetu jest niezależnym zaburzeniem, czy też jest powiązane z innymi problemami ze zdrowiem psychicznym.



Przechodząc od perspektywy teoretycznej do podejścia praktycznego, moduł wprowadza techniki rozpoznawania uzależnienia od Internetu i reagowania na nie. Podkreśla znaczenie rozróżnienia między osobami z pierwotnym uzależnieniem od Internetu a osobami korzystającymi ze świata online w celu radzenia sobie z podstawowymi problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Zbadano przyczyny uzależnienia od Internetu i przedstawiono spektrum technik, od wyznaczania celów po terapię rodzinną, jako skuteczne strategie interwencyjne. Łącząc spostrzeżenia historyczne, statystyczne, neurobiologiczne i praktyczne, moduł służy jako kompleksowy przewodnik pomagający zrozumieć, rozpoznać i zająć się skomplikowaną dynamiką uzależnienia od Internetu w dzisiejszej erze cyfrowej.

BIBLIOGRAFIA

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*. Retrieved from <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 Çıkmada 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.

Moduł 2

Rodzaje IAD i zaostrenie choroby

WSTĘP

Zaburzenie uzależnienia od Internetu (IAD) odnosi się do zjawiska, w wyniku którego u osób rozwijają się problematyczne lub kompulsywne zachowania związane z korzystaniem z Internetu. Podobnie jak w przypadku uzależnienia od substancji takich jak alkohol i narkotyki, ostatnio, w związku z niedawnym postępowaniem ery cyfrowej, u osób rozwijają się wzorce uzależnienia w związku z aktywnością w Internecie.



Zdjęcie: Pexels

Shaw i Black (2008) oraz Salicetia (2015) przedstawiają i omawiają kilka różnych typów uzależnienia od Internetu. Podkreślają różne sposoby, w jakie ludzie mogą rozwijać uzależniające zachowania związane z Internetem. Należy jednak pamiętać, że nie każdy, kto nadmiernie korzysta z Internetu, jest uzależniony. Uzależnienie wiąże się z utratą kontroli i negatywnymi konsekwencjami. IAD może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego jednostki, relacji i ogólnego samopoczucia. Dlatego niezwykle ważne jest zrozumienie typów IAD oraz stopień zaostrenia choroby.



STOPIEŃ POGIĘCIA CHOROBY

Ważne jest również sklasyfikowanie stopnia nasilenia IAD. W tej sekcji zostaną one podzielone na następujące kategorie:

ŁAGODNY

- Objawy IAD są obecne, ale mają stosunkowo niewielki wpływ na życie jednostki.
- Poszczególne osoby mogą doświadczać sporadycznych trudności lub zakłóceń wynikających z nadmiernego korzystania z Internetu, ale nadal mogą zarządzać swoimi obowiązkami.

UMIARKOWANY

- Objawy IAD są bardziej wyraźne i mają zauważalny wpływ na życie jednostki.
- Jednostki mogą mieć trudności z utrzymaniem zdrowej równowagi między korzystaniem z Internetu a innymi dziedzinami życia, takimi jak praca, relacje i dbanie o siebie.

CIEŻKI : SILNY

- Objawy IAD są znaczące i poważnie wpływają na życie jednostki.
- Korzystanie z Internetu staje się głównym celem, co prowadzi do zaniedbywania ważnych obowiązków, pogarszania się relacji i niekorzystnych konsekwencji dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

RODZAJE UZALEŻNIEŃ INTERNETOWYCH

Cyberseksualne uzależnienie

Cyberseksualne uzależnienie odnosi się do nadmiernego i kompulsywnego angażowania się w czynności seksualne w Internecie i zwykle występuje u osób, które zazwyczaj zajmują się oglądaniem, pobieraniem i handlem pornografią w Internecie lub biorą udział w czatach typu fantasy dla dorosłych.

Przykłady:

Typowe przykłady cyberuzależnienia seksualnego obejmują:

- **Pornografia internetowa:** konsumpcja treści o charakterze jednoznacznie seksualnym za pośrednictwem stron internetowych, platform streamingowych lub mediów społecznościowych. Wiąże się to również z częstymi wizytami na stronach internetowych dla dorosłych w celu podniecenia i satysfakcji seksualnej.

- **Cybersex:** angażowanie się w rozmowy o charakterze seksualnym lub odgrywanie ról za pośrednictwem platform internetowych, czatów lub czatów wideo. Oznacza to także udostępnianie innym wiadomości, obrazów lub filmów o charakterze jednoznacznie seksualnym.
- **Seksting:** wysyłanie lub odbieranie wiadomości tekstowych lub treści multimedialnych o charakterze jednoznacznie seksualnym za pośrednictwem komunikatorów lub platform mediów społecznościowych, często obejmujących intymną wymianę zdań między partnerami lub nieznanymi.



Zdjęcie: Pixels

Objawy

Poniżej przedstawiono typowe objawy cyberuzależnienia od seksu:

Zaabsorbowanie: nadmierne myśli lub fantazje na temat zachowań seksualnych w Internecie i spędzanie dużej ilości czasu na planowaniu zachowań seksualnych w Internecie, angażowaniu się w nie lub regenerowaniu się po nich (Shaw i Black, 2008).

Utrata kontroli: doświadczenie niemożności kontrolowania lub ograniczania zachowań seksualnych w Internecie wraz z nieudanymi próbami ograniczenia lub zaprzestania angażowania się w cyberseksualne czynności (Shaw i Black, 2008).

Zaniedbanie obowiązków: zaniedbywanie obowiązków osobistych, społecznych lub zawodowych w związku z czynnościami seksualnymi w Internecie. Obejmuje to między innymi niewypełnianie obowiązków zawodowych lub akademickich, pogarszanie się relacji lub zaniedbywanie dbania o siebie (Salicetia, 2015).

Eskalacja: eskalacja aktywności seksualnej do bardziej ekstremalnych lub ryzykownych zachowań. Często przekłada się to na poszukiwanie nowych lub wyrażnych treści, aby utrzymać ten sam poziom pobudzenia (Salicetia, 2015).

Objawy odstawienia: odczuwanie niepokoju, drażliwości lub niepokoju, gdy nie można zaangażować się w czynności cyberseksualne i wykorzystywanie zachowań seksualnych w Internecie jako mechanizmu radzenia sobie w celu złagodzenia negatywnych emocji (Cooper, Scherer, Boies i Gordon, 1999).

Upośledzone funkcjonowanie społeczne: zaniedbywanie interakcji twarzą w twarz, przyjaźni lub relacji intymnych z powodu nadmiernego skupiania się na czynnościach cyberseksualnych i doświadczania trudności w tworzeniu lub utrzymywaniu znaczących kontaktów w prawdziwym życiu (Cooper, Scherer, Boies i Gordon, 1999).

Stopień nasilenia choroby

Łagodny

- Sporadyczne zaangażowanie w cyberseksualne czynności przy minimalnej ingerencji w życie codzienne.
- Istnieje rozpoznanie problematycznego zachowania, ale walka z jego moderacją.
- Doświadczenie łagodnego niepokoju emocjonalnego lub poczucia winy.

Umiarkowany

- Częste angażowanie się w czynności cyberseksualne, prowadzące do umiarkowanych zakłóceń w życiu osobistym i zawodowym.
- Trudności w kontrolowaniu zachowania i odczuwania wzmożonych pragnień.
- Doświadczenie umiarkowanego niepokoju, wstydu lub negatywnych konsekwencji.

Ciężki : silny

- Kompulsywne i nadmierne zaangażowanie w czynności cyberseksualne, prowadzące do poważnych zaburzeń w różnych obszarach życia.
- Znacząca niemożność kontrolowania lub zaprzestania zachowania pomimo negatywnych konsekwencji.
- Głęboki niepokój emocjonalny, izolacja społeczna i pogorszenie



Jagore Pexels

Uzależnienie od cyberrelacji

Uzależnienie cyber-relacyjne odnosi się do nadmiernego i kompulsywnego angażowania się w relacje online, zwykle występujące u osób, które nadmiernie angażują się w relacje online lub mogą zaangażować się w wirtualne cudzołóstwo. W przypadku tego uzależnienia relacje online stają się ważniejsze niż te w prawdziwym życiu, co może skutkować niezgodą małżeńską i niestabilnością rodziny.

Przykłady:

Typowe przykłady uzależnienia cyber-relacyjnego obejmują między innymi:

- **Randki w Internecie:** angażowanie się w relacje romantyczne lub seksualne za pośrednictwem internetowych platform lub aplikacji randkowych oraz nawiązywanie kontaktów i wirtualna interakcja z potencjalnymi partnerami.
- **Przyjaźń online:** rozwijanie bliskich przyjaźni z osobami poznanymi w Internecie za pośrednictwem mediów społecznościowych, forów lub czatów, komunikując się głównie za pomocą środków cyfrowych.
- **Wirtualne relacje:** angażowanie się w intymne lub romantyczne relacje w wirtualnych światach lub środowiskach gier online oraz interakcja z awatarami lub wirtualnymi postaciami.

Objawy

Poniżej przedstawiono typowe objawy uzależnienia cyberrelacyjnego:

- **Obsesja na punkcie relacji online:** Ciągłe myślenie o relacjach online, spędzanie nadmiernej ilości czasu na utrzymywaniu lub poszukiwaniu nowych relacji w Internecie (Young, 1998).
- **Zaniedbywanie relacji offline:** zaniedbywanie prawdziwych relacji, w tym rodziny, przyjaciół lub partnerów romantycznych, i spędzanie mniej czasu lub okazywanie braku zainteresowania interakcjami twarzą w twarz (Morahan-Martin i Schumacher, 2003).
- **Zależność emocjonalna:** Rozwijanie się silnej zależności emocjonalnej od internetowych partnerów lub przyjaciół, często polegających na relacjach cybernetycznych w celu uzyskania wsparcia emocjonalnego lub potwierdzenia (Young, 2004).
- **Utrata kontroli:** niemożność kontrolowania ilości czasu spędzanego w relacjach cybernetycznych, często zaniedbując obowiązki osobiste lub zawodowe z powodu nadmiernego zaangażowania w Internecie (Griffiths, 2000).

- **Eskapizm:** wykorzystywanie relacji cybernetycznych w celu ucieczki od problemów lub trudności w prawdziwym życiu i poszukiwania ulgi, komfortu lub poczucia tożsamości w interakcjach wirtualnych (Whang, Lee i Chang, 2003).

Stopień nasilenia choroby

Łagodny

- Umiarkowane zaangażowanie w relacje cybernetyczne bez znaczącej ingerencji w życie codzienne.
- Uznanie zachowania za problematyczne, ale mające trudności z osiągnięciem równowagi.
- Doświadczenie łagodnego niepokoju emocjonalnego lub poczucia winy.

Umiarkowany

- Częste angażowanie się w cyber relacje, prowadzące do zauważalnych zakłóceń w życiu osobistym i zawodowym.
- Próbujesz ograniczyć lub kontrolować zachowanie i doświadczenie narastającego pragnienia.
- Doświadczenie umiarkowanego cierpienia, samotności lub negatywnych konsekwencji.

Ciężki : silny

- Kompulsywne i nadmierne angażowanie się w relacje cybernetyczne, prowadzące do poważnych negatywnych skutków w życiu.
- Niemożność zakończenia relacji online pomimo negatywnych konsekwencji.
- Głęboki niepokój emocjonalny, izolacja społeczna i pogorszenie relacji w prawdziwym życiu.



Zdjęcie: Pexels

Kompulsje sieciowe / Uzależnienie od gier sieciowych

Kompulsje sieciowe / Uzależnienie od gier sieciowych odnoszą się do nadmiernego i kompulsywnego zaangażowania w gry online, obejmującego szeroki zakres zachowań, w tym hazard online, zakupy lub handel akcjami. Takie uzależnienie może skutkować stratami finansowymi, a także zakłóceniami w relacjach i pracy.

Przykłady:

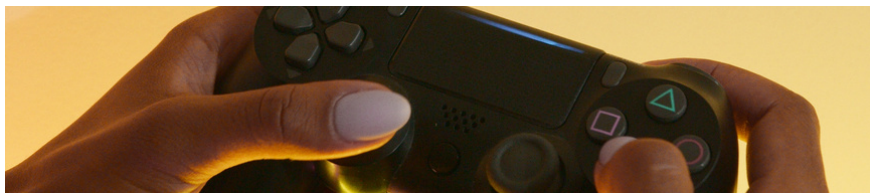
Typowe przykłady kompulsji sieciowych obejmują między innymi:

- **Rywalizacja w grach online:** Uczestnictwo w konkurencyjnych grach online, takich jak e-sport lub bitwy wieloosobowe, w poszukiwaniu osiągnięć, uznania i statusu społecznego w społecznościach graczy.
- **Kompulsywne zakupy w Internecie:** odczuwanie przymusu robienia zakupów w Internecie, skutkującego nadmiernymi i niekontrolowanymi zachowaniami zakupowymi. Zwykle skutkuje to narastaniem dużych kwot długów, ukrywaniem się lub kłamstwem na temat zakupów online oraz doświadczaniem poczucia winy lub wstydu związanego z uzależnieniem (Rose i Segrist, 2014).
- **Uzależnienie od hazardu internetowego:** ciągłe i nadmierne uprawianie hazardu online, prowadzące do trudności finansowych, niepokoju emocjonalnego i pogorszenia relacji, któremu towarzyszy poczucie konieczności częstszego grania lub grania większymi sumami pieniędzy, aby osiągnąć pożądane podniecenie lub ulgę (Petry i & Weinstocka, 2007).

Objawy

Objawy uzależnienia od sieci / uzależnienia od gier sieciowych są podobne do objawów związanych z uzależnieniami od cyberseksu i obejmują:

- **Zaabsorbowanie:** Ciągłe myślenie o grach i spędzanie nadmiernej ilości czasu na planowaniu, przewidywaniu lub omawianiu doświadczeń związanych z grami (Griffiths i Hunt, 1998).
- **Zaniedbanie obowiązków:** Zaniedbywanie obowiązków szkolnych, zawodowych lub osobistych z powodu nadmiernej gry, skutkujące gorszymi wynikami w nauce lub pracy (Hussain i Griffiths, 2009).



Źródło: Pexels

- **Eskalacja:** zwiększanie ilości czasu spędzanego na graniu w celu osiągnięcia pożądanego poziomu ekscytacji, często powodując trudności w kontrolowaniu lub ograniczaniu sesji grania (Rehbein, Kleimann i Mößle, 2010).
- **Wycofanie się społeczne:** wycofywanie się z rzeczywistych działań i relacji społecznych, preferując interakcje wirtualne zamiast interakcji twarzą w twarz (Amendola, Cerutti i Presaghi, 2023).
- **Zaburzenia emocjonalne:** doświadczanie wahań nastroju, drażliwości lub niepokoju, gdy nie można grać w gry i często używanie gier jako mechanizmu radzenia sobie ze stresem lub dyskomfortem emocjonalnym (Lemmens, Valkenburg i Peter, 2011).

Stopień nasilenia choroby

Łagodny

- Umiarkowane zaangażowanie w gry bez znaczącej ingerencji w życie codzienne.
- Uznanie zachowania za problematyczne, ale mające trudności z osiągnięciem równowagi.
- Doświadczenie łagodnego niepokoju emocjonalnego lub poczucia winy.

Umiarkowany

- Częste angażowanie się w gry, prowadzące do zauważalnych zakłóceń w życiu osobistym i zawodowym.
- Próbujesz ograniczyć lub kontrolować zachowanie i doświadczenie narastającego pragnienia.
- Doświadczenie w umiarkowanym niepokoju, konflikcie lub negatywnych konsekwencjach.

Ciężki : silny

- Kompulsywne i nadmierne zaangażowanie w gry, prowadzące do poważnych negatywnych skutków w życiu.
- Niemożność odłączenia się od gier pomimo negatywnych konsekwencji.
- Głęboki niepokój emocjonalny, niepowodzenia w nauce lub pracy oraz pogorszenie relacji w prawdziwym życiu.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.1

Utwórz uporządkowany harmonogram

Racjonalne uzasadnienie:

Posiadanie zorganizowanego harmonogramu pomaga zminimalizować czas bezczynności spędzany w Internecie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Ustal plan dnia obejmujący określone bloki czasowe na różne czynności, w tym między innymi na pracę, ćwiczenia fizyczne, hobby, kontakty towarzyskie twarzą w twarz i relaks.

Instrukcje:

- Utwórz dzienny harmonogram, wyznaczając określone przedziały czasowe na czynności niezwiązane z korzystaniem z Internetu.
- Przeznacz czas na hobby, ćwiczenia, spotkania towarzyskie i relaks.
- Zarezerwuj sesję na siłowni.
- Zaczniij czytać książkę

Potrzebne zasoby:

- Czas
- Planista



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.2

Codziennie połączenie z naturą

Racjonalne uzasadnienie:

Ponowne połączenie z naturą pomaga zapewnić zdrowy wypoczynek.

Jak zastosować ćwiczenie:

Staraj się każdego dnia spędzać czas blisko natury, nawet jeśli będzie to krótka chwila. Wyłącz urządzenia cyfrowe lub przełącz je w tryb cichy.

Instrukcje:

- Poświęć trochę czasu dziennie na spędzenie czasu na świeżym powietrzu.
- Odłącz lub wyłącz urządzenia cyfrowe.
- Będąc na świeżym powietrzu, świadomie obserwuj środowisko naturalne. Wykorzystaj swój zmysł, aby połączyć się ze spokojem.

Potrzebne zasoby:

- Dostęp do przestrzeni zewnętrznej.

Uzależnienie od mediów społecznościowych

Uzależnienie od mediów społecznościowych odnosi się do nadmiernego i kompulsywnego korzystania z platform mediów społecznościowych, obejmującego szeroki zakres zachowań, w tym między innymi nadmierne spędzanie czasu na platformach mediów społecznościowych, ciągłe sprawdzanie aktualizacji i szukanie potwierdzenia poprzez polubienia i komentarze.

Przykłady:

Typowe przykłady uzależnienia od mediów społecznościowych obejmują między innymi:

- **Uczestnictwo:** Uzależnienie od polubień i komentarzy – kompulsywna potrzeba dzielenia się i szukania potwierdzenia, uzależnienie się od pozytywnego wzmocnienia polubień i komentarzy, co prowadzi do uzależniających zachowań w celu utrzymania wysokiego zaangażowania.
- **Ciągłe sprawdzanie i strach przed przegapieniem (FOMO):** Poczucie przymusu obsesyjnego sprawdzania mediów społecznościowych, aby upewnić się, że nie przegapią wydarzeń, wiadomości lub doświadczeń, nawet jeśli nie jest to konieczne.
- **Obsesja na punkcie wskaźników mediów społecznościowych:** poszukiwanie potwierdzenia i poczucia własnej wartości poprzez polubienia, komentarze i udostępnienia w mediach społecznościowych, co prowadzi do uzależniających zachowań w celu zwiększenia obecności w Internecie.

Objawy

Typowe objawy związane z uzależnieniem od mediów społecznościowych obejmują:

- **Modyfikacja nastroju:** korzystanie z mediów społecznościowych w celu regulowania emocji lub ucieczki od problemów życia codziennego oraz szukania potwierdzenia, wsparcia lub poczucia połączenia poprzez interakcje online (Kuss i Griffiths, 2011).
- **Strach przed przegapieniem (FOMO):** odczuwanie niepokoju lub dystresu, gdy nie korzysta się z mediów społecznościowych, a jednocześnie poczucie przymusu ciągłego bycia na bieżąco i uczestniczenia w rozmowach online (Przybylski i in., 2013).
- **Stres psychiczny spowodowany nadmiernym używaniem:** spędzanie znacznej ilości czasu na platformach mediów społecznościowych przy ciągłym sprawdzaniu kanałów, powiadomień i aktualizacji, co powoduje zmęczenie psychiczne (Hammad i Awed, 2023).

- **Zaniedbywanie zajęć offline:** zaniedbywanie obowiązków, hobby lub relacji w prawdziwym życiu i spędzanie mniej czasu na interakcjach twarzą w twarz (Panova i Carbonell, 2022).
- **Obsesja na punkcie własnego obrazu:** Nadmierne skupianie się na autoprezentacji i kultywowaniu wizerunku w mediach społecznościowych przy jednoczesnym poszukiwaniu potwierdzenia i porównywaniu się z innymi na podstawie polubień, komentarzy i obserwujących (Ramani i Diwanji, 2023).



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.3

Wyznaczaj osiągalne cele

Racjonalne uzasadnienie:

Praca nad osiągnięciem celów zapewnia poczucie celu i spełnienia, zmniejszając potrzebę polegania na nadmiernym korzystaniu z Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyznaczaj cele krótko- i długoterminowe.

Ważne, aby cele te nie były zbyt stresujące, osiągalne i wykraczały poza sferę cyfrową.

Przykłady takich celów obejmują między innymi cele rozwoju osobistego i cele rozwoju umiejętności

Instrukcje:

- Zrób listę życzeń zawierającą rzeczy, które chciałbyś zrobić dla własnego rozwoju
- Posortuj listę według łatwości osiągnięcia
- Wyznaczaj cele, aby osiągnąć listę
- Rozpocznij każdy dzień od osiągnięcia wyznaczonych celów

Potrzebne zasoby:

- Nie dotyczy



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.4

Ustanawianie stref wolnych od technologii

Racjonalne uzasadnienie:

Tworzenie stref wolnych od technologii pozwala na oderwanie się od świata online i pomaga skupić się na innych aspektach życia.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyznacz określone obszary lub okresy jako strefy wolne od technologii.

Przykłady obejmują między innymi unikanie korzystania z urządzeń cyfrowych podczas posiłków lub przed pójściem spać.

Instrukcje:

- Zrób listę czynności, podczas których zwykle korzystasz z mediów cyfrowych.
- Wymień kilka działań lub obszarów, w których Twoim zdaniem można uniknąć korzystania z mediów cyfrowych.
- Wybierz jedno działanie lub obszar, w którym decydujesz się nie korzystać z mediów cyfrowych.
- Spróbuj odłączyć się od świata online przynajmniej w wybranym obszarze lub aktywności.

Potrzebne zasoby:

Nie dotyczy

*Stopień nasilenia choroby***Łagodny**

- Umiarkowane zaangażowanie w media społecznościowe bez znaczącej ingerencji w życie codzienne.
- Uznanie zachowania za problematyczne, ale mające trudności z osiągnięciem równowagi.
- Doświadczenie łagodnego niepokoju emocjonalnego lub poczucia winy.

Umiarkowany

- Częste i długotrwałe zaangażowanie w media społecznościowe, prowadzące do zauważalnych zakłóceń w życiu osobistym i zawodowym.
- Próbujesz ograniczyć lub kontrolować zachowanie i doświadczenie narastającego pragnienia.
- Doświadczenie umiarkowanym niepokoju, konflikcie lub negatywnych konsekwencjach.

Ciężki : silny

- Kompulsywne i nadmierne zaangażowanie w media społecznościowe, skutkujące poważnymi negatywnymi skutkami w prawdziwym życiu.
- Niemożność odłączenia się od gier pomimo negatywnych konsekwencji.
- Głęboki niepokój emocjonalny, izolacja społeczna i pogorszenie relacji w prawdziwym życiu.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.5

Angażuj się w twórcze wyrażanie siebie

Racjonalne uzasadnienie:

Poza możliwością wyrażenia siebie, relaksu, rzucenie się w twórczą ekspresję pozwala na chwilę wytchnienia od świata online.

Jak zastosować ćwiczenie:

Angażuj się w działania twórcze, takie jak sztuki wizualne, pisanie i literatura. Można również wziąć pod uwagę sztuki performatywne, rzemiosło i majsterkowanie oraz sztukę cyfrową.

Instrukcje:

- Weź w myślach album z wycinkami i otówek.
- Załóż osobisty dziennik, aby zastanowić się nad myślami, doświadczeniami i emocjami.
- Graj na instrumencie muzycznym lub śpiewaj, aby wyrazić swoje uczucia i emocje.
- Twórz dzieła sztuki, używając materiałów rzeźbiarskich, takich jak glina.
- Wcielaj pomysły w życie dzięki wykorzystaniu oprogramowania do animacji.

Potrzebne zasoby:

- Nie dotyczy

Przeciążenie informacyjne

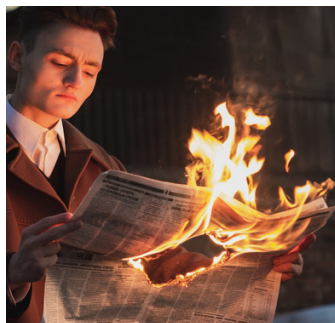
Przeciążenie informacyjne odnosi się do nadmiernego i kompulsywnego korzystania z Internetu, próbując poradzić sobie z przytłaczającą ilością informacji dostępnych w Internecie, co skutkuje nadmiernym surfowaniem po Internecie i przeszukiwaniem baz danych. Przeciążenie informacyjne ma miejsce, gdy ludzie spędzają nieproporcjonalnie dużo czasu w Internecie, szukając, gromadząc i organizując informacje.

Przykłady:

Przeciążenie informacyjne można podzielić na następujące kategorie:

- **Przeciążenie mediów społecznościowych:** ciągłe sprawdzanie wielu platform mediów społecznościowych pod kątem aktualizacji, powiadomień i nowych treści lub śledzenie dużej liczby kont, co powoduje zalew informacji od znajomych, wpływowych osób i źródeł wiadomości. Powoduje to uczucie przytłoczenia natłokiem postów, historii i komentarzy w mediach społecznościowych, z którymi trzeba nadążać.

- **Przeciążenie wiadomościami:** subskrybowanie wielu witryn z wiadomościami, biuletynów i aplikacji z wiadomościami, co prowadzi do ciągłego strumienia artykułów i nagłówków wiadomości, co skutkuje nadmiernym wydawaniem czasochłonnnych treści informacyjnych. To powoduje, że czujemy się zobowiązani do śledzenia najświeższych wiadomości i mamy problemy z ustalaniem priorytetów i filtrowaniem istotnych wiadomości spośród mniej ważnych lub powtarzalnych.



Zdjęcie: Pexels

- **Przeciążenie badaniami:** angażowanie się w badania online dotyczące różnych tematów, projektów lub zainteresowań osobistych. Często wiąże się to z otwieraniem wielu zakładek i gromadzeniem ogromnej liczby artykułów, wpisów na blogach, prac badawczych i zasobów, co skutkuje ciągłymi trudnościami w efektywnym przetrzymywaniu i syntezy informacji, co prowadzi do przeciążenia poznawczego i trudności w zachowaniu kluczowych spostrzeżeń.

Objawy

Typowe objawy związane z przeciążeniem informacyjnym to:

- **Przeciążenie poznawcze:** uczucie przytłoczenia i zmęczenia psychicznego spowodowane ciągłym napływem informacji, co powoduje trudności w ich efektywnym przetwarzaniu i organizowaniu (Eppler i Mengis, 2004).
- **Trudności w filtrowaniu informacji:** uczucie przytłoczenia i trudności w dostrzeganiu istotnych i przydatnych informacji, przez co nie można ustalić priorytetów ani skupić się na konkretnych tematach lub zadaniach (Eppler i Mengis, 2004).
- **Zmniejszona produktywność i podejmowanie decyzji:** spędzanie nadmiernego czasu, pochłanianie informacji bez wydajnej realizacji zadań, co skutkuje trudnościami w podejmowaniu decyzji ze względu na przytłaczający wybór i dostępne informacje (Maqsood i Arshad, 2019).
- **Zwiększony stres i zmęczenie poznawcze:** uczucie stresu, niepokoju lub wyczerpania psychicznego z powodu ciągłego napływu informacji, co powoduje trudności w koncentracji i efektywnym przetwarzaniu informacji (Hwang i Jeong, 2009).
- **Fragmentaryczna uwaga i wielozadaniowość:** angażowanie się w zachowania wielozadaniowe, aby poradzić sobie z przytłaczającymi informacjami, często przetaczając się między wieloma źródłami informacji, nie angażując się w pełni w żadne z nich (Junco, 2012).

Stopień nasilenia choroby

Łagodny

- Sporadyczne trudności w zarządzaniu nadmiarem informacji.
- łagodny wpływ na produktywność, podejmowanie decyzji i ogólne samopoczucie.
- Sporadyczne uczucie przytłoczenia ilością informacji, ale nadal możliwymi do skutecznego zarządzania i ustalania priorytetów.

Umiarkowany

- Częste epizody przeciążenia informacyjnego skutkujące zauważalnym upośledzeniem codziennego funkcjonowania.
- Sporadyczne trudności z nadążeniem za napływem informacji
- Zwiększony poziom stresu, zmniejszona produktywność i trudności w podejmowaniu decyzji.

Ciężki : silny

- Trwałe i poważne trudności w zarządzaniu nadmiarem informacji.
- Znaczące upośledzenie w wielu obszarach życia, w tym w pracy, związkach i dobrostanie.
- Wyższy poziom stresu, zmęczenie poznawcze i obniżona jakość życia.



Zdjęcie: Pexels

Uzależnienie od komputerów

Uzależnienie od komputera odnosi się do nadmiernego i kompulsywnego korzystania z komputerów i powiązanych technologii, podczas którego ludzie spędzają nadmierną ilość czasu na korzystaniu z technologii komputerowych kosztem wydajności w pracy lub obowiązków rodzinnych. Uzależnienie od komputera obejmuje szeroki zakres zachowań, w tym hazard online, zakupy lub akcje.

Przykłady:

Typowe przykłady uzależnienia od komputera obejmują między innymi:

- **Ekstremalne przeglądanie Internetu:** angażowanie się w czynności online, takie jak surfowanie po witrynach internetowych, czytanie artykułów lub oglądanie filmów i spędzanie dużej ilości czasu na eksplorowaniu ogromnych informacji dostępnych w Internecie.
- **Nadmierne granie w Internecie:** Granie w gry komputerowe, zarówno dla jednego gracza, jak i dla wielu graczy, przez dłuższy czas, zanurzając się w wirtualnych światach i doświadczając dreszczu rywalizacji.
- **Nieproporcjonalna komunikacja w Internecie:** korzystanie z komunikatorów internetowych, poczty elektronicznej lub mediów społecznościowych do komunikacji i interakcji, często angażując się w fora internetowe, czaty lub społeczności wirtualne.

Objawy

Uzależnienie od komputera objawia się następującymi objawami:

- **Zaburzone relacje interpersonalne:** doświadczanie trudności w tworzeniu lub utrzymywaniu prawdziwych relacji, skutkujących napiętymi relacjami z rodziną, przyjaciółmi lub partnerami romantycznymi z powodu nadmiernego korzystania z komputera (Caplan, 2002).
- **Nadmierne używanie i zaabsorbowanie:** Spędzanie znacznej ilości czasu przy komputerze i zaniedbywanie innych obowiązków, jednocześnie odczuwając silną potrzebę lub przymus częstego korzystania z komputera (Young, 1998).
- **Zaniedbywanie życia osobistego:** zaniedbywanie higieny osobistej, interakcji społecznych lub obowiązków akademickich/pracy z powodu nadmiernego korzystania z komputera, często skutkujące spędzaniem mniejszej ilości czasu na bezpośrednich interakcjach z rodziną i przyjaciółmi (Lam i Peng, 2010).
- **Objawy odstawienia:** odczuwanie niepokoju, drażliwości lub niepokoju, gdy nie można korzystać z komputera, oraz objawy fizyczne, takie jak ból głowy lub bezsenność po zaprzestaniu korzystania z komputera (Beard i Wolf, 2001).
- **Eskapizm:** używanie komputera w celu ucieczki od problemów, stresu lub negatywnych emocji w prawdziwym życiu oraz szukanie pocieszenia i odwrócenia uwagi poprzez czynności związane z komputerem (Davis, 2001).

Stopień nasilenia choroby

Łagodny

- Umiarkowane codzienne korzystanie z komputerów lub powiązanych technologii powodujące zakłócenia w życiu codziennym.
- Uznanie zachowania za problematyczne, ale mające trudności z osiągnięciem zdrowej równowagi.
- Doświadczenie łagodnego niepokoju lub zakłóceń w funkcjonowaniu społecznym, akademickim/zawodowym.

Umiarkowany

- Częste i długotrwałe obcowanie z komputerem prowadzi do zauważalnego upośledzenia w różnych obszarach życia.
- Trudności w kontrolowaniu korzystania z komputera i zwiększone pragnienie aktywności online.
- Doświadczenie w umiarkowanym cierpieniu, izolacji społecznej lub negatywnych konsekwencjach.

Ciężki : silny

- Kompulsywne i nadmierne korzystanie z komputerów, powodujące poważne zakłócenia w funkcjonowaniu osobistym, społecznym i zawodowym.
- Niemożność odłączenia się od czynności komputerowych pomimo negatywnych konsekwencji.
- Głęboki niepokój emocjonalny, izolacja i pogorszenie relacji w prawdziwym życiu.



Zdjęcie: Pexels



złoty Perla



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.6

Zaplanuj dzień cyfrowego detoksu

Racjonalne uzasadnienie:

Dzień cyfrowego detoksu pomaga przełamać cykl ciągłego zaangażowania w Internecie i pozwala zresetować swoje internetowe nawyki.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wybierz i zaplanuj konkretny dzień, w którym całkowicie odłączysz się od Internetu i urządzeń cyfrowych. Ostatecznie ćwiczenie to można przedłużyć na więcej dni.

Instrukcje:

- Wybierz dzień i zaplanuj cyfrowy detoks z wyprzedzeniem.
- Poinformuj przyjaciół, rodzinę i współpracowników o dniu detoksykacji.
- Zaplanuj alternatywne zajęcia offline, które będziesz mógł wykonać podczas dnia cyfrowego detoksu. Mogą one obejmować między innymi czytanie książek w formacie fizycznym, chodzenie na wędrowki lub uprawianie hobby lub sportu.
- Wyłącz wszystkie urządzenia cyfrowe, w tym smartfony, tablety, komputery i telewizory Smart TV na pełne 24 godziny (lub dłużej zgodnie z planem)

Potrzebne zasoby:

Kalendarz / Planista



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.7

Ustaw godziny posiłków bez telefonu

Racjonalne uzasadnienie:

Unikanie korzystania ze smartfona podczas posiłków sprzyja uważnemu jedzeniu i interakcjom osobistym, wzmacniając w ten sposób więzi osobiste.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyłącz smartfon w porze posiłków lub wyznacz w trakcie posiłków strefę wolną od telefonu. Można też na ten czas wyłączyć dowolne łącze internetowe.

Instrukcje:

- Wyznacz konkretne miejsce w domu, np. stół w jadalni, gdzie nie można korzystać z telefonów podczas posiłków.
- Wyłącz lub całkowicie usuń smartfon podczas posiłków.
- Poinformuj rodzinę, przyjaciół i współpracowników o tej zasadzie i zachęć ich do wzięcia w niej udziału.
- Wykorzystuj pory posiłków na rozmowy, cieszenie się jedzeniem i bycie w pełni obecnym w tej chwili.

Potrzebne zasoby:

Nic



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.8

Ustaw cyfrowy zachód słońca

Racjonalne uzasadnienie:

Wyłączenie ekranów lub wszelkich połączeń cyfrowych co najmniej na godzinę przed snem zmniejsza ekspozycję na niebieskie światło, poprawiając jakość snu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Ustaw porę dnia, w której wyłączasz wszystkie zasoby cyfrowe (cyfrowy zachód słońca) i zaczynasz się relaksować.

Instrukcje:

- Ustaw codzienny czas „cyfrowego zachodu słońca”, najlepiej co najmniej na godzinę przed planowaną porą snu.
- Użyj budzika lub minutnika, aby przypomnieć Ci, kiedy nadszedł czas na odpoczynek.
- Zastąp czas przed ekranem relaksującymi zajęciami, takimi jak czytanie książek, branie ciepłej kąpieli lub ćwiczenie technik relaksacyjnych.

Potrzebne zasoby:

- Budzik/minutnik



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.9

Zrezygnuj z subskrypcji i przestań obserwować nieistotne lub nieistotne wątki

Racjonalne uzasadnienie:

Ograniczenie cyfrowego bałaganu minimalizuje rozproszenie uwagi i potrzebę ciągłego sprawdzania powiadomień, co ostatecznie skracza czas korzystania z urządzenia.

Jak zastosować ćwiczenie:

Przejrzyj wszelkie nieistotne lub nieistotne subskrypcje e-maili i konta w mediach społecznościowych i odpowiednio zrezygnuj z subskrypcji lub przestań obserwować.

Instrukcje:

- Poświęć trochę czasu na przejrzanie swoich subskrypcji e-mailowych i kont w mediach społecznościowych.
- Zrezygnuj z subskrypcji biuletynów lub e-maili promocyjnych, które nie są już istotne lub przydatne.
- Przestań obserwować lub wycisz konta na platformach społecznościowych, które wywołują nadmierne korzystanie z Internetu lub negatywne emocje.

Potrzebne zasoby:

Komputer / smartfon / tablet



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 2.10

Śledź czas spędzany przed ekranem

Racjonalne uzasadnienie:

Śledzenie czasu spędzanego przed ekranem zwiększa samoświadomość, pomaga w ustalaniu realistycznych limitów i ogranicza nadmierne korzystanie z Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Korzystaj z aplikacji na smartfony lub prowadź dziennik, aby rejestrować ilość czasu spędzonego na urządzeniach cyfrowych.

Instrukcje:

- Pobierz aplikację do śledzenia czasu spędzanego przed ekranem na swoim smartfonie lub prowadź dziennik, w którym będziesz rejestrować ilość czasu spędzanego każdego dnia na urządzeniach cyfrowych.
- Ustaw dzienny limit czasu korzystania z urządzenia na podstawie swoich celów i potrzeb.
- Regularnie przeglądaj dane dotyczące czasu korzystania z urządzenia i w razie potrzeby dostosuj limity, aby dostosować je do celów związanych z regeneracją.

Potrzebne zasoby:

- Aplikacja śledząca lub dziennik

WNIOSEK

Dzięki szerszemu przyjęciu technologii problem uzależnienia od Internetu staje się coraz bardziej powszechny, co prowadzi do pojawienia się zachowań związanych z Internetem, które są kompulsywne i kłopotliwe. Shaw i Black (2008) wraz z Salicetią (2015) nakreślili charakterystyczne typy IAD; obejmują one uzależnienie od cyberseksualizmu, uzależnienie od cyberrelacji, uzależnienie od korzystania z Internetu lub uzależnienie od gier sieciowych, uzależnienie od mediów społecznościowych, przeciążenie informacjami i uzależnienie od komputera. Nasilenie tych uzależnień można dalej podzielić na łagodne, umiarkowane i ciężkie. Co więcej, IAD objawia się szeregiem objawów; takie jak zaabsorbowanie, utrata kontroli, zaniedbanie obowiązków, eskalacja, objawy odstawienia, upośledzenie funkcjonowania społecznego i zaburzenia emocjonalne. Rozpoznanie tych objawów, a jednocześnie zrozumienie powagi IAD, jest niezbędne, aby zająć się wpływem na zdrowie psychiczne jednostki, relacje i jakość życia. W łagodzeniu negatywnych skutków tego rodzaju uzależnień kluczowe znaczenie ma rozwijanie świadomości i wdrażanie metod interwencyjnych.

BIBLIOGRAFIA

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.

Moduł 3

Sposoby i zasady rozmowy z uzależnioną osobą dorosłą

WSTĘP

Uzależnienie to skomplikowane zaburzenie psychiczne, które ma wpływ zarówno na mózg, jak i zachowanie osoby uzależnionej. Jeśli nie rozumiesz wymagań lub sytuacji osoby uzależnionej, interakcja z nią może być trudna. Próbując z nimi porozmawiać, możesz czuć się bezradny, zirytowany, zraniony lub wściekły. Jednakże komunikacja ma kluczowe znaczenie dla stworzenia poczucia zaufania, okazania wsparcia i pomocy w powrocie do zdrowia.

W tym module omówione zostaną metody i wytyczne dotyczące skutecznego nawiązywania kontaktu z dorosłymi, którzy nadmiernie korzystają z Internetu.

Niezwykle istotne jest zrozumienie trudności, z jakimi borykają się osoby borykające się z nadmiernym korzystaniem z Internetu, aby móc z nimi współdziałać w sposób pomocny i konstruktywny w naszym coraz bardziej cyfrowym społeczeństwie.

„Zarządzanie czasem w Internecie w zdrowy i zrównoważony cyfrowo sposób wymaga wysoce wyrafinowanych umiejętności poznawczych, które rozwijają się w pełni dopiero po ukończeniu 25. roku życia”. (Co to jest zaburzenie uzależnienia od Internetu? b.d.)

Poznasz kilka przydatnych technik i wskazówek dotyczących komunikowania się z osobą dorosłą uzależnioną. Zastosowanie tych technik może wzmocnić Twoją więź z osobą uzależnioną i pomóc w jej powrocie do zdrowia.



Obraz: Canva



DEFINICJA: Komunikacja

Definicja komunikacji według 5 autorów, b.d.)

„Komunikację można zdefiniować jako proces, w wyniku którego jedna osoba kontaktuje się z drugą za pośrednictwem wiadomości i oczekuje, że ta ostatnia będzie odpowiedzią, opinią, działaniem lub zachowaniem”.

Okaż empatię i zrozumienie



Ołtarz Camia

Zrozumienie i empatia to zdolności poznawcze, a także emocjonalne. Polegają one zarówno na odczuwaniu, jak i uwzględnianiu opinii i doświadczeń drugiej osoby. Różne ramy teoretyczne próbują wyjaśnić, w jaki sposób zrozumienie i empatia funkcjonują w mózgu i zachowaniu, a także jaki wpływ na nie może mieć uzależnienie.

Jedną ze strategii jest rozróżnienie pomiędzy afektywnym i poznawczym stopniem empatii.

Empatia poznawcza to zdolność domyślania się lub przywoływania myśli i przekonań innej osoby. (Yalçın i DiPaola, 2019) Empatia afektywna to zdolność do utożsamiania się z emocjami innej osoby lub dzielenia się nimi. (Yalçın i DiPaola, 2019)

Wyspa, ciało migdałowate, kora przedczołowa i układ neuronów lustrzanych to tylko niektóre z różnych obszarów mózgu i mechanizmów, na których opierają się oba rodzaje empatii. W porównaniu z empatią poznawczą empatia afektywna jest bardziej automatyczna i intuicyjna (ScienceDirect, 2022).

Dodatkową strategią jest opracowanie wymiarowego modelu empatii, takiego jak model percepcji i działania (PAM). Zgodnie z tym paradygmatem istnieje kontinuum procesów składających się na empatię, począwszy od procesów niskiego poziomu, takich jak zarażenie emocjonalne i mimikra, po procesy wysokiego poziomu, takie jak przyjmowanie perspektywy i teoria umysłu.

Według PAM wspólna sieć mózgowa pośredniczy w naszej zdolności wyczuwania działań i uczuć innych ludzi oraz mapowania ich na nasze reprezentacje. Sieć ta obejmuje wyspę, przednią korę obręczy, korę somatosensoryczną i układ neuronów lustrzanych. PAM podkreśla również znaczenie modulacji odgórnej przez bardziej zaawansowane procesy poznawcze, takie jak kontrola wykonawcza, pamięć i uwaga.

Obie teorie są zgodne, że empatia i zrozumienie to złożone, różnorodne zjawiska, na które może wpływać szereg elementów, w tym motywacja, osobowość, kultura i sytuacja. W zależności od rodzaju, zakresu i czasu używania substancji, a także wyjątkowych cech osoby uzależnionej, uzależnienie może również mieć różny wpływ na empatię i zrozumienie.

Jak wynika z niektórych badań, uzależnienie może upośledzać empatię afektywną i poznawczą, co z kolei może skutkować upośledzeniem empatii

skutkuje zmniejszoną świadomością emocjonalną, rozpoznawaniem i regulacją, a także zmniejszonym przyjmowaniem perspektywy, mentalizowaniem i rozumowaniem moralnym. W innych badaniach wykazano, że niektóre cechy empatii, takie jak rezonans emocjonalny lub empatyczna troska, ulegają wzmocnieniu lub zachowaniu przez uzależnienie, szczególnie w przypadku osób z porównywalnymi doświadczeniami lub historią.

W rezultacie okazanie empatii i zrozumienia podczas rozmowy z osobą dorosłą uzależnioną wymaga uwzględnienia jej potrzeb i sytuacji, a także możliwych zdolności do empatii. Dodatkowo konieczna jest świadomość własnych uprzedzeń i emocji, aby zmodyfikować swoje podejście komunikacyjne. W ten sposób można nawiązać przyjazną i pomocną relację z osobą uzależnioną, pomóc jej w pokonywaniu przeszkód i zachęcić ją do powrotu do zdrowia.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.1

Ćwiczenia z empatii

Racjonalne uzasadnienie:

Budowanie empatii poprawia relacje międzyludzkie i zmniejsza zależność od internetowych sieci społecznościowych.

Jak zastosować ćwiczenie:

Poszukaj sposobów promowania empatii, na przykład poprzez wolontariat, uczestnictwo w organizacjach wspierających lub chodzenie na wydarzenia sąsiedzkie.

Instrukcje:

- Zajmij się lokalnym wolontariatem, grupą wsparcia i badaniami dotyczącymi wydarzeń społecznych.
- Zaplanuj stały czas każdego dnia na samodzielne wykonywanie tych czynności.

Potrzebne zasoby:

informacje na temat wydarzeń społecznych, grup wsparcia i możliwości wolontariatu w okolicy.

Wybierz odpowiedni czas i miejsce

Zasadę autonomii, stanowiącą podstawową ideę filozofii moralnej i politycznej, można uznać za mającą zastosowanie w procesie podejmowania decyzji, kiedy i gdzie rozmawiać z osobą dorosłą uzależnioną.

Bycie autonomicznym oznacza zdolność do kontrolowania siebie zgodnie z własnymi celami i zadaniami, bez wpływu i przymusu ze strony innych. Poszanowanie autonomii innych oznacza uznanie ich prawa do robienia tego, co im się podoba, a także poszanowanie ich autonomii.

To, kiedy i gdzie rozmawiasz z osobą dorosłą uzależnioną, może mieć znaczący wpływ na to, jak usłyszysz Twoją wiadomość i zareaguje na nią. Aby móc szczerze i uprzejmie rozmawiać bez zakłóceń, musisz stworzyć bezpieczne i wygodne środowisko.

Możesz pokazać, że cenisz swój związek i zaufanie oraz że chcesz, aby kanały komunikacji były otwarte i pozytywne, wybierając czas i miejsce uwzględniające obie strony.

**DEFINICJA: Bezpieczna przestrzeń**

Staff (2020) opisuje termin bezpieczna przestrzeń jako ogólnie oznaczający:

„miejsce lub środowisko, w którym osoba lub kategoria osób może mieć pewność, że nie będzie narażona na dyskryminację, krytykę, molestowanie lub jakąkolwiek inną krzywdę emocjonalną lub fizyczną”.

Aby wybrać idealny czas i miejsce, możesz skorzystać z poniższych porad:

- Najlepiej unikać rozmów, gdy jesteś smutny, wściekły lub zestresowany. Może to sprawić, że zabrzmisz wrogo lub oskarżycielsko, zmieniając ton głosu, mowę ciała i dobór słów. Poczekać, aż się uspokoisz i uspokoisz, i wcześniej przygotuj przemówienie.
- Nie zaleca się rozmawiania przy innych osobach lub w miejscach publicznych. W rezultacie mogą przyjąć postawę obronną, bezbronną lub zawstydzoną, co może utrudniać im dyskusję lub wyznanie swojego problemu. Wybierz ciche, odosobnione miejsce, w którym możesz zachować prywatność i tajemnicę.
- W chwilach trudności lub kontrowersji powstrzymaj się od mówienia.

Może to spowodować, że dorośli poczują się bezradni, zagrożeni lub osaczeni i wywołają reakcję walki lub ucieczki. Wybierz czas, kiedy wszystko jest ogólnie stabilne i spokojne oraz kiedy nie ma pilnych problemów ani żądań. W związku z tym należy poprosić o ich dostępność i zgodę. Może to im pokazać, że szanujesz ich prywatność i przestrzeń osobistą oraz że nie próbujesz wymuszać ani wywierać nadmiernego wpływu. Zapytaj ich, czy byliby otwarci na rozmowę z Tobą, a następnie zaproponuj czas i miejsce dogodne dla Was obojga.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.2

Strefy bez telefonu

Racjonalne uzasadnienie:

Tworzenie w domu stref wolnych od telefonu zachęca do osobistych rozmów i ogranicza cyfrowe zakłócenia.

Jak zastosować ćwiczenie:

Ustaw granice, kiedy i gdzie możesz korzystać z telefonu w domu.

Instrukcje:

- Zdecyduj, kiedy i gdzie (np. w jadalni) telefony nie będą używane.
- W tych godzinach lub w tych miejscach zachęcaj do swobodnej komunikacji i kontaktów z rodziną lub współlokatorami.

Potrzebne zasoby:

Żadne nie jest wymagane.

Stosuj Porozumienie bez Przemocy (NVC)

Podczas rozmowy z uzależnioną osobą dorosłą stosowanie Porozumienia bez Przemocy można uznać za strategię zachęcającą do skutecznej komunikacji, wzajemnego szacunku i konstruktywnej transformacji. Porozumienie bez przemocy przekazuje empatię, współczucie, wsparcie i zrozumienie, a nie agresywność, krytykę, obwinianie czy osąd. W Porozumieniu bez Przemocy można również używać języka skupiającego się na osobie, który podkreśla osobę, a nie jej sytuację lub zachowanie.

Stosowanie Porozumienia bez Przemocy ma kilka zalet dla obu stron uczestniczących w dialogu. Poniżej przedstawiono niektóre korzyści stosowania NVC dla osoby uzależnionej:

- Muszą być mniej opiekuńczy i odporni, a jednocześnie bardziej skłonni do współpracy i otwarci.
- Zmniejsz ich wstyd i poczucie winy, jednocześnie podnosząc poczucie własnej wartości i własnej skuteczności.
- Zachęć ich, aby przyznali się do swojego problemu i poprosić o pomoc.
- zwiększyć poczucie komfortu i relacji słuchaczy z mówcą.

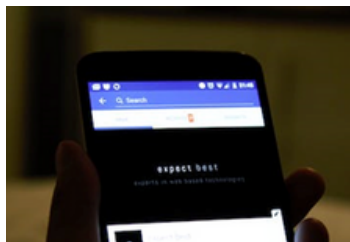


DEFINICJA: Porozumiewanie się bez przemocy

Znaczenie umiejętności komunikacyjnych w procesie zdrowienia z uzależnienia, b.d.

Porozumiewanie się bez przemocy (NVC) to ramy komunikacji, które pomagają ludziom łączyć się ze sobą i innymi poprzez empatię i komunikację z wykorzystaniem czteroetapowego procesu obserwacji, identyfikowania uczuć, identyfikowania potrzeb i formułowania prośb.

Jednym z wielu sposobów, w jakie Porozumienie bez Przemocy (NVC) pobłogosławiło moje życie, jest to, że pomogło mi nauczyć się nawiązywać relacje z osobą używającą substancji uzależniających w sposób wyraźnie niezawstydzający i niestosujący przymusu". (Znaczenie umiejętności komunikacyjnych w procesie zdrowienia z uzależnienia, b.d.)



Obrzez: Canva

Rozdrażnienie i gniew mówiącego można zmniejszyć, a jego spokój i cierpliwość można zwiększyć, stosując Porozumienie bez przemocy.

- Upewnij się, że są one dokładniejsze i bardziej precyzyjne oraz mniej dwuznaczne.
- Zachowaj ich integralność i przestrzegaj swoich granic i zasad.
- Utrzymuj kontakt i utrzymuj więź z osobą uzależnioną.

Oto kilka ilustracji Porozumienia bez Przemocy:

- „Jestem tutaj, aby Cię zachęcić i wysłuchać. W czym mogę pomóc? Zamiast: „Zawsze znajdziesz powody, aby tego nie robić. Zbierz się w sobie, musisz.
- „Mam świadomość, że uzależnienie jest skomplikowanym zaburzeniem psychicznym, które wpływa zarówno na zachowanie, jak i na mózg. Nie jesteś winny.” zamiast: „Jesteś uzależniony. Brakuje ci siły woli”.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.3

Rozmowy offline

Racjonalne uzasadnienie:

Osobista rozmowa z ludźmi sprzyja budowaniu bardziej znaczących więzi osobistych i zmniejsza zależność od komunikacji elektronicznej.

Jak zastosować ćwiczenie:

Angażuj się w znaczącą komunikację bez użycia technologii.

Instrukcje:

- Planuj częste spotkania twarzą w twarz z rodziną, przyjaciółmi lub miejscem pracy.
- Podczas tych dyskusji skup się na istotnych tematach i aktywnie słuchaj.

Potrzebne zasoby:

Jeśli to konieczne, użyj narzędzi do planowania, takich jak planista lub kalendarz.

Słuchaj aktywnie i uważnie

Można pokazać, jak można osiągnąć poprawę komunikacji, zrozumienia i relacji podczas rozmowy z osobą dorosłą uzależnioną. Aby skutecznie się komunikować, trzeba umieć więcej niż tylko słuchać, co mówi druga osoba.

Należy także aktywnie słuchać, aby zrozumieć znaczenie i cel tego, co mówią. bycie całkowicie obecnym i skoncentrowanym podczas rozmowy, bez bycia rozpraszanych lub odwracanych przez inne rzeczy, to umiejętność komunikacyjna zwana uważnym słuchaniem.

Obie strony zaangażowane w dialog mogą zyskać na aktywnym i uważnym słuchaniu. Aktywne i uważne słuchanie osoby uzależnionej może:

- Zmniejsz ich samotność i izolację, sprawiając, że poczują się wysłuchani i szanowani.
- Pomóż im udoskonalić swoje pomysły i emocje, aby mogli komunikować się jaśniej i mocniej.
- Rozwijaj pomocną relację i zdobywaj zaufanie słuchacza.
- Zachęć ich, aby zbadali swoje potrzeby i okoliczności, a także cele i możliwości.



DEFINICJA: Aktywne słuchanie

Co to jest aktywne słuchanie? n.d

Aktywne słuchanie to sposób słuchania i odpowiadania drugiej osobie, który poprawia wzajemne zrozumienie. To ważny pierwszy krok, aby rozładować sytuację i poszukać rozwiązań problemów

Aktywne i uważne słuchanie przez słuchacza może:

- Pomóż im lepiej zrozumieć osobę uzależnioną, aby mogła uniknąć podejmowania pochopnych decyzji i założeń na jej temat.
- Unikaj udzielania niepożądanych rad lub krytyki, a zamiast tego pomagaj im reagować w sposób bardziej odpowiedni i konstruktywny.
- Pomóż im kontrolować własne emocje i reakcje, aby nie straciły panowania nad sobą ani nie wpadły w zirykowanie.
- Zachęć ich, aby przestrzegali swoich zasad i ograniczeń, unikając jednocześnie zachowań współzależnych lub umożliwiających.



Fikcyjne przykłady z życia wzięte

Nieporozumienia i uzależnienie Sarah od badań internetowych

Sarah jest uzależniona od ciągłego wyszukiwania informacji w Internecie. Chociaż godne podziwu jest to, że jest tak ciekawa i chętna do nauki, jej fiksacja powoduje nieporozumienia w jej osobistych relacjach. Ponieważ jest bardziej zainteresowana zbieraniem informacji na poparcie lub odrzucenie twierdzeń innych, Sarah często przerywa lub uzupełnia zdania innych podczas rozmów, nie rozumiejąc w pełni ich pomysłów. Sarah korzysta z porad trenera komunikacji, który pomaga jej udoskonalić zarówno umiejętność aktywnego słuchania, jak i nawyki badawcze, ponieważ dostrzega potrzebę osiągnięcia równowagi.

Poniżej przedstawiono kilka przykładów umiejętności aktywnego i skupionego słuchania:

- Obserwowanie wskazówek werbalnych i niewerbalnych, takich jak fleksja głosu, postawa, mimika itp.
- Utrzymywanie kontaktu wzrokowego, okazywanie uwagi i zaangażowania poprzez kiwanie głową, uśmiechanie się, pochylanie się do przodu itp.
- Zadając pytania otwarte, takie jak: „Co o tym myślisz?” lub „Jak myślisz, czego potrzebujesz?” aby wywołać dalsze komentarze.
- Aby zapewnić zrozumienie i wykazać empatię, parafrazuj i zastanów się nad tym, co zostało powiedziane. Na przykład: „Więc mówisz, że czujesz się beznadziejny i przestraszony?” lub „Wygląda na to, że twoje uzależnienie bierze nad tobą górę”.
- Używając zwrotów takich jak „Pozwól mi zobaczyć, czy dobrze to rozumiałem.”, możesz podsumować kluczowe aspekty dyskusji, aby przejrzeć to, co zostało omówione i co zostało postanowione. Chcesz przestać używać narkotyków, ale nie wiesz jak. Martwisz się możliwością nawrotu i objawów odstawienia. Chcesz spróbować kilku innych rodzajów terapii, ale potrzebujesz mojego wsparcia.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.4

Uważne słuchanie

Racjonalne uzasadnienie:

Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania poprawia komunikację z innymi i sprzyja otwartemu dialogowi.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zobowiąż się do słuchania ze świadomością za każdym razem, gdy łączysz się z innymi.

Instrukcje:

- Kiedy rozmawiasz, poświęć drugiej osobie całą swoją uwagę.
- Kiedy mówi ktoś inny, nie odpowiadaj ani nie przerywaj.

Potrzebne zasoby:

Żadne nie jest wymagane.



Obraz: Canva

Zachęć do autorefleksji

Można argumentować, że aby ułatwić zrozumienie, świadomość i transformację podczas rozmowy z osobą dorosłą uzależnioną, należy zachęcać do autorefleksji. Autorefleksja to praktyka patrzenia w głąb siebie i analizowania własnych pomysłów, uczuć, zachowań i doświadczeń w celu ustalenia, w jaki sposób na nie wpłynęły i do czego doprowadziły. Aby rozpoznać swój problem, zrozumieć motywy i czynniki wyzwalające, uchwycić swoje mocne strony i ograniczenia oraz zbadać możliwości i aspiracje, osoba uzależniona może skorzystać z autorefleksji.



DEFINICJA: Autorefleksja

Autorefleksja: definicja i jak to zrobić, b.d.

Autorefleksję definiuje się jako proces umysłowy, który możesz wykorzystać, aby lepiej zrozumieć, kim jesteś, jakie są Twoje wartości oraz dlaczego myślisz, czujesz i postępujesz w taki sposób. Kiedy dokonasz autorefleksji i staniesz się bardziej świadomy tego, co Cię napędza, możesz wprowadzić zmiany, które pomogą Ci łatwiej się rozwijać lub poprawić swoje życie

Zachęta do autorefleksji może być korzystna dla obu stron komunikacji na kilka sposobów. Autorefleksja osoby uzależnionej może:

- Pomóż im zakończyć cykl zaprzeczania i usprawiedliwiania, aby mogli przejść odpowiedzialność za swoje działania i przyjąć odpowiedzialność.
- Zwiększaj ich poczucie własnej wartości i własnej skuteczności, pomagając im jednocześnie w zdobywaniu poczucia sprawczości i siły.
- Popraw ich umiejętności radzenia sobie i rozwiązywania problemów, pomagając im w uczeniu się na porażkach i triumfach.
- Zachęć ich, aby uczynili swoje działania bardziej znaczącymi i celowymi, pomagając im dopasować je do ich wartości i celów.

Inspirowanie słuchacza do autorefleksji może:

Aby promować autorefleksję, na przykład:

- Pomóż im zaakceptować autonomię i decyzje osoby uzależnionej, zamiast narzucać jej swoje opinie i rozwiązania.
- Pomóż im, oferując rady i konstruktywną krytykę, ale powstrzymaj się od krytyki i osądów.
- Pomóż im powstrzymać się od zachowań umożliwiających lub współzależnych i zamiast tego zachęcaj zdrowiejącego uzależnionego.
- Pomóż im nawiązać partnerską i godną zaufania więź z osobą uzależnioną, aby zapobiec konfliktom.
- Zadawanie pytań otwartych, takich jak: „Jak myślisz, co jest przyczyną Twojego uzależnienia?” zachęć osobę uzależnioną do dogłębnej refleksji nad swoją sytuacją i potrzebami. lub „Co sądzisz o sposobie życia, jaki obecnie prowadzisz?”
- Korzystanie z dziennika lub innych zajęć artystycznych, które umożliwiają osobie uzależnionej komunikowanie się i odkrywanie swoich pomysłów i emocji, na przykład: „Możesz próbować pisać dziennik codziennie. Może to pomóc w poprawie twojej samoświadomości.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.5

Komunikacja pisemna

Racjonalne uzasadnienie:

Zachęca się do komunikacji piórem i papierem jako substytutu zaangażowania w Internecie i pobudzania autorefleksji.

Jak zastosować ćwiczenie:

Promuj komunikację tekstową na papierze i za pomocą pióra.

Instrukcje:

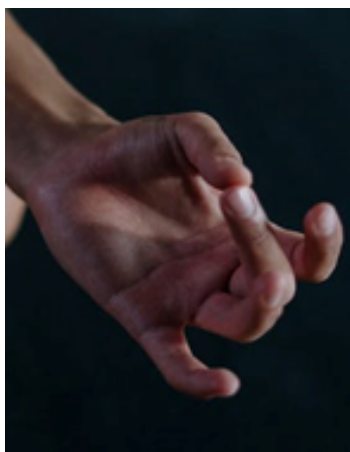
- o Codziennie lub co tydzień poświęć sobie pewną ilość czasu na pisanie listów, prowadzenie dziennika lub przelewanie swoich emocji i myśli na papier.

Potrzebne zasoby:

Przybory do pisania, takie jak długopisy, notesy lub pamiętnik.

Dbanie o siebie

Jedną z metod ochrony własnego dobrego samopoczucia, wspierania swoich granic i poprawy relacji jest dbanie o siebie podczas rozmowy z osobą dorosłą uzależnioną. Znajomość własnych potrzeb, uczuć i ograniczeń jest ważną częścią dbania o siebie. Powinienes także nauczyć się dobrych mechanizmów radzenia sobie ze stresem i trudnościami związanymi z komunikacją z osobą uzależnioną. Możesz go wspierać skuteczniej i ze współczuciem, jeśli zadbasz o siebie.



Zdrowe mechanizmy radzenia sobie z odstawieniem

W szczególności większość ośrodków terapeutycznych stosuje techniki radzenia sobie, aby pomóc osobie nauczyć się nowych praktyk. Jedną z pierwszych rzeczy, których człowiek może się nauczyć, jest koncentrowanie się na pozytywnych rzeczach. Jednak negatywne myślenie może przybliżyć je do nawrotu. Mogą uniknąć spirali spadkowej, znajdując dobre rozwiązanie w każdej sytuacji. To różni się od trywializacji negatywnych rzeczy. Raczej zachęca się osobę do przyznania się do tego, co negatywne. (Crest View Recovery Center, 2018)

Wszystkim osobom zajmującym się komunikacją dbanie o siebie może przynieść kilka korzyści. Korzyści z dbania o siebie dla osoby uzależnionej obejmują:

- Pomóż im szanować Twoją niezależność i wolność wyboru oraz powstrzymywać się od wykorzystywania Cię i kontrolowania Cię.
- Zachęć ich, aby szukali leczenia lub dokonali zmian, pomagając im w zrozumieniu wpływu i konsekwencji ich uzależnienia.
- Jeśli pomożesz im w większym zaufaniu, docenią Twoją miłość i wsparcie.
- Pomóż im rozwinąć lepsze mechanizmy radzenia sobie, wzorując się na sobie.

Samoopieka ma dla Ciebie następujące korzyści:

- Pomóc Ci chronić zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne oraz unikać wypalenia zawodowego i zmęczenia.
- Pomóc Ci w ustaleniu wyraźnych, spójnych granic oraz w dochodzeniu Twoich praw i wartości.
- Pomóc Ci w realizacji Twoich zainteresowań i ambicji, jednocześnie ciesząc się życiem i związkami.
- Pomóż Ci rozwinąć pełen nadziei i optymistyczny sposób myślenia, a także poczucie sensu i celu.



Fikcyjne przykłady z życia wzięte

Uzależnienie Emmy od mediów społecznościowych i słabe zdrowie emocjonalne

Emma regularnie skanuje media społecznościowe, oceniając siebie na tle innych i szukając akceptacji w kontaktach internetowych. Jej zdrowie emocjonalne i poczucie własnej wartości zostały poważnie nadszarpnięte przez uzależnienie. Emma postanawia ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych i zamiast tego skoncentrować się na rzeczach, które sprzyjają jej zdrowiu psychicznemu, takim jak praktykowanie uważności, prowadzenie dziennika i spędzanie wartościowego czasu z bliskimi. Robi to, ponieważ zdaje sobie sprawę, że priorytetem jest dbanie o siebie. Dzięki tej zmianie zaczyna przedkładać swoje zdrowie psychiczne nad wirtualną akceptację.

Dbanie o siebie obejmuje takie rzeczy jak:

- Poszukaj profesjonalnej pomocy lub dołącz do grupy samopomocy, w której możesz dzielić się swoimi doświadczeniami, zdobywać wiedzę od innych oraz otrzymywać wskazówki i inspirację.
- Dbaj o siebie, angażując się w czynności, które odżywiają twoje ciało, umysł i duszę, takie jak zdrowe odżywianie, częste ćwiczenia, wystarczająca ilość snu, medytacja i relaks.
- Czytanie, pisanie, sztuka, ogrodnictwo i inne zajęcia, które sprawiają ci przyjemność i dają satysfakcję.
- Unikaj tych, którzy cię wyczerpują lub ranią i spędzaj czas z tymi, którzy cię kochają i wspierają, takimi jak rodzina, przyjaciele, mentorzy itp.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.6

Imprezy towarzyskie

Racjonalne uzasadnienie:

Uczestnictwo w wydarzeniach i spotkaniach towarzyskich poprawia relacje offline.

Jak zastosować ćwiczenie:

Aktywnie bierz udział w spotkaniach towarzyskich, wydarzeniach społecznościowych i innych kontaktach bezpośrednich.

Instrukcje:

- Znajdź lokalne kluby, organizacje charytatywne lub grupy hobbystów, które dzielą Twoje zainteresowania i dołącz do nich.
- Regularnie bierz udział w działaniach i wydarzeniach społecznych.

Potrzebne zasoby:

Informacje na temat działań sąsiedzkich, spotkań towarzyskich i grup hobbystycznych.

Oferuj wsparcie i zasoby

Wsparcie społeczne definiuje się jako:

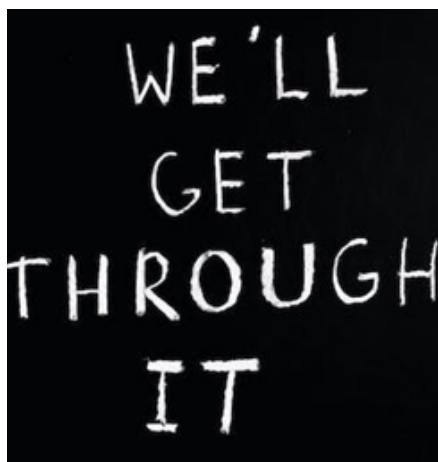
„Postrzeganie i fakt, że ktoś się troszczy, ma dostęp do pomocy od innych osób i że jest częścią wspierającej sieci społecznej” (Dellve i Eriksson, 2017).

Można to osiągnąć poprzez zapewnienie zasobów i wsparcia podczas rozmowy z osobą dorosłą uzależnioną. Pomoc społeczna może poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, a także jakość i satysfakcję z relacji z beneficjentem.

Wsparcie społeczne przybiera różne formy i służy różnym celom, w tym pomocy emocjonalnej, instrumentalnej, informacyjnej, oceny i przynależności. Dla osoby uzależnionej każdy rodzaj pomocy może spełniać różnorodne wymagania i różne funkcje. Rozważ to:

- Aby zapewnić wsparcie emocjonalne, należy okazać troskę, empatię, troskę i szacunek osobie uzależnionej. Może poprawić samoocenę, obniżyć negatywne emocje i pomóc w radzeniu sobie ze stresem.
- Udzielanie osobie uzależnionej wsparcia informacyjnego wiąże się z oferowaniem sugestii, rad, krytyki lub polecenia. Mogą być w stanie zdobyć informacje, umiejętności lub zasoby potrzebne do rozwiązania swojego problemu, podjęcia decyzji lub skontaktowania się ze specjalistą.
- Udzielenie osobie uzależnionej wymiernej i użytecznej pomocy nazywa się wsparciem instrumentalnym. Może pomóc jednostkom w pokonywaniu przeszkód i trudności, osiągnięciu celów lub uzyskiwaniu dostępu do usług lub terapii.
- Zapewnienie osobie uzależnionej towarzystwa, włączenia lub zaangażowania nazywa się wsparciem przynależności. Mogą otrzymać poczucie połączenia, akceptacji lub wsparcia od osób, które rozumieją ich zmagania i doświadczenia.

W zależności od preferencji, potrzeb, etapu rozwoju czy przygotowania do terapii preferowany przez daną osobę styl i zakres pomocy mogą się zmieniać. W rezultacie niezwykle ważne jest zapewnienie wsparcia i zasobów dostosowanych do wyjątkowego stanu i celów danej osoby. Ponadto niezwykle ważne jest, aby przed wręczeniem lub otrzymaniem zasobów przemyśleć kontekst, jakość oraz potencjalne zalety i wady.



Obrat: Canva

Zapewnienie zasobów i pomocy dorosłej osobie uzależnionej podczas rozmowy można uznać za rodzaj wsparcia społecznego, które może przynieść korzyści obu stronom. Niemniej jednak niezwykle istotne jest rozważenie rodzaju i ilości zasobów oraz wsparcia, które są odpowiednie i skuteczne w zależności od sytuacji i celów każdej osoby. Ponadto niezwykle istotne jest rozważenie standardu i sytuacji oferowanych lub otrzymywanych zasobów i pomocy. Całkowicie istotne jest, aby pomyśleć o zaletach i wadach zapewniania lub otrzymywania pomocy i zasobów.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.7 Limity czasu ekranowego

Racjonalne uzasadnienie:

Ograniczanie czasu przed ekranem sprzyja zastępowaniu czynności cyfrowych interakcjami osobistymi i pomaga w stopniowym ograniczaniu korzystania z Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Korzystaj z funkcji oprogramowania lub urządzenia, które śledzą czas korzystania z urządzenia i pozwalają regularnie go ograniczać.

Instrukcje:

- o Aby śledzić wykorzystanie, wybierz aplikacje śledzące czas korzystania z urządzenia lub zmodyfikuj ustawienia urządzenia.
- o Stopniowo skracaj czas spędzany przed ekranem i zastąp go zajęciami zachęcającymi do interakcji społecznych.

Potrzebne zasoby:

Ustawienia aplikacji lub urządzenia do śledzenia czasu korzystania z ekranu.

Wspomaganie powrotu do zdrowia

Wspieranie zdrowienia z uzależnienia można uznać za proces pomagania osobom używającym substancji psychoaktywnych lub z innymi zaburzeniami w pokonywaniu przeszkód fizycznych, psychicznych i społecznych oraz w osiąganiu osobistych celów i dobrego samopoczucia.

Charakter i intensywność uzależnienia, dostępność i jakość opieki, gotowość pacjenta do zmian oraz sytuacja społeczna i środowiskowa to zmienne, które mogą mieć wpływ na powrót do zdrowia.

Ponadto powrót do zdrowia można rozumieć z różnych punktów widzenia, w tym z modelu medycznego, psychologicznego, społecznego i osobistego. Model wsparcia wzajemnego to ramy teoretyczne, które mogą pomóc w zrozumieniu i praktyce pomagania w wychodzeniu z uzależnienia. Wsparcie rówieśnicze opisuje się jako

„Proces udzielania i otrzymywania nieprofesjonalnej, nieklinicznej pomocy od osób z podobnymi schorzeniami lub okolicznościami w celu osiągnięcia długoterminowego wyzdrowienia z problemów psychiatrycznych, alkoholowych i/lub innych problemów związanych z narkotykami” (Hameed Shalaby i O Agyapong, 2020)

Wzajemnego wsparcia mogą udzielać osoby, które osobiście poradziły sobie z uzależnieniem i wyzdrowieniem i które mogą pomóc innym, którzy przechodzą przez podobne problemy, okazując empatię, nadzieję, wskazówki i przydatne wsparcie. Wzajemne wsparcie może przybierać różne formy, w tym grupy wzajemnej pomocy, coaching, rzecznictwo i edukację.

Wsparcie rówieśnicze może przynieść korzyści zarówno dobremu samopoczuciu osób wspierających, jak i wynikiem powrotu do zdrowia osób cierpiących na zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych. Pomoc rówieśnicza może na przykład:

- Zwiększ poczucie własnej skuteczności, poczucia własnej wartości i wzmocnienia poprzez oferowanie możliwości uczenia się i rozwoju umiejętności, informacji zwrotnej i wzorców do naśladowania.
- Wzmacniając poczucie wspólnoty, akceptacji i wzajemnego szacunku, możemy zmniejszyć piętno, wykluczenie i uprzedzenia.
- Ułatwienie dostępu do wiedzy, rekomendacji i usług sąsiedzkich zwiększy wsparcie społeczne, połączenia i zasoby sieciowe.

- Zachęcaj do autorefleksji, wyznaczania celów i nadawania znaczenia, aby promować osobistą transformację.

Aby opracować wszechstronne i całościowe podejście do resocjalizacji, wsparcie rówieśnicze można również połączyć z innymi rodzajami pomocy instytucjonalnej lub zawodowej. Przykłady obejmują:

- Aby poprawić jakość i skuteczność opieki, wzajemne wsparcie może współpracować z pracownikami służby zdrowia poprzez wymianę informacji, opinii i informacji zwrotnych.
- Niwelując różnice kulturowe, promując komunikację i rozwiązując problemy, wzajemne wsparcie może pełnić rolę mediatora między specjalistami klinicznymi a odbiorcami usług.

Wychodzenie z uzależnienia od Internetu to proces wymagający ciągłego wsparcia i motywacji. Stale kontaktuj się z tą osobą i wyrażaj swoje uznanie dla jej osiągnięć.

Pamiętaj, aby wykazać się cierpliwością i empatią oraz zapewnić pomoc i wsparcie, gdy znajdzie taka potrzeba. Gratuluj im osiągnięć podczas całej podróży rehabilitacyjnej i bądź u ich boku, okazując miłość i wsparcie.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.8 Zmniejszanie wpływu technologii na Twoje środowisko

Racjonalne uzasadnienie:

Pozbawienie obszaru technologii zapewnia wytchnienie dla zajęć offline, takich jak pisanie, czytanie i medytacja.

Jak zastosować ćwiczenie:

Twój dom powinien mieć wyznaczoną przestrzeń „wolną od technologii”.

Instrukcje:

- o Wyjaśnij wyraźnie, że w tym konkretnym obszarze nie wolno używać żadnych urządzeń elektronicznych.
- o Wykorzystaj tę przestrzeń do zajęć offline, takich jak czytanie, pisanie i medytacja.

Potrzebne zasoby:

Zasady konfigurowania i utrzymywania środowiska wolnego od technologii.

Wyznaczaj granice i wyznaczaj cele

Wyznaczanie ograniczeń i ustalanie celów to jedna z technik pomagania osobie uzależnionej od Internetu. Granice to ograniczenia, które nakładasz na to, co chcesz, a czego nie chcesz robić, akceptować lub tolerować dla siebie i innych. Cele to dokładne, wymierne rezultaty, które masz nadzieję uzyskać lub w uzyskaniu pomocy innej osobie.



Obraz: Canva

„Granice to granice, które sami identyfikujemy i które stosujemy poprzez działanie lub komunikację. Kiedy zdefiniujemy, czego potrzebujemy, aby czuć się bezpieczni i zdrowi, kiedy tego potrzebujemy, i stworzymy narzędzia chroniące te części nas samych, możemy działać cuda dla naszego dobrego samopoczucia w pracy i w domu, co z kolei pozwala nam Zabierzcie z siebie wszystko w oba miejsca.” (Przewodnik po wyznaczaniu lepszych granic, 2022)

Możesz pomóc danej osobie w ustaleniu limitów, na przykład pomagając jej w ustaleniu planu lub budżetu korzystania z Internetu, odkrywając satysfakcjonujące alternatywy dla działań online w trybie offline, uzyskując porady ekspertów lub dołączając do grupy wsparcia, a także śledząc i nagradzając sukcesy. Osoba uzależniona od Internetu może przywrócić kontrolę nad swoim życiem, zmniejszyć zależność od technologii, poprawić swoje samopoczucie i poprawić swoje relacje poprzez wyznaczanie granic i rozwijanie celów.



DEFINICJA: Wyznaczanie celów

Co to jest wyznaczanie celów? Definicja, proces i przykłady (Mindmesh, b.d.)

„Wyznaczanie celów to proces definiowania konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych i określonych w czasie celów, które jednostka lub organizacja zamierza osiągnąć. Polega na określeniu pożądanych rezultatów i opracowaniu planu ich osiągnięcia”.

Tworzenie granic i wyznaczanie celów może być trudne, szczególnie jeśli osoba uzależniona od Internetu jest oporna, defensywna lub zaprzecza. Bardzo ważne jest, aby wysłuchać punktu widzenia i uczuć drugiej osoby, a także wyrazić swoje obawy i oczekiwania w sposób jasny, delikatny i pełen szacunku.

Negocjacje i kompromisy mogą również obejmować wyznaczanie granic i definiowanie celów. Być może będziesz musiał znaleźć równowagę między byciem zachęcającym i stanowczym, szanowaniem autonomii drugiej osoby i pociąganiem jej do odpowiedzialności a promowaniem zmian i uznawaniem faktów.

Wyznaczanie granic i ustalanie celów może wymagać cierpliwości i wytrwałości. Możesz nie zobaczyć natychmiastowych i spójnych wyników i możesz napotkać niepowodzenia lub nawroty. Ważne jest, aby doceniać każdy postęp, niezależnie od tego, jak mały, i świętować osiągnięcia. Ważne jest również, aby wykazać się elastycznością i możliwością dostosowania się oraz w razie potrzeby dostosowywać swoje granice i cele.



Other Cases



Fikcyjne przykłady z życia wzięte

Awans zawodowy i rozproszenia Laury w Internecie

Być wzorem do naśladowania

Zapewnienie zdrowego i zrównoważonego przykładu wykorzystania technologii, zarządzania relacjami i regulacji emocji jest częścią bycia wzorem do naśladowania dla osoby zmagającej się z uzależnieniem od Internetu.

Wzór do naśladowania: Ktoś, na kim dana osoba wzoruje swoje zachowanie w ramach określonej roli. (Dzwon, 2014)



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.9

Zajęcia na dworzu

Racjonalne uzasadnienie:

Zajęcia na świeżym powietrzu, które nie mają charakteru cyfrowego, zachęcają do nawiązywania kontaktów społecznych i zmniejszają zależność od Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Weź udział w zajęciach na świeżym powietrzu, które nie wymagają częstego korzystania z Internetu.

Instrukcje:

- o Wybierz zajęcia na świeżym powietrzu, takie jak spacer, jazda konna, piesze wędrowki lub dołączenie do drużyny sportowej.
- o Podczas tych zajęć skoncentruj się na interakcji z innymi w środowisku innym niż cyfrowy.

Potrzebne zasoby:

Szczegółowe informacje na temat drużyn sportowych i zajęć na świeżym powietrzu w Twojej społeczności.

Bycie wzorem do naśladowania oznacza także przestrzeganie swoich granic i celów oraz działanie w sposób, który nie koliduje z nimi ani nie podważa ich. Bycie przykładem dla osoby uzależnionej od Internetu może pomóc jej rozwinąć nowe nawyki, zdolności i mechanizmy radzenia sobie, poprawić jej poczucie własnej skuteczności i samooceny oraz zmniejszyć izolację i zależność od technologii.



Fikcyjne przykłady z życia wzięte

Rodzicielstwo i uzależnienie Johna od mediów społecznościowych

John, rodzic, ma świadomość, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych ma zły wpływ na jego relacje z dziećmi. Zauważa, że jego dzieci naśladowają jego zachowanie, nadmiernie korzystając z ekranów. John postanawia spędzać mniej czasu w mediach społecznościowych i ma bardziej znaczący kontakt ze swoimi dziećmi, aby dać im dobry przykład. John daje dobry przykład, spędzając z nimi czas, angażując się w działania i utrzymując zdrową równowagę między zaangażowaniem online i offline. Zachęca to jego dzieci do kształtowania lepszych nawyków online.



Zdjęcie: Pexels

Bycie wzorem do naśladowania nie oznacza bycia bezbłędnym lub narzucania swoich przekonań lub preferencji osobie uzależnionej od Internetu. Oznacza to bycie szczerym, zachęcającym i współczującym; jednocześnie posiadając swoje zalety i wady. Jest to korzystne również dla Ciebie, ponieważ zachęca Cię do dbania o własne potrzeby, szukania pomocy w razie potrzeby i czerpania przyjemności z aktywności i relacji offline.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 3.10

Posiłki bez telefonu

Racjonalne uzasadnienie:

Sensowne rozmowy i kontakty z innymi ludźmi sprzyjają temu, gdy przynajmniej jeden posiłek dziennie jest pozbawiony telefonu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyrób sobie nawyk odkładania telefonu podczas posiłków.

Instrukcje:

- o Każdego dnia wybieraj porę lunchu, kiedy nie będziesz korzystać z żadnej elektroniki.
- o Spędź ten czas na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami oraz na wnikliwych rozmowach.

Potrzebne zasoby:

- Żadne nie jest wymagane.

WNIOSEK

Jeśli będziesz przestrzegać kilku podstawowych wskazówek i koncepcji, rozmowa z osobą dorosłą uzależnioną od Internetu może być trudnym, ale satysfakcjonującym doświadczeniem. Należą do nich okazanie empatii i zrozumienia, wybranie odpowiedniego czasu i ustawienia, stosowanie komunikacji bez przemocy, aktywne i uważne słuchanie,

promowanie autorefleksji, zachęcanie do dbania o siebie, dbania o siebie, zapewniania wsparcia i zasobów, pomagania w powrocie do zdrowia, wyznaczania granic i ustalania celów oraz dawania przykładu. Możesz pomóc osobie cierpiącej na uzależnienie od Internetu w rozwiązaniu problemu i wzmocnieniu relacji, korzystając z tych technik i umiejętności.



Obrzez: Canva

Poprawiając swoje relacje z osobą, na której Ci zależy, poprawiając zdolność komunikowania się i radzenia sobie, a także dbając o siebie, możesz również odnieść korzyści. Możemy pomóc osobom walczącym z uzależnieniem od Internetu na drodze do wyzdrowienia, okazując empatię, aktywnie słuchając i zapewniając wsparcie. Pamiętaj, że na ich drogę do szczęśliwszego i bardziej zrównoważonego życia duży wpływ może mieć otwarta komunikacja i wsparcie.

BIBLIOGRAFIA

6 Effective Ways to Communicate Through Addiction. (2016, December 29). Retrieved from <https://drugabuse.com/blog/talk-communicate-addiction/>

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

A Guide to Setting Better Boundaries. (2022, April 14). Retrieved from <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>

Coping Mechanisms for Withdrawal. (2018, December 23). Retrieved from <https://www.crestviewrecoverycenter.com/addiction-blog/coping-mechanisms-for-withdrawal/>

Bell, K. (2014, November 29). Role model definition. Retrieved from <https://sociologydictionary.org/role-model/>

Definição de Comunicação de acordo com 5 Autores. (n.d.). Retrieved from <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.). Retrieved from <https://rehab.com/self-care-for-people-who-love-addicts/>

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

How to ask if they're getting addicted (2022, April 6). Retrieved from. <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.). Retrieved from <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-addiction/>

Intervention: Help a loved one overcome addiction. (2017, July 20). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>

ADHD Adults Communicate Better Using These 7 Listening Tips. (2022, November 14). Retrieved from <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. (2021, May 1). Retrieved from <https://positivepsychology.com/reflection-journal-worksheets/>

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

Self-Reflection: Definition and How to Do It. (n.d.). Retrieved from <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. (2020, February 7). What is a Safe Space?. Retrieved from <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.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/most-important-things-you-can-do-help-alcoholic>

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

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

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

What It Really Means to Take Care of Yourself. (2023, May 1). Retrieved from <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 (2021, June 23). Retrieved from <https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction>

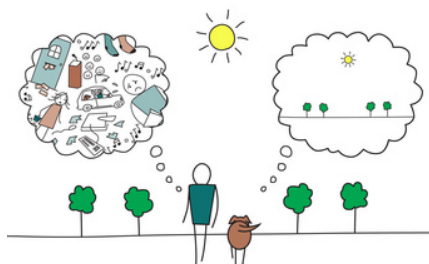
Yalçın, Ö., & DiPaola, S. (2019). Modeling empathy: building a link between affective and cognitive processes. *Artificial Intelligence Review*, 53(1), 2983-3006.

Moduł 4

Uważność

WSTĘP

Uważność polega na utrzymywaniu, chwila po chwili, świadomości naszych myśli, uczuć, doznań cielesnych i otaczającego środowiska, poprzez delikatną, pielęgnującą soczewkę.



Mind Full, or Mindful?

Zdjęcie: Doradźcio w Waterford

Kiedy myślimy o uważności, myślimy o akceptacji, a to oznacza, że zwracamy uwagę na nasze uczucia, myśli i doznania cielesne, nie oceniając ich. Chodzi o to, aby nie uważać tego, co myślimy lub czujemy w danym momencie za dobre, czy złe.

„Wielu ludzi żyje, ale nie dotykają cudu życia”.

Thích Nhất Hạnh – mnich buddyjski, autor i nauczyciel uważności, nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla w 1967 r. przez dr Martina Luthera Kinga Jr.

Praktykowanie uważności oznacza, że kierujemy nasze myśli na to, czego doświadczamy w chwili obecnej, zamiast myśleć o przeszłości lub tworzyć scenariusze dotyczące przyszłości.



Zdjęcie: Pexels

„Uważność to świadomość, która powstaje w wyniku celowego skupiania uwagi na chwili obecnej, bez oceniania”

Jon Kabat-Zinn, emerytowany profesor medycyny i twórca Kliniki Redukcji Stresu oraz Centrum Uważności w Medycynie, Ochronie Zdrowia i Społeczeństwie na Uniwersytecie Medycznym w Massachusetts



Zdjęcie: Pexels

CZYM NIE JEST UWAŻNOŚĆ?



Obraz: Canva

Uważność to:

- nie religia
- nie magia
- nie paranormalne
- nie Zenka
- nie Nirvana
- niełatwe
- nietrudny

Nie jesteście uważni, gdy:

- niszczymy lub rozsypujemy rzeczy, uderzamy się przez brak uwagi lub uwagę skupioną na czymś innym (wielozadaniowość jest naszym wrogiem)
- spieszymy się i wykonujemy czynności, nie zwracając na nie uwagi
- krzyczymy na dziecko lub partnera, wypowiadamy słowa, których później żałujemy
- martwimy się o przyszłość lub jesteśmy uwięzieni w przeszłości, czasami przygnębieni
- jemy, nie zdając sobie sprawy z tego, co i ile jemy
- nie zauważamy subtelnych odczuć fizycznego napięcia czy dyskomfortu kumulującego się w ciele, w niektórych mięśniach czy obszarach mięśniowych.

KORZYŚCI Z UWAŻNOŚCI

Według coraz większej liczby badań naukowych uważność może poprawić zdrowie psychiczne i fizyczne, pomagając w leczeniu, opanowaniu lub zmniejszeniu wielu objawów:

- **Redukuje stres:** Ostatnie badania wskazują, że techniki uważności zmniejszają stres i poprawiają związane z nim wyniki zdrowotne. Taren i in. (2015) przeprowadzili badanie z udziałem 133 zestresowanych, bezrobotnych dorosłych. i wykazali, że jedynie trzydniowa intensywna medytacja uważności zmniejszyła aktywność w obszarze mózgu, który wyzwała uwalnianie hormonów stresu.
- **Poprawia funkcje poznawcze:** W badaniu przeprowadzonym przez Zeidana i in. al (2010) badacze doszli do wniosku, że praktykowanie uważności przez zaledwie 20 minut dziennie przez cztery dni znacznie zmniejsza zmęczenie, niepokój i poprawia przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne, pamięć roboczą i funkcjonowanie wykonawcze, a co nie mniej ważne, zwiększa zdolność podtrzymać uwagę.
- **Zwiększa odporność:** Według Davidsona i in. badanie z 2003 roku, po ośmiotygodniowym pomiarze aktywności elektrycznej mózgu przed i po medytacji uważności, naukowcy odkryli, że ten rodzaj treningu odgrywa rolę we wzmacnianiu funkcji mózgu i układu odpornościowego,
- **Poprawia jakość snu:** Zaburzenia snu występują najczęściej u osób starszych i zwykle nie są odpowiednio leczone. W badaniu przeprowadzonym w 2015 roku przez Black i wsp. badacze przetestowali 49 dorosłych po 60. roku życia doświadczających problemów ze snem i doszli do wniosku, że po przejściu ustrukturyzowanego programu medytacji uważności poprawili jakość swojego snu w krótkim okresie, co ma bezpośredni wpływ na jakość życia.



Jagoda Fend

- **Pomaga radzić sobie z przewlekłym bólem:** Pionier w dziedzinie uważności, dr John Kabat-Zinn, przeprowadził badania w latach 80. XX wieku i doszedł do wniosku, że tego typu trening może ułatwić radzenie sobie z przewlekłym bólem. Takie same wyniki uzyskali badacze Hilton i in. w metaanalizie z 2017 r.: interwencje medytacji uważności są skuteczne i bezpieczne w leczeniu przewlekłego bólu u dorosłych.

- **Zwiększa empatię:** W swoim badaniu z 2015 roku Bibeau i wsp. wykazali, że idea treningu medytacji uważności zwiększającego ogólny poziom empatii jest poparta naukowo i jest ważna dla psychoterapeutów, ponieważ potrzebują rozwinąć więcej empatii wobec klientów i zmniejszyć negatywne skutki empatii dla ból.



Obraz: Canva

- **Zmniejsza przeżywanie:** W badaniu przeprowadzonym przez Chambers i in. przeprowadzonego w 2008 roku uczestnicy 10-dniowego intensywnego odosobnienia uważności doświadczyli mniej objawów depresyjnych i mniejszych rozmyślań, a także znaczną poprawę w zakresie samooceny uważności oraz wskaźników wydajności pamięci roboczej i ciągłej uwagi.
- **Zmniejsza reaktywność emocjonalną:** badanie przeprowadzone w 2007 roku przez Ortnera i in. wykazali, że osoby podejmujące medytację uważności łatwiej wycofywały się z sytuacji przygnębiających emocjonalnie i lepiej skupiały się na zadaniach poznawczych, zgłaszając lepsze samopoczucie.
- **Poprawia satysfakcję ze związku:** Inne badanie z 2007 roku przeprowadzone przez Barnesę i wsp. wykazało, że trening uważności pomaga ludziom lepiej reagować na stres w związku i poprawia umiejętności lepszego komunikowania emocji partnerowi, chroniąc przed stresującymi skutkami konfliktu w związku.

- **Może pomóc obniżyć ciśnienie krwi:** badanie Loucks i wsp. z 2019 r. przeprowadzone na próbie 48 uczestników, z których 80% miało wysokie ciśnienie krwi, dostarczyło dowodów na to, że program oparty na uważności dostosowany do uczestników z podwyższonym ciśnieniem krwi jest akceptowalny i wykonalny. Powiązanie programów opartych na uważności z ciśnieniem krwi uzyskano poprzez skupienie się na kontroli uwagi, samoświadomości i regulacji emocji. Wyniki były długotrwałe: ciśnienie krwi uczestników pozostało niższe niż wartość wyjściowa zmierzona na początku badania, rok wcześniej.
- **Wzmacnia elastyczność poznawczą:** Moore i Malinowski przeprowadzili w 2009 roku badanie sprawdzające związek między medytacją, uważnością opisaną przez siebie i elastycznością poznawczą. Ogólnie wyniki sugerują, że wydajność uwagi i elastyczność poznawcza są pozytywnie powiązane z praktyką medytacyjną i poziomem uważności. Medytujący radzili sobie znacznie lepiej niż osoby niemedytujące we wszystkich pomiarach uwagi.



Zdjęcie: Pexels

- **Przywraca dziecięcy zachwyt:** Nie zwracamy uwagi na drobne szczegóły wokół nas, takie jak trawa, robaki czy ptaki, jak to robiliśmy jako dzieci. Tak wynika z badania przeprowadzonego w 2015 roku przez Antonovę i in. zbadane. Wniosek z badania był taki, że praktykowanie umiarkowanej medytacji uważności może osłabić przyzwyczajenia zmysłowe i pomóc nam zacząć zauważać rzeczy wokół nas i patrzeć na świat świeższymi oczami.

CZY UWAŻNOŚĆ JEST LEKIEM NA UZALEŻNIENIE OD INTERNETU?

Uzależnienie od Internetu zostało formalnie uznane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne, a także przez Światową Organizację Zdrowia, takie kraje jak Chiny i Korea Południowa, za znaczące zagrożenie dla zdrowia publicznego.

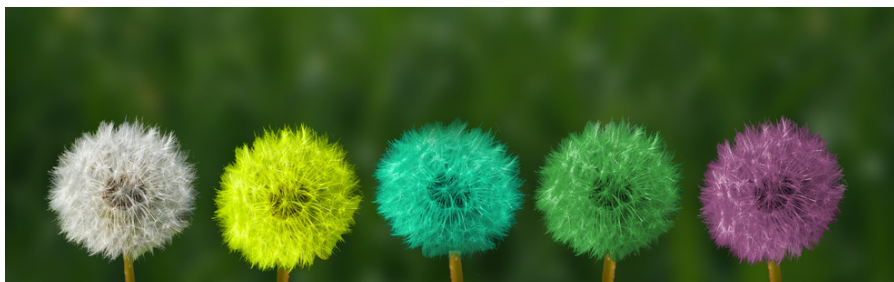
Naukowcy na całym świecie badają, w jaki sposób nasze rosnące nawyki i ciągłe korzystanie ze smartfonów i innych gadżetów powodują utratę funkcji poznawczych i osłabiają naszą zdolność do krytycznego myślenia, reagowania, skupiania się i regulowania emocji.

Platformy mediów społecznościowych, takie jak TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat i inne, są uważane za wysoce uzależniające. Za każdym razem, gdy ktoś otrzymuje „polubienie”, „obserwowanie” lub „komentarz”, jego mózg uwalnia neuroprzekazniki poprawiające samopoczucie, co kończy się potrzebą większego zaangażowania.

Zwłaszcza media społecznościowe oferują fałszywe poczucie zaangażowania społecznego, a gdy nie są zaangażowane, jednostki czują się odizolowane i samotne. Niekończące się przewijanie mediów społecznościowych nierealistycznie sprawia wrażenie skutecznego sposobu na walkę z samotnością, nudą i wypełnianie pustek psychicznych.

Badania wykazały, że u osób, które regularnie korzystają z mediów społecznościowych, ekranów i Internetu, mogą rozwinąć się nowe typy zespołów psychicznych, które ostatecznie kończą się stanami lękowymi, co ma negatywny wpływ na jakość życia, stabilność emocjonalną i ogólne samopoczucie. - FOMO „strach przed pominięciem” i FOLO „strach przed byciem pominiętym”.

W badaniu #Being13, przeprowadzonym w 2015 roku przez psycholog kliniczną Marion Underwood, badaczka ostrzegała przed wysoce uzależniającą cechą mediów społecznościowych, w których nastolatki sprawdzają konta ponad 100 razy dziennie w obawie przed utratą potwierdzenia ze strony rówieśników.



Krzysztof Łukasz

Ostatnie osiągnięcia i badania nad uzależnieniem od technologii dowodzą, że współczesne praktyki uważności są potencjalnym lekarstwem na uzależniające zachowania technologiczne.

Kultywowanie wyższych cech uważności pozwala osobie zachować poczucie spokoju i równowagi w trudnym otoczeniu.

W JAKI SPOSÓB UWAŻNOŚĆ MOŻE POMÓC OSOBOM UZALEŻNIONYM OD INTERNETU?

Uważność pozwala zwiększyć samoświadomość i poprawić zdolność skupiania się na bieżących chwilach.

Uważność sprzyja współczuciu i pewności siebie, co pozwala zaakceptować siebie takimi, jakimi są, i nie musieć ukrywać się za ekranami ani szukać w Internecie gratyfikacji i akceptacji społecznej.

Uważność zatrzymuje niezawodność technologii i pozwala osobie ćwiczyć „siłę poznawczą”, która pomaga w uwolnieniu się od zachowań kompulsywnych i uzależniających obsesji.

Uważność pomaga ludziom regulować emocje i organizować myśli, co zwiększa inteligencję emocjonalną. A kiedy ludzie rozwiną się pod względem emocjonalnym i poznawczym, zaczynają budować zdrowe nawyki i prowadzić lepszy styl życia.



Obraz: Canva

Lee i al. przeprowadził w 2019 roku badanie dotyczące wpływu uważności i mądrości zen na uzależnienie od Internetu wśród studentów. Studenci biorący udział w badaniu wzięli udział w 9-dniowej intensywnej praktyce medytacji uważności. Odkrycie wykazało, że trening uważności okazał się skutecznym podejściem, znacznie zmniejszającym uzależnienie uczniów od Internetu i poprawiającym samoświadomość, samokontrolę, koncentrację, jakość i czas snu, pomagając w ten sposób uczniom rozwijać bardziej pozytywny styl życia.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.1

Medytacja uważności

Racjonalne uzasadnienie:

Cel ćwiczenia jest dość prosty. Trzeba zwracać uwagę na chwilę obecną, bez oceniania. Podczas medytacji uważności skoncentrujesz się na oddechu jako narzędziu pozwalającym osadzić się w chwili obecnej. Twój umysł zacznie błędzić, co jest normalne, ale będziesz w stanie przywrócić się do tej chwili, ponownie i ponownie skupiając się na oddechu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Staraj się ćwiczyć codziennie przez 15–30 minut. Częstotliwość i długość praktyki będą miały wpływ na jakość wyników. Znajdź czas i miejsce, w którym mało prawdopodobne jest, aby ktoś Ci przeszkodził. Wycisz telefon i inne urządzenia. Ustaw timer na żądaną długość ćwiczeń.

Instrukcje:

- Usiądź na krześle lub na podłodze z poduszką dla wsparcia.
- Wyprostuj plecy, ale nie do poziomu sztywności.
- Lekko opuść podbródek i spójrz w dół, na punkt przed sobą.
- Jeśli siedzisz na krześle, połóż podeszwy stóp na ziemi. Jeśli leżysz na podłodze, skrzyżuj nogi.
- Pozwól, aby ramiona opadły naturalnie na boki, dłonie oprzyj na udach.
- Jeśli Twoja pozycja stanie się zbyt niewygodna, możesz zrobić sobie przerwę lub dostosować ją.

Potrzebne zasoby:

Timer lub zegar do śledzenia długości ćwiczeń Cichy pokój, krzesło lub podłoga z wygodną poduszką

Czy naprawdę wiemy, jak oddychać?

Oddychanie jest tak powszechną czynnością, że w ogóle o niej nie myślimy. W uważności oddychanie jest podstawowym aspektem, a uznanie naszego oddechu może wpływać na myśli, emocje i sprzyjać spokojowi. Ponadto różne rodzaje technik oddychania powiązano z licznymi korzyściami zdrowotnymi.

Ale zanim pójdziemy dalej, nauczymy się oddychać jako punkt wejścia do głębszego zrozumienia uważności.



Uważne oddychanie

Chodzi po prostu o świadomość jego naturalnego występowania. Zacznij od normalnego oddychania i zacznij zwracać uwagę na swój oddech. Kiedy twój umysł w naturalny sposób wędruje, zauważ to i po prostu wróć do występowania każdego wdechu i wydechu.

Liczenie oddechów

Chodzi o liczenie każdego oddechu, co będzie zaskakująco trudne. Jednak w przypadku osób pracujących w zapracowanym środowisku i mających wiele zadań na głowie, technika ta pomoże im zmniejszyć stres i niepokój oraz lepiej radzić sobie z negatywnymi emocjami.

Głębokie oddychanie

Nazywa się to również oddychaniem brzuchem lub oddychaniem przeponowym. Pełne oddychanie brzuchem, a następnie całkowity wydech pomaga zmniejszyć stres i promuje poczucie spokoju.

2-4 Oddychanie

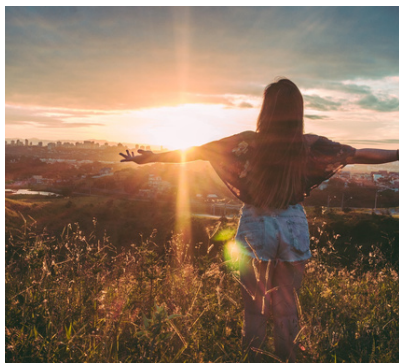
Polega na wydłużeniu wydechu tak, aby był dłuższy od wdechu. Wdech do dwóch i natychmiastowy wydech do czterech spowalnia oddychanie, tętno, ciśnienie krwi i metabolizm, co ma bezpośredni wpływ na zmniejszenie ekstremalnego stresu.

Energetyzujące oddechy

Polega na zwiększeniu energii i czujności poprzez wdech w czterech liczbach i wydech w jednym długim oddechu, tak aby płuca były całkowicie puste.

FILARY UWAGAŹNOŚCI

Te siedem zasad uważności wprowadził dr Jon Kabat-Zinn, twórca programu redukcji stresu opartego na uważności (MBSR).



Zdjęcie: Pexels

Nie osądzam

Świat jest kolorowym miejscem. Nie możemy myśleć o tym w kategoriach czarno-białych. Często słyszy się, że nie powinniśmy osądzać innych. Ale co z nami samymi? Uważność uczy nas, abyśmy nie byli zbyt surowi dla siebie ani innych, którzy być może nawrócili się lub mają inne sposoby radzenia sobie.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.2

Przerwa w współczuciu sobie

Racjonalne uzasadnienie:

Wielu z nas łatwiej jest kultywować kochające i akceptujące myśli w stosunku do innych, niż ofiarować tę życzliwość sobie. Ta praktyka jest zaproszeniem, abyśmy ofiarowali sobie taką samą życzliwość i współczucie, jakie ofiarowalibyśmy ukochanej osobie, pomagając nam objąć siebie miłością.

Jak zastosować ćwiczenie:

Możesz zrobić sobie przerwę na współczucie za każdym razem, gdy czujesz się zmartwiony, niespokojny, zestresowany lub złapany w negatywny sposób myślenia.

Instrukcje:

- Znajdź bezpieczną przestrzeń, w której będziesz mógł wygodnie zamknąć oczy na kilka chwil.
- Zamknij oczy, przyciągnij jedną lub obie ręce do serca, pozwalając im spocząć płasko na klatce piersiowej.
- Weź trzy pełne, głębokie oddechy w całość, pozwalając, aby klatka piersiowa i brzuch rozszerzyły się.

- Poświęć ten czas, aby przyznać, że zmagasz się z trudnościami, ofiarowując sobie słowa wsparcia lub współczucia, które możesz ofiarować ukochanej osobie. Wyobraź sobie, że jesteś swoim własnym przyjacielem, kochasz i trzymasz się bez względu na cenę, przez kilka pełnych oddechów.
- Przed zakończeniem ćwiczenia poświęć kilka chwil na powtórzenie dla siebie poniższych zdań:
Szanuję i wspieram siebie.
Kocham i akceptuję siebie.
Praktykuję spokój i cierpliwość.
Jestem godzien własnego współczucia i życzliwości.
Proszę powtarzać te zwroty tyle razy, ile uznasz za konieczne.
- Na koniec poświęć trochę czasu na powiedzenie sobie innych rzeczy, które chcesz usłyszeć. Kiedy będziesz gotowy, powoli otwórz oczy. Zabierz ze sobą współczucie wynikające z tego ćwiczenia przez cały dzień.

Potrzebne zasoby:

Timer lub zegar do śledzenia długości ćwiczeń Cichy pokój, krzesło lub podłoga z wygodną poduszką



Zdjęcie: Pexels

Cierpliwość

Nie ma potrzeby się spieszyć. Powinieneś żyć chwilą taką, jaka ona jest i nie skupiać się zbyt wiele na przyszłości, ponieważ jedyną chwilą, w której możemy żyć, jest chwila obecna. Uważność pomaga nam zwracać uwagę na teraźniejszość i być świadomym tego, co nas otacza, zamiast rozmyślać o przeszłości lub pragnąć, aby przyszłość nadeszła szybciej.

Odpuscic sobie

Uwolnijmy się od zmartwień i skupmy się na teraźniejszości. Pozbądź się błędów, które popełniliśmy w przeszłości, złości wobec osób obecnych w naszym życiu i traum z przeszłości. Po ludzku dużo łatwiej jest myśleć o rzeczach, których nie możemy zmienić i które powodują u nas ogromny stres. Uważność pomaga nam zaakceptować chwilę obecną, pozbyć się stresu i zaakceptować świat takim, jaki jest.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.3

Będąc nieruchomym

Racjonalne uzasadnienie:

Człowiek jest uzależniony od ruchu. Nasze umysły nie są przyzwyczajone do stania w miejscu, nic nierobienia, czekania, odpoczywania czy słuchania. Czujemy się dość niekomfortowo. Ale rozproszenie uwagi jest tym, co odrywa nas od chwili obecnej, jedyne miejsce, w którym możemy być naprawdę szczęśliwi i zadowoleni z siebie i swojego życia.

To w ciszy jesteśmy w stanie zobaczyć prawdziwą naturę naszych umysłów i rozpoznać prawdziwą naturę jako naturę zadowolenia i radości.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zajmij wygodne miejsce w najcichszym miejscu, jakie możesz znaleźć. Ustaw minutnik na 3, 5 lub 7 minut

Instrukcje:

- Zamknij oczy i skup swoją uwagę na oddechu
- Daj sobie pozwolenie na odpoczynek, nic nierobienie, po prostu spokój
- Odpocznij w obecności oddechu i świadomości ciała
- Za każdym razem, gdy zauważysz myśli o przyszłości lub rozmyślania o przeszłości, przypomnij sobie, że masz pozwolenie, aby odpuścić, pozostać obecnym, odpocząć
- Poczuj, jak Twój umysł wraca do wolności i przestrzenności
- Pozwól swojemu umysłowi odpocząć i odpocząć w poczuciu spokoju

Potrzebne zasoby:

Timer lub zegar do śledzenia długości ćwiczeń Cichy pokój, krzesło lub podłoga z wygodną poduszką



zdjęcie: Pexels

Przyjęcie

Z punktu widzenia uważności akceptacja nie oznacza aprobaty ani podporządkowania się, ale postrzeganie chwili obecnej taką, jaka jest naprawdę, bez bycia przyćmionym przez swoje uprzedzenia. Możesz to zaakceptować lub zmienić, jeśli uznasz to za stosowne, ponieważ zasada ta polega na odpuszczeniu zaprzeczenia lub niewiedzy i zaakceptowaniu faktów takimi, jakie są.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.4

RAIN Ćwiczenie uważności

Racjonalne uzasadnienie:

RAIN to praktyka uważności, która pomoże Ci skupić się na teraźniejszości i poradzić sobie z niewygodnymi myślami i emocjami.

Jak zastosować ćwiczenie:

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji.

Zamknij oczy lub pozwól swojemu spojrzeniu złagodzić.

Weź trzy powolne, głębokie oddechy na początku i na końcu ćwiczenia.

Bądź dla siebie uważny i życzliwy przez cały dzień.

Instrukcje:

Wykonaj poniższe kroki, poświęcając na każdy krok kilka minut:

- **(R)ROZPOZNAJ:** Pozwól sobie poczuć się swobodnie w chwili obecnej. Powoli rozpoznaj swoje otoczenie. Stań się świadomy swoich myśli, uczuć i doznań fizycznych. Spróbuj nazwać swoje uczucia głośno lub cicho, jak wolisz.
- **(A)LLOW:** Obserwuj swoje obecne doznania, jakbyś oglądał film. Twoje myśli i uczucia będą przychodzić i odchodzić. Pozwól im być, nie próbuj ich kontrolować. Nie wydawaj osądów. Wszystko, co czujesz i myślisz, jest w porządku. Możesz nawet sobie powiedzieć, że „Teraz tak jest”.
- **(I)BADAJ:** Zwróć uwagę na słowa, które krążą ci teraz po głowie. Zwróć uwagę na emocje i spróbuj znaleźć ich źródło. Zwróć uwagę na sposób, w jaki Twoje ciało odbiera te uczucia. Zidentyfikuj swoją najwrażliwszą część i dowiedz się, czego potrzebuje: miłości, akceptacji, przynależności, a może przebaczenia.
- **(N)URTURE:** Bądź dobry dla siebie i tego, przez co teraz przechodzisz. Mów sobie miłe rzeczy, na przykład „kocham cię” lub „wszystko w porządku”. Teraz pomyśl o kimś innym – o przyjacielu, kimś z rodziny, ulubionym zwierzęciu, a może idolu – i wyobraź sobie, że ta miłość zalewa Cię. Pozwól sobie zatopić się w miłości i współczuciu, aż poczujesz się spokojny i spokojny.

Potrzebne zasoby:

Cichy pokój, krzesło lub podłoga z wygodną poduszką



Zdjęcie: Pexels

Brak wysiłków

Jest to praktyka rozpoznawania, że wystarczy to, kim jesteś, i że dążenie do bycia „innym” lub „lepszym” może rozpraszać. Zaakceptuj to kim jesteś i znajdź w tym pocieszenie. Dzięki temu możesz skoncentrować się na sprawach ważnych w danej chwili.

**CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.5**
Wdzięczność**Racjonalne uzasadnienie:**

Ćwiczenie wdzięczności otwiera naszą świadomość na wszystkie dobre rzeczy, które dzieją się w naszym życiu. Jest to technika używana do połączenia się z rzeczywistością naszej obecnej sytuacji. Wdzięczność otwiera nam oczy na wszystko, co dzieje się dobrze w chwili obecnej.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zajmij wygodne miejsce w najcichszym miejscu, jakie możesz znaleźć. Ustaw minutnik na 5, 7 lub 10 minut

Instrukcje:

- Zamknij oczy i stań się świadomy swojego oddechu
- Zauważ, gdzie jesteś
- Zacznij od uznania, że masz szczęście, że urodziłeś się w swoim konkretnym kraju, miejscu bezpieczniejszym niż inne
- Przybliź swój konkretny region tego kraju
- Jakie masz szczęście, że tam jesteś, zwróć uwagę na wszystkie pozytywne cechy otaczającej Cię okolicy
- Następnie powiększ swoją okolicę i zwróć uwagę na wszystkie jej szczęśliwe cechy
- Powiększ dom, w którym siedzisz. Świadomość, że nie każdy ma tyle szczęścia, że ma dach nad głową
- Zwróć uwagę na ubrania, które masz na sobie, na swoje ludzkie ciało. Oddechowy. Funkcjonowanie.
- Poczuj wdzięczność za każdy ze swoich zmysłów. Słuchanie, widzenie, smakowanie, wąchanie, odczuwanie.
- Rozpoznaj, że jesteś tu i teraz, relaksując się, ucząc, rozwijając i pogłębiając swoją świadomość.
- Siedź z tym poczuciem wdzięczności, aż upłynie czas

Potrzebne zasoby:

Timer do śledzenia długości ćwiczeń. Cichy pokój.



Zdjęcie: Pexels

Umysł początkującego

Życie ciągle się zmienia. Żaden moment nie jest taki sam jak inny. Każdy z nich ma niepowtarzalny charakter i kryje w sobie wyjątkowe możliwości. W kontekście uważności koncepcja ta dotyczy prostoty. Stając w obliczu nowej sytuacji, działaj ze świadomością, że nie wiesz wszystkiego, a nie pod ciężarem przeszłych pomysłów i doświadczeń,



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.6

Wszystko świeże i nowe

Racjonalne uzasadnienie:

Umysł początkującego, czyli umysł dziecięcy, to stan umysłu, w którym do wszystkiego podchodzimy z ciekawością, jakby było świeże i zupełnie nowe. W tym stanie umysłu jesteśmy wolni od naszych nawykowych osądów i jesteśmy w stanie lepiej dostrzec nieskończony potencjał we wszystkim. To ćwiczenie wykorzystuje ciało, a nie tylko umysł, aby zwrócić uwagę na nasze nawyki i zwiększyć uważność w naszych codziennych czynnościach.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wykonaj to ćwiczenie w domu lub biurze. Ustaw timer na 15, 30 lub 60 minut

Instrukcje:

- Wykonuj swoje zwykłe codzienne czynności, ale każdą czynność wykonuj niedominującą ręką (jeśli jesteś leworęczny, wykonuj wszystkie czynności prawą ręką i odwrotnie).
- Na przykład umyj zęby, chwyć kubek z kawą, podnieś telefon lub otwórz drzwi niedominującą ręką. Kiedy robisz krok do przodu, w dół lub w górę, prowadź niedominującą stopą.
- Zachowaj uważność podczas wykonywania każdej normalnej, codziennej czynności, ale w nowy sposób
- Niech niezręczność każdego działania pomoże ci zobaczyć każde działanie jako świeże i nowe

Potrzebne zasoby:

Timer lub zegar do śledzenia długości ćwiczeń. Dowolne miejsce, które uznasz za odpowiednie, dom lub biuro.



Jagjit Singh

Zaufanie

Aby znaleźć spokój, konieczne jest zaufanie do siebie, swoich przekonań i intuicji. Musisz dokonywać własnych wyborów w oparciu o głębokie przemyślenia na temat możliwych opcji, a nie na tym, co inni mówią ci, że jest to właściwy sposób.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.7

Uważne przebudzenie: zacznij od celu

Racjonalne uzasadnienie:

Intencja odnosi się do motywacji wszystkiego, co myślimy, mówimy lub robimy. Ta praktyka może pomóc Ci dostosować swoje świadome myślenie do nieświadomych impulsów, dzięki czemu Twoje procesy decyzyjne i zachowania w trudnych chwilach będą bardziej uważne i współczujące.

Jak zastosować ćwiczenie:

Tę praktykę najlepiej wykonać z samego rana, przed sprawdzeniem telefonu lub poczty elektronicznej. Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz.

Instrukcje:

- Po przebudzeniu pozostań w łóżku lub usiądź w wygodnym fotelu i zrelaksuj się. Zamknij oczy i stań się świadomy doznań w swoim ciele. Upewnij się, że Twoje plecy są proste, ale nie sztywne.
- Weź trzy długie i głębokie oddechy – wdech przez nos i wydech przez usta. Następnie pozwól sobie na normalne oddychanie, po prostu doświadczając procesu oddychania, będąc świadomym ruchów klatki piersiowej i brzucha.
- Teraz zadaj sobie pytanie, jaką intencję chcesz sobie dzisiaj wyznaczyć
- Intencją tą może być po prostu bycie dobrym dla siebie, bycie hojnym wobec innych, bycie obecnym w swoim życiu, zrobienie czegoś dla swojej duszy, pójście na siłownię, dobre odżywianie, cieszenie się przyjaciółmi lub cokolwiek innego, co uważasz za ważne.
- Dokonaj szybkiej kontroli w ciągu dnia. Po prostu zrób pauzę, weź oddech i pamiętaj o ustalonej intencji.

Potrzebne zasoby:

Dowolny cichy pokój, najlepiej Twoja sypialnia.

TRZY C UWAŻNOŚCI ZAANGAŻOWANEJ

Trzy litery zaangażowanej uważności to ciekawość, odwaga i troska. Te trzy cechy wpływają na jakość stosowanych przez nas technik uważności, czyniąc je bardziej dynamicznymi i proaktywnymi.

Ciekawość

Uważność pomaga nam zastąpić obojętność i nudę ciekawością. Są chwile, kiedy przestajemy czuć, że żyjemy. Obojętność i poczucie zmęczenia psychicznego przesłaniają naszą zdolność dostrzegania szans na drobne radości i połączenie z życiem tu i teraz.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.8

Kultywowanie dziecięcego cudu

Racjonalne uzasadnienie:

To ćwiczenie pomoże Ci powrócić do dziecięcej zdolności do obecności i ciekawości, zwiększając Twoją uwagę na otaczające Cię środowisko.

Jak zastosować ćwiczenie:

Możesz ćwiczyć to ćwiczenie gdziekolwiek jesteś i tak długo, jak potrzebujesz.

Instrukcje:

- Poświęć chwilę na zatrzymanie się, gdziekolwiek jesteś – siedząc, stojąc czy leżąc.
- Zamknij oczy i zaproś swoje otwarte i ciekawe wewnętrzne dziecko, aby wyszło na powierzchnię.
- Kiedy ponownie otworzysz oczy, wyobraź sobie, że po raz pierwszy doświadczasz wszystkiego wokół siebie. Przez kilka minut skanuj otoczenie pod kątem kolorów, tekstur, aromatów, wszelkich ruchów, czując pod sobą ziemię, krzesło, łóżko lub inną powierzchnię
- Skup swoją uwagę na jednym konkretnym przedmiocie świadomości, który zadowala Twoje zmysły przez jedną minutę i zwróć uwagę, jak czuje się w tym momencie umysł i ciało
- Możesz powtarzać to ćwiczenie w różnych miejscach i o różnych porach dnia.

Potrzebne zasoby:

- Nic

Odwaga (Courage)

Wniesienie uważnej odwagi do naszego życia oznacza uświadomienie sobie naszych lęków i niepewności, które są stale obecne w naszym życiu i mogą z łatwością zdefiniować nasze zachowania i doświadczenia, jeśli im na to pozwolimy.

Z drugiej strony odwaga pomaga nam myśleć, działać i mówić zgodnie z naszymi wartościami i twórczym wyrażaniem siebie.



Źródło: Pexels



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.9

Uważne chodzenie

Racjonalne uzasadnienie:

Uważne chodzenie to praktyka, która zwiększa naszą koncentrację i obecność, pomagając nam dostroić się do prostoty jednego z naszych najbardziej podstawowych codziennych ruchów.

Jak zastosować ćwiczenie:

Znajdź miejsce, w którym będziesz w stanie wykonać około dziesięciu pełnych kroków w jednym. Do tego ćwiczenia sprawdzi się bezpieczne i wygodne miejsce na świeżym powietrzu.

Instrukcje:

- Aby doświadczyć chodzenia z pełną obecnością, zacznij od stania afirmatywnego w jednym miejscu. Zwróć uwagę na dotyk ziemi lub podłogi na swoich butach lub stopach. Weź trzy pełne oddechy, aby uspokoić umysł i ugruntować się w tej praktyce.
- Zacznij od zrobienia jednego powolnego kroku z ułamkiem prędkości, z jaką normalnie byś to zrobił.
- Na tym etapie (i każdym następnym) zapewnij pełnię swojej świadomości odczuciu ruchu.
- Kiedy zrobisz około dziesięciu pełnych kroków w jednym kierunku, nadal skupiaj swoją uwagę na doświadczeniu chodzenia.
- Kiedy skończysz poruszać się w jednym kierunku, ostrożnie odwróć się i wróć do miejsca, w którym zacząłeś.
- Powoli wróć do miejsca, w którym zacząłeś.
- Kiedy wrócisz do miejsca, w którym zacząłeś, zakorzenij się z powrotem w ziemi pod tobą. Weź trzy pełne, uważne oddechy, a następnie zastanów się nad swoim doświadczeniem związanym z tą praktyką.

Potrzebne zasoby:

- Wygodne ustawienie na świeżym powietrzu.

Opieka (Care)

Uważność pomaga wybrać troskę zamiast nietolerancji i surowości. Łatwo jest stać się nietolerancyjnym wobec niedoskonałości własnych lub cudzych. Bezpieczniej będzie też nie przejmować się tym. Praktykowanie uważnej opieki oznacza bycie połączonym z własnym sercem, pozostawanie delikatnym, konsekwentnym i czułym, nawet jeśli jest to łatwiejsze.



Zdjęcie: Pexels

**CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 4.10**
Zauważanie swoich Pomocników**Racjonalne uzasadnienie:**

Nigdy nie byliśmy sami i nie jesteśmy sami teraz. Uważność pomaga nam rozpoznać, jak bardzo naprawdę wspierają nas i troszczą się o nas wszystkie istoty w otaczającym nas świecie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Usiądź wygodnie w cichym miejscu. Nie jest wymagany żaden limit czasu.

Instrukcje:

- Zamknij oczy i wdychaj i wydychaj przez nos
- Przypomnij sobie osobę, która kiedykolwiek pomogła Ci w życiu
- Kiedy przypomnisz sobie każdego z nich, wyobraź sobie, że siedzą na niebie przed tobą, patrzą w dół i uśmiechają się do tego, gdzie jesteś tu i teraz
- Pomyśl o swojej matce, rodzinie lub osobach, które pomogły Ci wychować, ale także o nauczycielach, trenerach i pomocnikach w Twoim życiu
- Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby zaprosić wszystkich swoich pomocników do przestrzeni na niebie przed tobą
- Kiedy już tam będą, poczuć ich obecność
- Poczuć ich wsparcie, miłość i troskę o ciebie
- Wyobraź sobie, że miłość, wsparcie i troska świecą na ciebie jak promienie światła
- Poczuć to w swoim ciele, jakbyś trzymał całe to ciepło i życzliwość
- Wzbudź głębokie poczucie wdzięczności dla każdego ze swoich pomocników, odpoczywając w ich ciepłe tak długo, jak chcesz
- Kiedy będziesz gotowy, aby zakończyć medytację, podziękuj swoim pomocnikom własnymi słowami.

Potrzebne zasoby:

- Wygodne środowisko.

WNIOSKI

Jak wynika z kilku badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich dziesięcioleci, w psychoterapii trening uważności jest regularnie stosowany jako narzędzie w leczeniu depresji, lęku, stresu i zaburzeń nastroju o długotrwałych skutkach (Grossman i in., 2004, Hoffmann i in., 2010).

Niektóre badania wykazały również, że u osób regularnie praktykujących uważność i rozwijających uważne podejście do życia rozwijają się zmiany w funkcjonowaniu mózgu, które przyczyniają się do regulacji emocjonalnej, koncentracji i szybkości przetwarzania poznawczego, co przynosi długoterminowe pozytywne skutki (Davis i Hayes, 2011).

Ale także osoby praktykujące uważność i nie cierpiące na żadną chorobę psychiczną mogą dostrzec korzyści psychologiczne: ogólne poczucie dobrego samopoczucia, lepszą koncentrację i zwiększoną moralność. Praktykowanie uważności przynosi również korzyści dla zdrowia fizycznego, które obejmują poprawę funkcjonowania układu odpornościowego, poprawę zdrowia układu krążenia, ogólną satysfakcję z relacji, mniejszy stres emocjonalny i lepszą komunikację.



Geras Carro

BIBLIOGRAFIA

5 Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://psychprofessionals.com.au/5-benefits-of-mindfulness/>

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

5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life. (2018, August 27). Retrieved from <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. (2022, September 10). Retrieved from <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. (2017, September 26). Retrieved from <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? (2023, September 1). Retrieved from <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. (2023, September 1). Retrieved from <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. (2023, April 8). Retrieved from <https://mindfulnessexercises.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. (2023, September 1). Retrieved from <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. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/the-6-most-common-types-of-technology-addiction>

The Benefits of Mindfulness. (2023, September 1). Retrieved from <https://www.therapistaid.com/therapy-article/benefits-of-mindfulness>

Tot ce trebuie să știi despre mindfulness. (2020, June 8). Retrieved from <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. (2015, November 18). Retrieved from <https://www.wellesley.edu/news/2015/november/node/77866>

What are the 7 Principles of Mindfulness? (2023, September 1). Retrieved from <https://www.mindfullleader.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.

Moduł 5

Inne metody skupienia

WSTĘP

Witamy w tym module poświęconym metodom fokusu w kontekście terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) w leczeniu zaburzeń związanych z uzależnieniem od Internetu (IAD). Moduł ten ma na celu zapewnienie wszechstronnego zrozumienia kilku kluczowych metod stosowanych w terapii poznawczo-behawioralnej w celu zarządzania i przezwyciężania IAD.

Celem tego modułu jest wyposażenie Cię w praktyczną wiedzę i strategie, które można zastosować w celu łagodzenia skutków IAD. Metody, które omówimy, obejmują praktykowanie przeciwieństw, zewnętrzne zatrzymania, wyznaczanie celów, karty przypomnień i ekwipunek osobisty. Każdy z tych

Metody zostaną szczegółowo zbadane, zapewniając teoretyczne zrozumienie, a także praktyczne zastosowania.

W naszej coraz bardziej cyfrowej erze częstość występowania IAD rośnie, co sprawia, że zrozumienie skutecznych podejść terapeutycznych staje się ważniejsze niż kiedykolwiek. Moduł ten ma na celu przyczynienie się do tego zrozumienia poprzez wszechstronną eksplorację kluczowych metod CBT w leczeniu IAD, odzwierciedlając zapotrzebowanie na takie zasoby, jak podkreślono w ostatnich badaniach (Stawinoga i Marks, 2019).

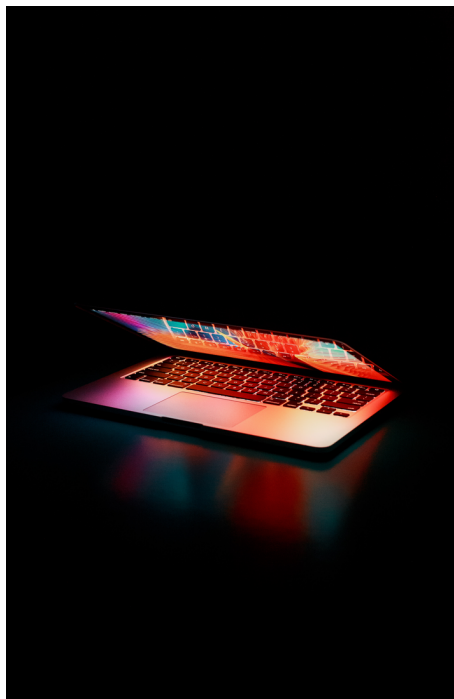
Na kolejnych stronach zagłębimy się w każdą metodę, omawiając jej cel, sposób wdrożenia i potencjał

wyzwania i rozwiązania. Zapewnimy także studia przypadków z życia wzięte, dodatkowe zasoby i codzienne ćwiczenia wycofywania się, które pomogą Ci w procesie uczenia się.

TERAPIA SKUPIENIA I Poznawczo-Behawioralna (CBT)

Terapia poznawczo-behawioralna to szeroko stosowane podejście terapeutyczne, które pomaga jednostkom zrozumieć, w jaki sposób ich myśli i uczucia wpływają na ich zachowanie. Jest szczególnie skuteczny w leczeniu szeregu zaburzeń, w tym zespołu uzależnienia od Internetu (IAD).

Zaburzenie uzależnienia od Internetu charakteryzuje się nadmiernymi lub źle kontrolowanymi zajęciami,



Zdjęcie: Pexels

popędy lub zachowania związane z korzystaniem z komputera i dostępem do Internetu, które prowadzą do upośledzenia lub niepokoju. Celem terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu IAD jest pomoc jednostkom w rozpoznawaniu szkodliwych wzorców korzystania z Internetu, kwestionowaniu związanych z nimi negatywnych procesów myślowych i rozwijaniu zdrowszych nawyków korzystania z Internetu.

W kontekście CBT dla IAD koncepcja skupienia odgrywa kluczową rolę:

- **Skoncentruj się na terażniejszości:** Terapia poznawczo-behawioralna zachęca jednostki do skoncentrowania się na swoich bieżących myślach, uczuciach i zachowaniach związanych z korzystaniem z Internetu. Koncentrując się na terażniejszości, ludzie mogą zidentyfikować i rzucić wyzwanie niepomocnym myślom i zachowaniom, które przyczyniają się do nadmiernego korzystania z Internetu.
- **Skoncentruj się na pozytywach:** Terapia poznawczo-behawioralna pomaga jednostkom skupić się na pozytywnych doświadczeniach i działaniach offline. Może to zrównoważyć urok działań online i pomóc w skróceniu czasu spędzanego w Internecie.

- **Skoncentruj się na szczegółach:** Terapia poznawczo-behawioralna zachęca jednostki do skoncentrowania się na konkretnych problemach lub wyzwaniach związanych z korzystaniem z Internetu. Mogą to być pewne wyzwalacze prowadzące do nadmiernego używania lub określone pory dnia, kiedy wydaje się, że stracono kontrolę. Koncentrując się na tych szczegółach, łatwiej jest opracować ukierunkowane strategie zmian.
- **Skoncentruj się na racjonalności:** Terapia poznawczo-behawioralna pomaga jednostkom skupić się na racjonalnych, opartych na dowodach myślach na temat korzystania z Internetu, a nie na irracjonalnych lub bezpodstawnych przekonaniach. Może to pomóc w rzuceniu wyzwania i zmianie niepomocnych wzorców myślenia, które przyczyniają się do IAD.

W kolejnych sekcjach zagłębimy się w kilka metod opartych na skupieniu stosowanych w terapii poznawczo-behawioralnej w przypadku IAD, w tym ćwiczenia przeciwne, zewnętrzne stopery, wyznaczanie celów, karty przypomnień i inwentarz osobisty. Każda z tych metod zostanie szczegółowo wyjaśniona wraz z praktycznymi przykładami i ćwiczeniami, które pomogą Ci zrozumieć i zastosować je we własnym życiu lub w pracy z innymi.



Metoda nr 1: Praktykowanie czegoś przeciwnego

Metoda ta opiera się na zasadzie aktywacji behawioralnej, która jest procesem terapeutycznym zachęcającym pacjentów do angażowania się w zachowania alternatywne, przeciwne do ich nawykowych, problematycznych zachowań. W kontekście IAD „Praktykowanie odwrotne” może obejmować angażowanie się w działania, które są diametralnie sprzeczne z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Na przykład, jeśli dana osoba spędza dużo czasu na platformach mediów społecznościowych, odwrotne zachowanie może obejmować osobiste kontakty towarzyskie z przyjaciółmi lub rodziną lub uczestnictwo w zajęciach grupowych offline.

Zamiar

Celem metody „Praktyka odwrotności” w leczeniu IAD jest przerwanie wzorców nadmiernego korzystania z Internetu poprzez aktywne angażowanie się w zachowania przeciwdziałające zachowaniom związanym z uzależnieniem. Celowo uczestnicząc w przeciwnych działaniach, jednostki chcą zmienić swoje nawyki, ograniczyć korzystanie z Internetu i rozwinąć zdrowsze relacje z technologią.

Zastosowania „Praktyki przeciwnej” do zarządzania IAD

1. Zakłócenia w zachowaniu

- Zmierz się z automatycznym i nawykowym zachowaniem związanym z nadmiernym korzystaniem z Internetu, wprowadzając przemyślane i kontrastujące działania.
- Zidentyfikuj konkretne zachowania związane z Internetem, które przyczyniają się do IAD i celowo wybieraj zachowania przeciwne.

2. Aktywacja behawioralna

- Promuj zaangażowanie w alternatywne, znaczące działania, które poprawiają samopoczucie i zastępują czas spędzony w Internecie.
- Wybierz zajęcia, które są zgodne z osobistymi zainteresowaniami i wartościami, takie jak realizowanie hobby, ćwiczenia, czytanie lub spędzanie wartościowego czasu z bliskimi.

3. Nowe doświadczenia

- Pielęgnuj nowatorstwo i różnorodność w codziennych czynnościach, zmniejszając zależność od znanych czynności w Internecie.
- Eksperymentuj z nowymi zajęciami, które wcześniej były zaniedbywane lub niezbadane, wzmacniając poczucie spełnienia i odkrycia.

4. Uważne zaangażowanie

- Zwiększaj świadomość chwili obecnej, świadomie wybierając działania, rozwijając uważność i ograniczając impulsywne korzystanie z Internetu.
- Angażuj się w pełni w wybrane czynności, zwracając uwagę na doświadczenia zmysłowe, myśli i emocje związane z tą czynnością.

5. Wzmocnienie behawioralne

- Łącz pozytywne emocje i nagrody z działaniami pozainternetowymi, wzmacniając ich wartość.
- Potwierdź poczucie spełnienia i przyjemności wynikające z uczestniczenia w przeciwstawnych zachowaniach.

6. Przełamanie izolacji

- Przeciwdziałaj izolującym skutkom nadmiernego korzystania z Internetu, angażując się w działania społeczne lub zorientowane na społeczność.
- Nawiązuj kontakt z innymi poprzez interakcje osobiste, zajęcia grupowe lub wolontariat.



Proces stosowania „praktyki przeciwnej”

- **Zidentyfikuj problematyczne zachowania:** Rozpoznaj konkretne zachowania związane z Internetem, które przyczyniają się do IAD.
- **Wybierz zachowania przeciwne:** Wybierz działania, które bezpośrednio kontrastują z problematycznym korzystaniem z Internetu.
- **Planuj i planuj:** Włącz przeciwne zachowania do codziennych zajęć i planuj je celowo.
- **Działaj z intencją:** Angażuj się w wybrane działania świadomie, koncentrując się na doświadczeniu i celu.
- **Monitoruj postęp:** Śledź zaangażowanie w przeciwne zachowania i oceniaj ich wpływ na ograniczenie korzystania z Internetu.
- **Dostosuj i udoskonalaj:** w razie potrzeby dostosuj wybór przeciwnych zachowań w oparciu o osobiste preferencje i wyniki.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.1 Technika timera

Racjonalne uzasadnienie:

Technika Timera to zewnętrzna blokada, która wykorzystuje timer do ograniczenia czasu korzystania z Internetu. Może to być szczególnie pomocne dla osób z IAD, które tracą poczucie czasu w trybie online.

Jak zastosować ćwiczenie:

1. Identyfikacja problematycznych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu.
2. Przed rozpoczęciem korzystania z Internetu ustaw timer na rozsądny czas.
3. Zatrzymaj aktywność internetową, gdy upłynie czas.

Instrukcje:

1. Wybierz aktywność internetową, na której zwykle spędzasz zbyt dużo czasu.
2. Przed rozpoczęciem aktywności ustaw timer na rozsądny czas (np. 30 minut).
3. Rozpocznij działalność internetową. Gdy licznik czasu się wyłączy, przerwij daną czynność i zajmij się inną, niezwiązaną z Internetem aktywnością.

Potrzebne zasoby:

Timer (może to być timer fizyczny lub aplikacja timera w telefonie)



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.2

Plan działania przeciwnego

Racjonalne uzasadnienie:

Praktykowanie odwrotności to technika stosowana w terapii poznawczo-behawioralnej, która polega na identyfikowaniu problematycznego zachowania, a następnie świadomym ćwiczeniu odwrotnego zachowania. W kontekście IAD, jeśli dana osoba ma tendencję do izolowania się i spędzania godzin w Internecie, odwrotnym zachowaniem może być poszukiwanie interakcji społecznych lub angażowanie się w działania offline.

Jak zastosować ćwiczenie:

1. Identyfikacja problematycznych zachowań związanych z korzystaniem z Internetu.
2. Określ, jakie byłoby przeciwieństwo tego zachowania.
3. Zaplanuj przeciwieństwo tego odwrotnego zachowania.

Instrukcje:

1. Zidentyfikuj konkretne zachowanie związane z korzystaniem z Internetu, które chciałbyś zmienić.
2. Zastanów się, jakie byłoby przeciwieństwo tego zachowania. Na przykład, jeśli masz tendencję do przeglądania mediów społecznościowych, gdy czujesz się samotny, odwrotnym zachowaniem może być zadzwonienie do przyjaciela lub członka rodziny.
3. Wyznacz sobie cel, aby przećwiczyć to odwrotne zachowanie, gdy następnym razem poczujesz potrzebę zaangażowania się w problematyczne zachowanie. Zapisz swój plan i trzymaj go w miejscu łatwo widocznym.

Potrzebne zasoby:

- Dziennik lub kartka papieru, w której możesz zapisać swój plan
- Wszelkie zasoby niezbędne do odwrotnego zachowania (np. telefon, za pomocą którego można zadzwonić do przyjaciela, sprzęt sportowy do aktywności fizycznej itp.)



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.3

Wyzwanie offline

Racjonalne uzasadnienie:

Wyzwanie Offline to ćwiczenie polegające na zastąpieniu działań online działaniami offline. Może to być szczególnie pomocne dla osób z IAD, które większość wolnego czasu spędzają w Internecie.

Jak zastosować ćwiczenie:

1. Zidentyfikuj aktywność online, na której spędzasz dużo czasu.
2. Określ czynność offline, którą możesz zamiast tego wykonać.
3. Ilekroć poczujesz potrzebę zaangażowania się w aktywność online, zamiast tego wykonuj aktywność offline.

Instrukcje:

1. Wybierz aktywność online, na którą spędzasz zbyt dużo czasu. Może to być przeglądanie mediów społecznościowych, granie w gry online lub oglądanie filmów.
2. Pomyśl o aktywności offline, która sprawia Ci przyjemność lub na którą chciałbyś spędzić więcej czasu. Może to być czytanie książki, uprawianie sportu, gotowanie lub inne hobby offline.
3. Następnym razem, gdy poczujesz potrzebę zaangażowania się w aktywność online, oprzyj się tej pokusie i zamiast tego wykonaj aktywność offline. Staraj się to robić konsekwentnie przez tydzień.

Potrzebne zasoby:

- Lista czynności online, na które spędzasz zbyt dużo czasu
- Lista aktywności offline, które lubisz lub które chciałbyś wypróbować
- Zobowiązanie do powstrzymania się od chęci angażowania się w działania online i zamiast tego wykonywania działań offline



Zdjęcie: Pexels



Metoda nr 2: Zewnętrzne korki

Zewnętrzne blokady to narzędzia lub strategie, które pomagają poszczególnym osobom zarządzać korzystaniem z Internetu poprzez dostarczanie zewnętrznej wskazówki lub przypomnienia, aby zaprzestali lub ograniczyli swoją aktywność w Internecie.

Zamiar

Celem metody „zewnętrznych blokad” w leczeniu IAD jest wprowadzenie zewnętrznych wskazówek lub podpowiedzi, które zakłócają nadmierne korzystanie z Internetu, promując większą uważność i samoregulację. Te blokady działają jak namacalne przypomnienia, które pomagają użytkownikom zachować świadomość ich zachowań w Internecie i zachęcają ich do wstrzymania lub ograniczenia korzystania z Internetu, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Zastosowanie metody „zewnętrznych stoperów” do zarządzania IAD

1) Uważne przerywanie

- o Przerwij bezmyślne korzystanie z Internetu, wyzwalając świadomą świadomość i rozważenie zachowań online.
- o Ustawiaj okresowe alarmy lub przypomnienia, aby skłonić użytkowników do wstrzymania i oceny bieżącej aktywności w Internecie.

2) Wskazówki fizyczne

- o Wykorzystuj fizyczne przedmioty lub symbole, które służą jako wskazówki, aby zatrzymać lub ograniczyć korzystanie z Internetu.
- o Umieść mały przedmiot na biurku komputera lub smartfonie jako wizualny sygnał przypominający o konieczności robienia przerw.

3) Modyfikacja środowiska:

- o Zmień środowisko fizyczne, aby stworzyć przerwę na refleksję przed zaangażowaniem się w działania internetowe.
- o Zmień aranżację przestrzeni roboczej lub wyznacz określone obszary do korzystania z Internetu, aby ustalić mentalne granice.

4) Planowane przerwy:

- o Wprowadź z góry ustalone odstępy czasu na przerwy w korzystaniu z Internetu, zapobiegając długotrwałemu i ciągłemu korzystaniu z niego.
- o Ustaw liczniki czasu na regularne przerwy, aby zająć się czynnościami offline lub relaksem.

5) Ograniczenia urządzenia:

- Wdrażaj oprogramowanie lub aplikacje, które ograniczają dostęp do Internetu po upływie określonego czasu lub limitu użytkowania.
- Korzystaj z ustawień urządzenia lub aplikacji innych firm, aby egzekwować zdrowe granice w korzystaniu z Internetu.

6) Przypomnienia wizualne:

- Wyświetlaj wskazówki wizualne w interfejsie cyfrowym, aby zachęcić użytkowników do robienia przerw lub oceny ich użytkowania.
- Skonfiguruj wygaszacze ekranu lub tapety, które zachęcają do uważności na temat nawyków internetowych.

7) Karteczki samoprzylepne lub etykiety:

- Dołącz notatki lub etykiety w pobliżu urządzeń, aby przypominać poszczególnym osobom o ich celach i zamiarach dotyczących korzystania z Internetu.
- Zapisz krótkie komunikaty promujące odpowiedzialne zachowanie w Internecie i umieść je w widocznych miejscach.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.4

Zachowanie i świadomość wyzwająca

Racjonalne uzasadnienie:

Ćwiczenie świadomości zachowań i wyzwalaczy pomaga jednostkom uświadomić sobie swoje zachowania i czynniki wyzwajające, które prowadzą do nadmiernego korzystania z Internetu. Ta podwyższona świadomość pomaga w przełamywaniu nawykowych wzorców.

Jak zastosować ćwiczenie:

Korzystając z Internetu, zwracaj uwagę na swoje działania przed, w trakcie i po aktywnościach online. Zwróć uwagę na wszelkie zewnętrzne sygnały, emocje lub sytuacje, które skłaniają Cię do nadmiernego korzystania z Internetu.

Instrukcje:

1. Prowadź dziennik lub dokument cyfrowy, aby rejestrować swoje wzorce zachowań i wyzwalac obserwacje.
2. Pod koniec tygodnia przejrzyj udokumentowane zachowania i czynniki wyzwajające, aby zidentyfikować podobieństwa.
3. Na podstawie swoich spostrzeżeń opracuj strategię zarządzania wyzwalaczami lub ich unikania.
4. Skorzystaj z tego ćwiczenia, aby dokonać świadomych wyborów dotyczących tego, kiedy i jak korzystasz z Internetu.

Potrzebne zasoby:

- Dzienniki i narzędzia do pisania.

Proces stosowania metody „zewnętrznych stoperów”.

- **Wybierz odpowiednie blokady:** Wybierz zewnętrzne wskazówki lub strategię, które są zgodne z osobistymi preferencjami i stylem życia.
- **Skonfiguruj wskazówki:** Przedstaw wybrane stopery w środowisku lub urządzeniach cyfrowych, aby zapewnić stałą widoczność.
- **Konsekwentne używanie:** Regularnie korzystaj z zewnętrznych blokad, aby wypracować sobie rutynę uważnego przerywania.
- **Zastanów się i dostosuj:** Okresowo oceniaj skuteczność wybranych blokad w promowaniu samoświadomości i pozytywnej zmiany zachowania.
- **Strategie łączenia:** eksperymentuj z łączeniem wielu zewnętrznych blokad, aby uzyskać kompleksowe podejście do zarządzania korzystaniem z Internetu.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.5 Blokowanie oprogramowania

Racjonalne uzasadnienie:

Oprogramowanie blokujące to zewnętrzna blokada, która ogranicza dostęp do niektórych stron internetowych lub platform internetowych. Może to być przydatne dla osób z IAD, które starają się oprzeć pokusie odwiedzania określonych stron.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zidentyfikuj strony internetowe lub platformy internetowe, które przyczyniają się do nadmiernego korzystania z Internetu. Zainstaluj oprogramowanie blokujące i ustaw je tak, aby blokowało te strony w określonych godzinach. Przestrzegaj ograniczeń określonych przez oprogramowanie blokujące.

Instrukcje:

1. Zrób listę stron internetowych lub platform internetowych, na których spędzasz zbyt dużo czasu.
2. Zainstaluj oprogramowanie blokujące na swoich urządzeniach. Ustaw tak, aby blokował dostęp do witryn znajdujących się na Twojej liście w godzinach, w których często z nich korzystasz.
3. W zablokowanych godzinach zajmij się innymi czynnościami, zamiast próbować uzyskać dostęp do zablokowanych witryn.

Potrzebne zasoby:

- Oprogramowanie blokujące (wiele opcji jest dostępnych bezpłatnie lub do kupienia online), lista witryn lub platform internetowych, które można zablokować, oraz alternatywne działania, w które można się zaangażować.



Metoda nr 3: Ustalanie celów

Wyznaczanie celów to metoda polegająca na ustaleniu jasnych, mierzalnych i określonych w czasie celów związanych ze zmianą zachowania. W kontekście IAD wyznaczanie celów może pomóc jednostkom zarządzać korzystaniem z Internetu, rozwijać zdrowsze nawyki i czynić postępy na drodze do powrotu do zdrowia. Proces wyznaczania celów obejmuje identyfikację pożądanego rezultatu, stworzenie planu jego osiągnięcia oraz regularne przeglądanie i dostosowywanie planu, jeśli to konieczne. Metoda ta zapewnia ustrukturyzowane podejście do zmiany zachowania i może zwiększyć motywację, skupienie i poczucie własnej skuteczności.

Zamiar

Celem metody „wyznaczania celów” w zarządzaniu IAD jest zapewnienie jednostkom zorganizowanego i skutecznego podejścia do zmiany zachowania. Ustalając jasne, mierzalne i określone w czasie cele związane z zarządzaniem korzystaniem z Internetu, metoda ta pomaga jednostkom ustalić kierunek, motywację i poczucie spełnienia. Wyznaczanie celów ma na celu rozbić większe wyzwanie, jakim jest zarządzanie IAD, na wykonalne kroki, sprzyjające zwiększonemu poczuciu własnej skuteczności, skupieniu i pozytywnej zmianie zachowania.

Zastosowanie metody „wyznaczania celów” do zarządzania IAD

1. Identyfikacja poświadanych rezultatów

- Wyjaśnij, co poszczególne osoby chcą osiągnąć w zakresie zarządzania korzystaniem z Internetu i ustanawiania zdrowszych nawyków.
- Zdefiniuj konkretne wyniki, takie jak skrócenie dziennego czasu korzystania z urządzenia lub angażowanie się w działania offline.

2. Tworzenie wykonalnych planów:

- Opracuj konkretne strategie i kroki, aby pracować nad zidentyfikowanymi wynikami.
- Nakreśl kroki, zasoby i ramy czasowe potrzebne do osiągnięcia celów, upewniając się, że są one wykonalne i realistyczne.

3. Wyznaczanie mierzalnych kamieni milowych

- Podziel większe cele na mniejsze, mierzalne kamienie milowe, aby śledzić postępy.
- Zdefiniuj konkretne punkty kontrolne i wskaźniki, aby ocenić postęp i utrzymać motywację.

4. Regularny przegląd i adaptacja:

- Stale oceniaj postępy, identyfikuj wyzwania i w razie potrzeby dostosowuj plan.
- Regularnie przeglądaj ustalone cele, świętuj sukcesy i modyfikuj plan w zależności od zmieniających się okoliczności.

5. Rozwijanie poczucia własnej skuteczności

- Buduj poczucie kompetencji i wiarę w swoją zdolność do pokonania IAD.
- Osiąganie mniejszych celów stanowi dowód postępu, zwiększa pewność siebie i wiarę w dokonanie trwałych zmian.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.6

Cele aktywności offline

Racjonalne uzasadnienie:

To ćwiczenie ma na celu pomóc osobom z IAD w wyznaczeniu celów w celu zastąpienia części korzystania z Internetu zajęciami offline. Może to pomóc przełamać nawyk nadmiernego korzystania z Internetu i rozwinąć nowe, zdrowsze nawyki.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zidentyfikuj aktywność offline, która sprawia Ci przyjemność lub na której chcesz spędzać więcej czasu. Ustal cel, aby każdego dnia poświęcić określoną ilość czasu na tę czynność. Każdego dnia dąż do swojego celu, spędzając czas na aktywnościach offline zamiast w Internecie.

Instrukcje:

1. Wybierz aktywność offline, którą lubisz lub którą chciałbyś wypróbować (np. czytanie, ćwiczenia, gotowanie).
2. Ustaw cel, aby każdego dnia poświęcić określoną ilość czasu na tę czynność (np. 30 minut).
3. Każdego dnia spędzaj czas na wybranej przez siebie aktywności, a nie na Internecie. Staraj się to robić konsekwentnie przez tydzień.

Potrzebne zasoby:

- Wszelkie zasoby niezbędne do aktywności offline (np. książka, sprzęt sportowy, przybory kuchenne)



CODZIENNE ĆWICZENIE WYCOFANIA 5.7

Ćwiczenie użycia zorientowanego na cel

Racjonalne uzasadnienie:

Ćwiczenie dotyczące korzystania z Internetu zorientowanego na cel umożliwia osobom cierpiącym na zaburzenie uzależnienia od Internetu (IAD) odzyskanie kontroli nad swoim zachowaniem w Internecie poprzez wyznaczenie konkretnych celów. Takie podejście ułatwia ustrukturyzowany plan stopniowej zmiany zachowania.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyznacz jasny cel, wybierz docelowy obszar korzystania z Internetu, który chcesz zmodyfikować, np. skrócić czas spędzany w mediach społecznościowych. Zdefiniuj cele SMART. Uczyń swój cel konkretnym, mierzalnym, osiągalnym, istotnym i określonym w czasie. Na przykład: „W ciągu dwóch tygodni ograniczę codzienne korzystanie z mediów społecznościowych o 20 minut”. Znajdź przyjemne zajęcia offline, które zastąpią czas, który zwykle spędzasz online.

Instrukcje:

- Utwórz harmonogram tygodniowy: przydziel przedziały czasowe na działania offline, stopniowo redukując czas online.
- Wdrażaj stopniowe zmiany: Zmniejsz nieznacznie codzienne korzystanie z Internetu, przeznaczając czas na wybrane czynności offline.
- Śledź postępy: Rejestruj czas online i offline, aby ocenić przestrzeganie zasad i wprowadzić zmiany.
- Zastanów się i dostosuj: regularnie oceniaj postępy, dostosowuj harmonogram i świętuj osiągnięcia.

Potrzebne zasoby:

- materiały dotyczące aktywności offline,
- Kalendarz cyfrowy lub fizyczny,
- Narzędzia do śledzenia.



Metoda nr 4: Karty przypomnienia

Karty przypomnień są praktycznym narzędziem, które może być szczególnie skuteczne w leczeniu IAD. Służą jako namacalne podpowiedzi, które przypominają jednostkom o ich celach terapeutycznych, strategiach radzenia sobie lub pozytywnych afirmacjach.

Karty przypomnienia to zazwyczaj małe, przenośne karty zawierające pisemne oświadczenia lub wskazówki. Stwierdzenia te mogą przypominać cele wyznaczone w terapii, strategię radzenia sobie z potrzebą nadmiernego korzystania z Internetu lub pozytywne afirmacje mające na celu zwiększenie motywacji i poczucia własnej skuteczności.

Zamiar

Celem stosowania kart przypomnień w leczeniu IAD jest zapewnienie pacjentom namacalnego i łatwo dostępnego narzędzia służącego wzmocnieniu celów terapeutycznych, strategii radzenia sobie i pozytywnych afirmacji. Karty te służą jako wskazówki wizualne, które zachęcają pacjentów do pamiętania o celach leczenia i zachęcają do zdrowszych zachowań, jeśli chodzi o korzystanie z Internetu.

Zastosowanie kart przypominających w leczeniu IAD

1) Wzmocnienie celu

- Poszczególne osoby mogą spisać konkretne cele związane z ograniczeniem korzystania z Internetu i odzyskaniem kontroli nad swoim zachowaniem w Internecie.
- Karty przypomnienia mogą służyć do utrzymywania tych celów na pierwszym planie, szczególnie w obliczu pokusy nadmiernego korzystania z Internetu.

2) Strategie radzenia sobie

- Karty przypomnień mogą zawierać podpowiedzi dotyczące alternatywnych działań lub strategii radzenia sobie, które należy zastosować, gdy pojawi się nadmierna potrzeba korzystania z Internetu.
- Na przykład karta może sugerować spacer, ćwiczenie głębokiego oddychania lub zajęcie się jakimś hobby, aby poradzić sobie z potrzebą.

3) Pozytywne afirmacje

- o Zapisywanie pozytywnych afirmacji związanych z przezwyciężaniem IAD może
- o Osoby mogą nosić te karty ze sobą i odwoływać się do nich, gdy potrzebują przypomnienia o swoich mocnych stronach i możliwościach.

4) Techniki odwracania uwagi

- o Karty przypomnień mogą zawierać sugestie dotyczące technik szybkiego odwrócenia uwagi od chęci korzystania z Internetu.
- o Techniki te mogą obejmować łamigłówki, ćwiczenia uważności lub krótką aktywność fizyczną.

5) Uruchom świadomość

- o Poszczególne osoby mogą na kartach wymienić typowe przyczyny nadmiernego korzystania z Internetu.
- o Rozpoznając i potwierdzając te czynniki wyzwalające, jednostki są lepiej przygotowane do radzenia sobie z nimi, gdy się pojawiają.

Proces aplikacji:

- **Tworzenie:** Pacjenci współpracują ze swoimi terapeutami nad tworzeniem spersonalizowanych kart przypomnień, które odpowiadają ich celom i potrzebom terapeutycznym.
- **Treść:** Treść kart może obejmować cele, strategie radzenia sobie, pozytywne afirmacje i inne istotne przypomnienia.
- **Projekt:** Projekt kart można dostosować do indywidualnych preferencji. Mogą być atrakcyjne wizualnie i łatwe do przenoszenia.
- **Dystrybucja:** osoby fizyczne mogą umieszczać te karty w widocznych miejscach, w których prawdopodobnie je zobaczą, np. na biurku, w portfelu lub jako wygaszacz ekranu na swoich urządzeniach.
- **Regularne przeglądanie:** ważne jest, aby zachęcać poszczególne osoby do regularnego przeglądania kart przypomnień, aby zachować świeżość treści w pamięci.
- **Adaptacja:** Zawartość kart można aktualizować w miarę postępów lub uczenia się nowych strategii.

Karty przypomnień to narzędzie samopomocy, które oferuje indywidualnym osobom namacalny sposób aktywnej pracy nad zarządzaniem IAD. Karty te stale przypominają o zamiarach i strategiach, wspierając jednostki w ich podróży do stworzenia zdrowszej równowagi między życiem online i offline.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 5.8 Karty Przypomnienia

Racjonalne uzasadnienie:

Karty Przypomnienia Afirmatywnego wykorzystują pozytywne afirmacje, aby przekierować uwagę z nadmiernego korzystania z Internetu na zdrowsze czynności offline. Karty te działają jak namacalne podpowiedzi wzmacniające zaangażowanie jednostki w zmianę.

Jak zastosować ćwiczenie:

Twórz afirmacje zgodne z Twoimi celami, takie jak „Wybieram świadome czynności offline” lub „Kontroluję korzystanie z Internetu”. Zapisz każdą afirmację na osobnej kartce. Spraw, aby były atrakcyjne wizualnie i łatwe do przenoszenia.

Instrukcje:

1. Zaczynij dzień od wybrania karty afirmacji. Przeczytaj go na głos, aby ustalić pozytywną intencję na dany dzień.
2. Umieść wybraną kartę w widocznym miejscu, w którym zwykle korzystasz z Internetu.
3. Kiedy zauważysz kartę, zatrzymaj się i zastanów nad znaczeniem afirmacji. Zastanów się, jaki ma to związek z Twoimi nawykami korzystania z Internetu.
4. Niech afirmacja kieruje Twoimi wyborami przez cały dzień. Nadaj priorytet działaniom offline zgodnym z Twoją afirmacją.
5. Przed snem powtórz afirmację. Zastanów się, jak dobrze ucieleśniłeś jego przesłanie i jakie pozytywne zmiany w zachowaniu.

Potrzebne zasoby:

- Puste karty,
- Markery,
- Afirmacje.



CODZIENNE ĆWICZENIE WYCOFANIA 5.9

Karty przypominające o aktywności

Racjonalne uzasadnienie:

Karty przypominające o aktywności pomagają zarządzać IAD, przekierowując zachowanie w stronę zdrowszych zajęć. Działają na zasadzie przełamывania automatycznych schematów i promowania uważności.

Jak zastosować ćwiczenie:

Najpierw zidentyfikuj wyzwalacze. Czy to nuda, stres, czy nawyk? Projektuj karty wskazówek zawierające pozytywne i wciągające alternatywne działania. Powinny one być atrakcyjne wizualnie i łatwo dostępne. Kiedy poczujesz potrzebę surfowania po Internecie, natychmiast chwyć swoją kartę wskazującą. Celem jest zakłócenie automatycznego zachowania. Następnie wykonaj alternatywną czynność wymienioną na karcie wskazówki.

Instrukcje:

1. Projektuj karty wskazówek, które są atrakcyjne wizualnie.
2. Umieść te karty wskazówek w łatwo dostępnym miejscu.
3. Kiedy pojawi się potrzeba surfowania po Internecie, podnieś kartę ze wskazówkami i postępuj zgodnie z sugerowaną czynnością.
4. Śledź swoje postępy, notując, jak często udaje Ci się przejść na alternatywną aktywność, i zastanów się, jak się dzięki temu czujesz.

Potrzebne zasoby:

1. Karty indeksowe lub coś, co jest ich cyfrowym odpowiednikiem:
2. Alternatywne zajęcia
3. Dziennik autorefleksji



Metoda nr 5: Inwentarz osobisty

Inwentaryzacja osobista to proces autorefleksyjny. Polega na kompleksowym uwzględnieniu własnych myśli, uczuć, zachowań i sytuacji, w których one występują, szczególnie tych związanych z korzystaniem z Internetu.

Inwentarz osobisty może obejmować:

1. Myśli: Jakie myśli kojarzą się z chęcią nadmiernego korzystania z Internetu? Jakie myśli pojawiają się podczas i po korzystaniu z Internetu?
2. Uczucia: Jakich emocji doświadczasz przed, w trakcie i po korzystaniu z Internetu? Jak korzystanie z Internetu wpływa na nastrój?
3. Zachowania: Jakie zachowania wiążą się z korzystaniem z Internetu? Jakie działania są podejmowane przed, w trakcie i po korzystaniu z Internetu?
4. Sytuacje: W jakich sytuacjach dochodzi do nadmiernego korzystania z Internetu? Jakie czynniki powodują nadmierne korzystanie z Internetu?

Zamiar

Metoda „Inwentarza Osobistego” ma na celu promowanie samoświadomości i wglądu we własne myśli, emocje, zachowania i wyzwalacze związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu. Systematycznie badając te czynniki wewnętrzne i zewnętrzne, jednostki mogą uzyskać głębsze zrozumienie psychologicznych i sytuacyjnych czynników wpływających na ich IAD. Ta podwyższona samoświadomość umożliwia jednostkom opracowywanie ukierunkowanych strategii zmiany zachowań i podejmowanie świadomych decyzji w celu promowania zdrowszych nawyków internetowych.

Proces stosowania metody „Inwentarz osobisty” do zarządzania IAD

1. Myśli

- Dokumentuj myśli związane z potrzebą nadmiernego korzystania z Internetu, a także myśli, które pojawiają się w trakcie korzystania z Internetu lub po nim.
- Użyj dziennika, aplikacji do cyfrowego robienia notatek lub wyznaczonego dokumentu, aby zapisać te myśli.

2. **Uczucia**

- Rejestruj emocje doświadczane przed, w trakcie i po korzystaniu z Internetu.
- Utwórz prosty system śledzenia emocji, taki jak dziennik dzienny lub wykres nastroju.

3. **Zachowania**

- Dokumentuj zachowania związane z korzystaniem z Internetu, w tym działania przed, w trakcie i po aktywnościach online.
- Użyj listy kontrolnej, pamiętnika lub aplikacji śledzącej, aby monitorować i analizować te zachowania.

4. **Sytuacje**

- Zidentyfikuj i zanotuj konkretne sytuacje i czynniki wyzwalające, które prowadzą do nadmiernego korzystania z Internetu.
- Rejestruj sygnały środowiskowe, nastroje i zdarzenia, które zbiegają się z wzmożonym korzystaniem z Internetu.

5. **Analiza i refleksja**

- Regularnie przeglądaj zebrane dane, aby zidentyfikować wzorce, powiązania i trendy.
- Zastanów się nad wnioskami uzyskanymi z analizy, aby zrozumieć związki między myślami, emocjami, zachowaniami i czynnikami wyzwalającymi.

6. **Planowanie strategiczne**

- W oparciu o zidentyfikowane wzorce opracuj strategię zarządzania wyzwalaczami i ograniczania nadmiernego korzystania z Internetu.
- Stwórz plan określający konkretne działania, aby przeciwdziałać problematycznym myślom, emocjom i zachowaniom.

7. **Modyfikacja zachowania**

- Wdrażaj strategię i kroki działania określone w planie.
- Konsekwentnie stosuj strategię, aby reagować na wyzwalacze i stopniowo zmieniać zachowania.

8. **Śledzenie postępu i dostosowywanie**

- Regularnie oceniaj skuteczność strategii, śledząc zmiany w myślach, emocjach i zachowaniach.
- W razie potrzeby dostosuj strategię w oparciu o zaobserwowane wyniki.

9. **Świadome podejmowanie decyzji**

- Wykorzystaj wiedzę uzyskaną z procesu inwentaryzacji osobistej, aby podejmować bardziej przemyślane decyzje dotyczące korzystania z Internetu.
- Skorzystaj z tych informacji, aby wybrać zdrowsze alternatywy, gdy zostaną uruchomione.

Proces stosowania metody „Inwentaryzacji Osobistej” obejmuje konsekwentną samokontrolę, analizę i planowanie strategiczne w celu głębszego zrozumienia własnej relacji z Internetem. Zrozumienie to stanowi podstawę ukierunkowanej zmiany zachowań, prowadzącej do lepszego zarządzania zespołem uzależnienia od Internetu (IAD) i kultywowania zdrowszych nawyków cyfrowych.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA

5.10 Refleksja myśli i emocji

Racjonalne uzasadnienie:

Ćwiczenie refleksji nad myślami i emocjami zachęca ludzi do uświadomienia sobie swoich myśli i emocji przed, w trakcie i po korzystaniu z Internetu. Ta świadomość sprzyja samorozumieniu i pomaga w zarządzaniu IAD

Jak zastosować ćwiczenie:

Przed skorzystaniem z Internetu zatrzymaj się i zidentyfikuj swoje obecne myśli i emocje. Spisać je. Korzystając z Internetu, okresowo sprawdzaj swoje myśli i emocje. Zanotuj wszelkie zmiany. Po skorzystaniu z Internetu zastanów się, jak mogły zmienić się Twoje myśli i emocje. Dokumentuj swoje obserwacje.

Instrukcje:

1. Identyfikuj wzorce: Z biegiem czasu przeglądaj swoje refleksje, aby zidentyfikować powtarzające się wzorce myślowo-emocjonalne związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu.
2. Alternatywne odpowiedzi: W oparciu o swoje spostrzeżenia przeprowadź burzę mózgów dotyczącą zdrowszych reakcji na te wzorce myślowo-emocjonalne.
3. Ćwicz uważność: Użyj tego ćwiczenia jako praktyki uważności, aby pozostać dostrojonym do swoich wewnętrznych doświadczeń.

Potrzebne zasoby:

- Dziennik,
- Narzędzia do pisania.

Wniosek

Podsumowując, moduł ten zapewnił kompleksowy przegląd różnych metod stosowanych w terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) w leczeniu zaburzeń związanych z uzależnieniem od Internetu (IAD). Eksplorując techniki takie jak praktykowanie przeciwności, zewnętrzne zatrzymania, wyznaczanie celów, karty przypomnień i inwentarz osobisty, uczestnicy zdobyli cenne informacje na temat skutecznych strategii łagodzenia skutków IAD. Koncentrując się na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej i stosowaniu tych metod, poszczególne osoby mogą rozwinąć zdrowsze nawyki korzystania z Internetu i osiągnąć lepszą równowagę w swoim cyfrowym życiu. W miarę jak będziemy nadal stawiać czoła wyzwaniom związanym z nadmiernym korzystaniem z Internetu w naszym coraz bardziej cyfrowym świecie, wiedza i umiejętności zdobyte w ramach tego modułu będą nieocenione w promowaniu ogólnego dobrostanu i wspieraniu bardziej zrównoważonych relacji z technologią.

BIBLIOGRAFIA

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

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

Miller, S. (2023). Self-Reflection and Internet Addiction: The Power of Personal Inventory. Retrieved from <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. Retrieved August 21, 2023, from <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.

Module 6

Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji

WSTĘP

W tym kompleksowym module dotyczącym samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji zagłębimy się w kluczową sferę samoświadomości i świadomości społecznej, wyposażając odbiorców w wiedzę potrzebną do poruszania się w dynamice interpersonalnej i zrozumienia własnych procesów myślowych. Eksplorując różne rodzaje uważności, zyskasz głębokie zrozumienie ich znaczenia w kontekście osobistym i zawodowym.

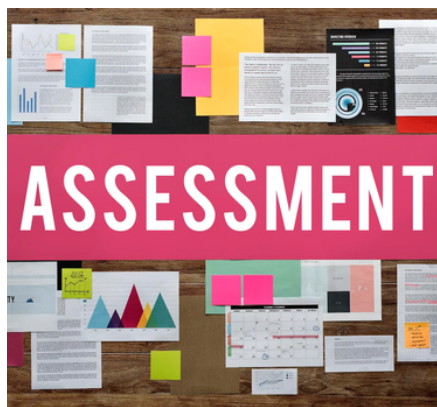


Obraz: Freepix

Moduł ten nie tylko poszerzy Twoją wiedzę na temat rodzajów świadomości, ale także wzmocni Twoją umiejętność trafnej oceny różnych sytuacji w kontekście umiejętności cyfrowych i świadomości cyfrowej w ogóle.

Aby położyć solidne podstawy, zagłębimy się w teoretyczne podstawy samoświadomości i jej wzajemnych powiązań ze świadomością społeczną. Dzięki temu zrozumiesz podstawy samoświadomości i jej wpływu na nasze interakcje. W epoce zdominowanej przez technologię kluczowym aspektem do zrozumienia jest także świadomość cyfrowa.

Moduł zbada także możliwości i wyzwania ery cyfrowej, rzucając światło na niebezpieczeństwa czające się za nadmiernym korzystaniem z Internetu, zapewniając, że będziesz dobrze poinformowany o zmieniającym się krajobrazie.



Obraz: Freepik

Tłem tego modułu jest niepokojący wzrost uzależnienia od Internetu (IAD). Ponieważ Internet staje się coraz bardziej zintegrowany z naszym życiem, zrozumienie jego uzależniającego potencjału staje się coraz bardziej istotne. Pod koniec tego kursu będziesz mieć całościowe zrozumienie samoświadomości, dynamiki społecznej, krajobrazów cyfrowych i związanych z nimi zagrożeń. Dołącz do nas w tej podróży polegającej na odkrywaniu siebie i wnikliwości sytuacyjnej, która wzmocni Cię zarówno online, jak i offline.



DEFINICJA: Samoświadomość

Gallagher i Zahavi (2008) wyjaśniają, że:

„samoświadomość to świadome rozpoznawanie i rozumienie własnych myśli, emocji, doświadczeń i działań. Wiąże się to ze zdolnością do introspekcji i refleksji nad sobą, co prowadzi do głębszego zrozumienia osobistych motywacji i zachowań. Koncepcja ta była szeroko dyskutowana w psychologii i filozofii.”

Samoświadomość i świadomość społeczna

Samoświadomość odnosi się do zdolności jednostki do introspekcji i rozpoznawania własnych myśli, emocji i zachowań. Wymaga zrozumienia swoich mocnych i słabych stron, wartości i motywacji. Osoby samoświadome są bardziej wyczulone na swoje wewnętrzne doświadczenia, co pozwala im podejmować świadome decyzje i angażować się w skuteczne samodoskonalenie.

Z drugiej strony **świadomość społeczna** obejmuje dostrzeganie i rozumienie emocji, potrzeb i punktów widzenia innych w kontekście społecznym. Obejmuje empatię i zdolność dokładnego interpretowania sygnałów niewerbalnych i dynamiki społecznej. Osoby świadome społecznie potrafią nawigować w relacjach międzyludzkich, skutecznie współpracować i wykazywać się wrażliwością kulturową.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.1

Rejestracja w zakresie cyfrowych granic

Racjonalne uzasadnienie:

To ćwiczenie promuje samoświadomość i pomaga dorosłym w walce z uzależnieniem od Internetu, zachęcając ich do wyznaczania i szanowania cyfrowych granic w codziennym życiu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Włącz to ćwiczenie do swojej codziennej rutyny, najlepiej rano, aby rozpocząć dzień z intencją i samoświadomością dotyczącą korzystania z Internetu.

Instrukcje:

1. Rozpocznij dzień od kilku minut uważności i skupienia się na swoich zamiarach na dany dzień.
2. Wyjmij notatnik lub użyj aplikacji do robienia cyfrowych notatek na swoim urządzeniu.
3. Zapisz swoje najważniejsze priorytety i cele na dany dzień, zarówno osobiste, jak i zawodowe.
4. Zastanów się, w jaki sposób Internet może wspierać lub utrudniać realizację tych priorytetów.
5. Wyznacz konkretne cyfrowe granice na dany dzień, np. wyznaczając godziny sprawdzania e-maili i mediów społecznościowych.
6. Uważaj na swoją aktywność online w ciągu dnia, a jeśli zauważysz, że przekraczasz swoje granice, zatrzymaj się i zastanów nad wpływem.
7. Na koniec dnia przejrzyj swoje cyfrowe granice i oceń, jak dobrze ich przestrzegasz.
8. Zastanów się, w jaki sposób Twoje korzystanie z Internetu jest zgodne z Twoimi priorytetami i celami.
9. W razie potrzeby dostosuj swoje granice na następny dzień, utrzymując samoświadomość na pierwszym planie.

Potrzebne zasoby:

Notatnik lub aplikacja do cyfrowego robienia notatek, kilka minut uważności oraz zaangażowanie w samoświadomość i wyznaczanie granic

W istocie samoświadomość koncentruje się na zrozumieniu siebie, podczas gdy świadomość społeczna skupia się na zrozumieniu innych i środowiska społecznego. Obydwa są kluczowe dla inteligencji emocjonalnej i zdrowych interakcji.

RODZAJE ŚWIADOMOŚCI

W dziedzinie psychologii koncepcja samoświadomości obejmuje odrębne wymiary, które rzucają światło na to, jak jednostki postrzegają siebie i swoje interakcje z otaczającym je światem. Dwa podstawowe typy samoświadomości – samoświadomość prywatna i samoświadomość publiczna – odświeżają zawitości naszego wewnętrznego i zewnętrznego „ja”, rzucając światło na zawity gobelin ludzkiej świadomości.

Prywatna samoświadomość

Prywatna samoświadomość zagłębia się w sferę osobistych uczuć i emocji, często ukrywanych przed światem zewnętrznym. To cicha introspekcja, która pojawia się, gdy doświadczasz emocji, których nie możesz łatwo ujawnić innym. Na przykład złe samopoczucie przed ważnym egzaminem lub mieszanka podekscytowania i nerwowości przed ważnym wydarzeniem, takim jak randka. Emocjami tymi często dzielimy się tylko z osobami z najbliższego otoczenia, bliską rodziną lub zaufanymi przyjaciółmi, którzy rozumieją Twój prywatny świat.

Samoświadomość społeczna

Z drugiej strony, publiczna samoświadomość rzuca światło na to, jak prezentujemy się światu zewnętrznemu, szczególnie w kontekście społecznym. Ten aspekt jest szczególnie istotny dla liderów, którzy często znajdują się w centrum uwagi. Liderzy ponoszą odpowiedzialność za ustanowienie wzorowych standardów zachowania i postępowania, nawet jeśli nie są one w pełni zgodne z ich osobowością. Ta zwiększona świadomość tego, jak wyglądają w oczach innych, jest niezbędna do utrzymania ich roli jako osób wpływowych i decydentów. Skłania ich do przyjęcia zachowań zgodnych z ich rolą przywódczą, demonstrując oczekiwane zachowanie i inspirując innych.

Jako ludzie poruszamy się po złożonej interakcji pomiędzy tymi dwoma aspektami samoświadomości. Sfera prywatna odzwierciedla nasze osobiste słabości, podczas gdy sfera publiczna ukazuje naszą zdolność adaptacji i prezentację społeczną.

Ta dynamiczna interakcja pomiędzy prywatną i publiczną samoświadomością ostatecznie kształtuje nasze interakcje, relacje, a nawet nasze role jako liderów, podkreślając zawiłe wzajemne oddziaływanie pomiędzy naszymi wewnętrznymi emocjami i światem zewnętrznym.

Świadomość społeczna



Obraz: Freepix



DEFINICJA: Świadomość społeczna

Goleman (1995) opisuje świadomość społeczną jako odnoszącą się do:

„zdolność postrzegania, rozumienia i interpretowania emocji, potrzeb, perspektyw i dynamiki jednostek i grup w społeczeństwie. Obejmuje dostrzeżenie się do sygnałów społecznych, norm kulturowych i leżących u ich podstaw struktur władzy, umożliwiając jednostkom nawigowanie w interakcjach społecznych z empatią, szacunek i szersze zrozumienie wzajemnych powiązań ludzkich doświadczeń.”

Świadomość społeczna wykracza poza samo bycie poinformowanym; oznacza to empatyczne i świadome zaangażowanie w złożony zbiór ludzkich doświadczeń i wzajemnych powiązań naszej globalnej społeczności.

W coraz bardziej zdigitalizowanym społeczeństwie świadomość społeczna odgrywa kluczową rolę w utrzymywaniu znaczących kontaktów międzyludzkich pomimo przepaści cyfrowej. Obejmuje zrozumienie niuansów komunikacji online, rozpoznawanie emocji przekazywanych poprzez interakcje cyfrowe i uznanie różnorodnych perspektyw pojawiających się w przestrzeniach wirtualnych. Świadomość społeczna pomaga przeciwdziałać potencjalnej izolacji i nieporozumieniom powodowanym przez komunikację cyfrową, wspierając empatię i włączające interakcje w całej sferze cyfrowej.

Kluczowe aspekty świadomości społecznej

Świadomość społeczna obejmuje szereg umiejętności niezbędnych do poruszania się w dynamice interpersonalnej i zrozumienia złożoności ludzkich zachowań w różnych kontekstach społecznych.

- **Empatia:** Empatia jest podstawowym elementem świadomości społecznej. Wymaga zrozumienia i dzielenia się uczuciami innych, wejścia w ich buty i uznania ich stanu emocjonalnego. Empatia sprzyja współczuciu, pomaga mostkować różnice i promuje zdrowsze relacje.
- **Wrażliwość kulturowa:** W zróżnicowanym świecie wrażliwość kulturowa ma kluczowe znaczenie. Bycie świadomym społecznie oznacza szanowanie i zrozumienie zwyczajów, wartości, przekonań i tradycji różnych grup kulturowych. Pozwala na pełną szacunku interakcję i współpracę między kulturami.
- **Włączenie:** świadomość społeczna obejmuje rozpoznawanie i docenianie różnorodności obecnej w społeczeństwie, w tym różnych ras, grup etnicznych, płci, orientacji seksualnych, statusów społeczno-ekonomicznych i umiejętności. Przyjęcie inkluzywności promuje równość szans i sprawiedliwość społeczną.
- **Zrozumienie kwestii społecznych:** Bycie świadomym społecznie wymaga zrozumienia palących problemów społecznych stojących przed naszym światem, takich jak ubóstwo, nierówność, dyskryminacja, degradacja środowiska oraz dostęp do edukacji i opieki zdrowotnej. Ta świadomość jest niezbędna do wspierania pozytywnych zmian.
- **Perspektywa globalna:** Świadomość społeczna wykracza poza konteksty lokalne. Obejmuje uznanie wzajemnych powiązań problemów globalnych, takich jak zmiany klimatyczne, migracje i dysproporcje gospodarcze. Perspektywa globalna zachęca do współpracy i współpracy na większą skalę.



Obraz: Freepik



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.2

Cyfrowa refleksja na temat detoksu

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest podniesienie świadomości na temat zagrożeń związanych z uzależnieniem od Internetu wśród dorosłych poprzez skłonienie do autorefleksji na temat ich nawyków online i ich wpływu na samopoczucie.

Jak zastosować ćwiczenie:

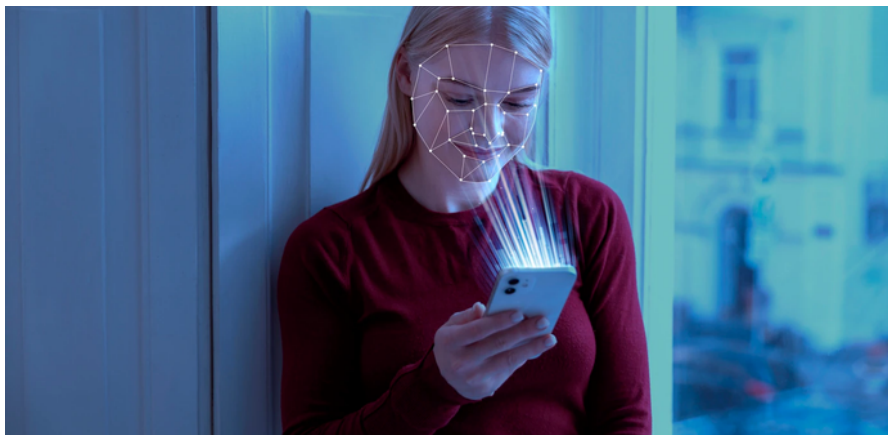
Ułatwiaj to ćwiczenie w grupie lub indywidualnie, najlepiej jako codzienną praktykę.

Instrukcje:

1. Zarezerwuj sobie 10-15 minut nieprzerwanego czasu.
2. Znajdź cichą, wygodną przestrzeń, wolną od cyfrowych zakłóceń.
3. Zastanów się nad swoim codziennym korzystaniem z Internetu, biorąc pod uwagę platformy, czas trwania i cel swoich działań online.
4. Zapisz swoje przemyślenia i uczucia na temat tego, jak korzystanie z Internetu wpływa na Twoje codzienne życie, relacje i ogólne samopoczucie.
5. Zidentyfikuj obszary, w których Twoim zdaniem Twoje nawyki online mogą mieć negatywny wpływ na Twoje życie.

Potrzebne zasoby:

długopis i papier lub cyfrowe urządzenie do robienia notatek do zapisywania przemyśleń



Główny: Freepik

Korzyści ze świadomości społecznej

Świadomość społeczna niesie ze sobą niezliczone korzyści, które wzbogacają interakcje osobiste i społeczne. Pielęgnując zrozumienie emocji, perspektyw i kontekstów kulturowych innych, jednostki mogą rozwijać empatię i budować silniejsze więzi w zróżnicowanym i wzajemnie połączonym świecie.

- **Wzmocnione relacje:** Osoby świadome społecznie są bardziej wyczułone na potrzeby i emocje innych, co prowadzi do skuteczniejszej komunikacji i silniejszych relacji. Są wykwalifikowanymi słuchaczami, którzy w razie potrzeby mogą zapewnić wsparcie i zrozumienie.
- **Rozwiązywanie konfliktów:** Świadomość społeczna pomaga radzić sobie z konfliktami, promując empatię i zrozumienie. Umożliwia jednostkom rozwiązywanie sporów z szacunkiem i cierpliwością, co prowadzi do bardziej produktywnych rozwiązań.
- **Rozwój osobisty:** Rozwijanie świadomości społecznej zachęca do rozwoju osobistego i autorefleksji. Rzuca wyzwanie jednostkom, aby skonfrontowały się ze swoimi uprzedzeniami i poszerzyły swój światopogląd, co prowadzi do głębszego zrozumienia siebie i innych.
- **Skuteczne przywództwo:** Liderzy świadomi społecznie są bardziej biegli w motywowaniu i inspirowaniu swoich zespołów. Rozumieją różnorodne mocne strony i wyzwania stojące przed członkami swojego zespołu i potrafią stworzyć włączające i oparte na współpracy środowisko pracy.
- **Wpływ społeczny:** Osoby świadome społecznie chętniej angażują się w działalność społeczną, wolontariat i wysiłki na rzecz wprowadzenia pozytywnych zmian. Przyczyniają się do rozwiązywania problemów społecznych i inspirują innych do przyłączenia się do sprawy.
- **Zaangażowanie obywatelskie:** Świadomość społeczna napędza aktywne uczestnictwo w życiu obywatelskim. Poinformowani obywatele chętniej głoszą, angażują się w dyskurs publiczny i pociągają swoich przywódców do odpowiedzialności.
- **Ograniczone uprzedzenia i dyskryminacja:** Większa świadomość różnorodnych doświadczeń i środowisk pomaga zwalczać uprzedzenia i dyskryminację. Rzuca wyzwanie stereotypom i promuje bardziej włączające i sprawiedliwe społeczeństwo.



Obraz: Freepik

Świadomość społeczna jest kamieniem węgielnym współczującego, włączającego i sprawiedliwego społeczeństwa. Obejmuje zrozumienie złożoności ludzkich doświadczeń, empatię wobec innych i aktywne angażowanie się w wyzwania i możliwości, jakie stwarza nasz świat. Kultuwując świadomość społeczną, jednostki mogą przyczynić się do pozytywnych zmian, pielęgnować znaczące relacje oraz stać się świadomymi i odpowiedzialnymi obywatelami świata.



obraz: freepik

Empatia



DEFINICJA: Empatia

Według Hoffmana (2000):

„Empatia to zdolność rozumienia i dzielenia się uczuciami, myślami i doświadczeniami innej osoby, często prowadząca do poczucia więzi emocjonalnej i chęci złagodzenia jej cierpienia lub poprawy jej dobrostanu. Obejmuje zdolność wkroczenia w czyjąś osobę, buty innych, postrzegać świat z ich perspektywy i reaguj w sposób współczujący i wspierający.

Empatia, głęboki i integralny aspekt interakcji międzyludzkich, leży w sercu świadomości społecznej, tworząc połączenia i wzbogacając nasze zrozumienie świata. To umiejętność wychodzenia poza siebie i wchodzenia w interakcję z emocjami, punktami widzenia i doświadczeniami innych. Empatia podsyca płomień współczucia i umożliwia jednostkom poruszanie się po skomplikowanym gobelinie relacji międzyludzkich z głębią i wrażliwością.

Wzajemne połączenie empatii i świadomości społecznej jest podstawą społeczeństwa, które rozwija się w oparciu o wzajemne zrozumienie i współpracę. Jest to most łączący ludzi z różnych środowisk, pozwalający im przekraczać podziały kulturowe i poznawać bogatą mozaikę ludzkiej różnorodności. Empatia zwiększa naszą świadomość społeczną, sprzyjając wyostrzonej świadomości potrzeb, zmagani i radości doświadczanych przez osoby wokół nas.

Empatia jest lustrem, które odzwierciedla nie tylko nasze wspólne człowieczeństwo, ale także wyjątkowe załości, które sprawiają, że każda jednostka jest tym, kim jest. Wymaga od nas uważnego słuchania, obserwowania z otwartym sercem i reagowania życzliwością. Czyniąc to, doceniamy historie, które ukształtowały innych i wyciągamy rękę, nawiązując autentyczną więź.

Dzięki empatii oferujemy azyl dla bezbronności. Kiedy naprawdę rozumiemy krajobraz emocjonalny innych, tworzymy dla nich bezpieczną przestrzeń, w której mogą wyrażać siebie bez obawy przed oceną. Takie środowisko buduje zaufanie i otwiera drzwi do autentycznych rozmów. Toruje drogę do konstruktywnego dialogu, który dotyczy zarówno kwestii społecznych, jak i osobistych.

Empatia, dar, który dajemy innym, to potężna siła, która usuwa bariery niezrozumienia i uprzedzeń. Burzy mury zbudowane przez ignorancję i nietolerancję, zastępując je mostami szacunku i akceptacji. W świecie, w którym często kwitną podziały, empatia wyłania się jako światło jedności, przypominając nam o wspólnych marzeniach, lękach i aspiracjach, które jednoczą ludzkość.

Kiedy pojawia się empatia, relacje rozkwitają. Przyjaciele, rodziny, społeczności i narody rozkwitają, ponieważ opierają się na głębokim poczuciu empatii. Jest niezbędnym składnikiem rozwiązywania konfliktów, wspierającym pokorę, aby patrzeć poza własny punkt widzenia i szukać wspólnej płaszczyzny. Dzięki empatii dowiadujemy się, że rozwiązania mogą pojawić się, jeśli naprawdę rozważymy potrzeby wszystkich zaangażowanych stron.

Empatia wspiera także rozwój osobisty. Zagłębiając się w doświadczenia innych, poszerzamy własne perspektywy. Uczymy się patrzeć na świat przez różne pryzmaty, dostrzegając bogactwo różnorodnych kultur i środowisk. To poszerzenie świadomości przyczynia się nie tylko do naszego indywidualnego rozwoju, ale także do rozwoju społeczeństwa jako całości.



obraz: Freepix



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.3

Codziennie połączenie empatii

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest walka z uzależnieniem od Internetu wśród dorosłych poprzez rozwijanie empatii i wzmacnianie więzi emocjonalnych z innymi osobami w świecie cyfrowym.

Jak zastosować ćwiczenie:

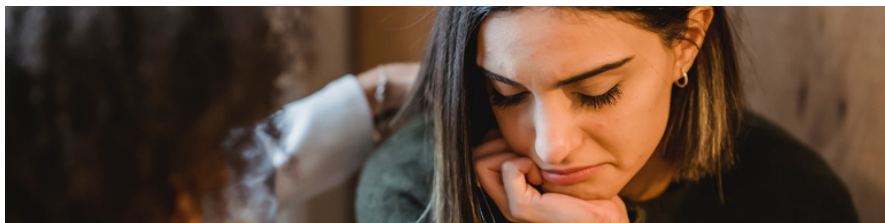
Włącz to ćwiczenie do swojej codziennej rutyny, aby rozwinąć umiejętności empatii podczas poruszania się po świecie online.

Instrukcje:

1. Wybierz znajomego, członka rodziny lub kontakt internetowy, z którym chcesz wzmocnić swoje połączenie.
2. Ustal konkretną godzinę każdego dnia na krótką odprawę online, najlepiej poprzez rozmowę wideo lub wiadomość głosową.
3. Podczas rozmowy traktuj priorytetowo aktywne słuchanie. Skoncentruj się na ich słowach, tonie i emocjach.
4. Zadawaj pytania otwarte na temat ich dnia, doświadczeń i uczuć, aby zachęcić do głębszego dzielenia się nimi.
5. Praktykuj empatię, uznając ich emocje i potwierdzając ich doświadczenia.
6. Podziel się osobistą historią lub refleksją związaną z ich doświadczeniami, pokazując, że rozumiesz i możesz się z nimi utożsamić.
7. W razie potrzeby zaoferuj wsparcie lub pomoc, pokazując, że zależy Ci na ich dobrym samopoczuciu.
8. Zakończ rozmowę, wyrażając wdzięczność za poświęcony czas i otwartość.
9. Zastanów się nad znaczącym połączeniem, które stworzyłeś i jak pozytywnie wpływa to na Twoje cyfrowe interakcje.

Potrzebne zasoby:

Dostęp do platformy komunikacyjnej (np. aplikacji do rozmów wideo, aplikacji do przesyłania wiadomości), chęć empatycznego nawiązywania kontaktu z innymi i zaangażowanie w codzienne „odprawy”



Jagiere Pixels



Obraz: Freepik

Empatia, czyli zdolność rozumienia i dzielenia się uczuciami innych, to złożona i wieloaspektowa umiejętność, która rozwija się stopniowo przez całe życie. Obejmuje procesy emocjonalne, poznawcze i behawioralne, które pozwalają nam łączyć się z doświadczeniami otaczających nas osób. Rozwój empatii można podzielić na trzy etapy: empatia emocjonalna, empatia poznawcza i empatia współczująca. Każdy etap opiera się na poprzednim, zwiększając naszą zdolność do łączenia się z innymi na głębszym poziomie.

1. Empatia emocjonalna

Empatia emocjonalna, często nazywana empatią afektywną, jest najwcześniejszą i najbardziej podstawową formą empatii. Na tym etapie jednostki instynktownie czują to, co czują inni. Kiedy ktoś doświadcza radości, smutku, złości lub bólu, osoby posiadające empatię emocjonalną odczuwają podobną reakcję emocjonalną. Empatia emocjonalna ma swoje ograniczenia. Może to być przytłaczające i potencjalnie prowadzić do zarażenia emocjonalnego, w wyniku którego jednostki zanurzają się w emocjach innych do tego stopnia, że tracą własne granice emocjonalne. Może to prowadzić do wypalenia zawodowego lub trudności w utrzymaniu dobrego samopoczucia emocjonalnego.

2. Empatia poznawcza

Empatia poznawcza, znana również jako przyjmowanie perspektywy lub empatia intelektualna, polega na rozumieniu i rozpoznawaniu emocji i punktów widzenia innych, niekoniecznie dzieląc te emocje. Osoby na tym etapie mogą mentalnie wejść w czyjaś buty i spojrzeć na sytuację z ich punktu widzenia. Chociaż empatia poznawcza pozwala na bardziej kontrolowane i obiektywne zrozumienie doświadczeń innych, czasami może brakować jej rezonansu emocjonalnego. Ludzie mogą rozumieć, co czuje ktoś inny, ale sami mogą nie odczuwać silnej więzi emocjonalnej. Może to potencjalnie prowadzić do powierzchownej lub bezstronnej reakcji na emocje innych osób.

3. Współczująca empatia

Współczująca empatia, zwana także empatyczną troską lub empatycznym cierpieniem, jest najwyższą formą empatii. Łączy rezonans emocjonalny z poznawczym rozumieniem uczuć i doświadczeń drugiej osoby. Wykracza to poza zrozumienie i obejmuje aktywną chęć tagodzenia cierpienia innych.

Współczująca empatia, choć potężna, może prowadzić do emocjonalnego zmęczenia i niepokoju, jeśli nie jest odpowiednio zarządzana. Emocjonalne inwestowanie w zmagania innych osób może odbić się na psychicznym i emocjonalnym samopoczuciu danej osoby. Ponadto pełna współczucia empatia może prowadzić do faworyzowania lub stronnich decyzji, jeśli czyjś niepokój emocjonalny wpływa na jego osąd.

Granice rozwoju empatii:

- Empatia jest zwykle silniejsza w przypadku osób postrzeganych jako część własnej grupy społecznej. Może to prowadzić do ograniczeń w rozumieniu i nawiązywaniu kontaktów z ludźmi z różnych środowisk kulturowych, społecznych lub demograficznych.
- Wysoki poziom empatii może skutkować przeciążeniem emocjonalnym, w wyniku którego jednostka zostaje przytłoczona emocjami innych, co prowadzi do zmniejszenia efektywności pomagania lub zapewniania wsparcia.
- Jednostki mogą mieć trudności z wczuciem się w osoby, które uważają za odpowiedzialne za ich własną sytuację, na przykład osoby borykające się z uzależnieniem lub zachowaniami przestępczymi. Ta wybiórcza empatia może utrudniać wszechstronne zrozumienie.
- Ciągłe narażenie na cierpienie innych, na przykład w zawodach takich jak opieka zdrowotna i praca socjalna, może prowadzić do zmęczenia empatią, w wyniku którego jednostki doświadczają wyczerpania emocjonalnego i zmniejszonej zdolności do empatii.
- Umiejętność wyznaczania granic emocjonalnych jest kluczowa dla osób empatycznych. Nadmierne poświęcanie się może prowadzić do zaniedbywania osobistych potrzeb i dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Podsumowując, rozwój empatii przebiega poprzez empatię emocjonalną, empatię poznawczą i empatię współczującą, a każdy etap przyczynia się do głębszego i bardziej zróżnicowanego zrozumienia innych. Jednak empatia ma swoje ograniczenia, takie jak potencjalne przeciążenie emocjonalne, uprzedzenia i zmęczenie. Rozpoznawanie tych ograniczeń i radzenie sobie z nimi jest niezbędne do kultywowania zdrowych i skutecznych połączeń empatycznych.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.4

Limit czasu dla empatycznej technologii

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest rozwijanie empatii wśród dorosłych zmagających się z uzależnieniem od Internetu poprzez zachęcanie ich do odłączenia się od urządzeń cyfrowych, co umożliwi im lepszy kontakt z własnymi emocjami i emocjami otaczających ich osób.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wyznacz codziennie konkretny przedział czasowy, aby skutecznie odłączyć się od urządzeń cyfrowych, rozwijając samoświadomość i empatię poprzez znaczące interakcje.

Instrukcje:

1. Wybierz stały okres dnia, wolny od zobowiązań zawodowych, na empatyczną przerwę technologiczną.
2. Zacznij od ustalenia celu na przerwę, takiego jak odkrycie siebie lub zrozumienie emocji innych.
3. Stwórz podczas przerwy przestrzeń wolną od technologii, ograniczając chęć korzystania z urządzeń cyfrowych.
4. Angażuj się w ćwiczenia uważności, medytację lub skupiony oddech, aby zachęcić do introspekcji.
5. Skontaktuj się z kimś – przyjacielem, członkiem rodziny lub współpracownikiem – przez telefon lub wiadomość, słuchając empatycznie jego uczuć.
6. Spędź trochę czasu na świeżym powietrzu, ponownie łącząc się z naturą i osadzając się w teraźniejszości.
7. Wykorzystaj ten czas na kreatywne ujęcie, takie jak rysowanie lub gra na instrumencie, wykorzystywanie emocji i innych perspektyw.
8. Po przerwie zapisz refleksje na temat tego doświadczenia, podkreślając nowo odkryte spostrzeżenia na temat empatii i samoświadomości.

Potrzebne zasoby:

Timer lub zegar do śledzenia czasu przerwy, wyznaczony obszar wolny od technologii, dziennik lub papier do zapisywania refleksji, opcjonalne materiały plastyczne umożliwiające twórczą ekspresję

ŚWIADOMOŚĆ CYFROWA

Szybki rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) zapoczątkował nową erę charakteryzującą się niespotykaną dotąd łącznością i dostępnością informacji. Transformacja ta doprowadziła do powstania tak zwanej „gospodarki opartej na wiedzy”, w której wytwarzanie, dystrybucja i zastosowanie wiedzy stają się głównymi czynnikami napędzającymi wzrost gospodarczy i postęp społeczny. Jednak chociaż ta rewolucja cyfrowa oferuje ogromne możliwości, niesie ze sobą także pilne wyzwanie: potrzebę świadomości cyfrowej.



DEFINICJA: Świadomość cyfrowa

Według Smitha (2020):

„Świadomość cyfrowa odnosi się do zdolności jednostek do świadomego zrozumienia świata cyfrowego, obejmującego Internet, platformy internetowe, media społecznościowe, urządzenia cyfrowe i ich wpływ na różne aspekty życia. Obejmuje świadomość zarówno możliwości, jak i wyzwań związanych z technologiami cyfrowymi, a także zrozumienie ich wpływu na prywatność, bezpieczeństwo, zużycie informacji i komunikację interpersonalną. Ta świadomość umożliwia jednostkom podejmowanie świadomych decyzji, odpowiedzialne poruszanie się w środowisku cyfrowym i krytyczne podejście do treści cyfrowych.



Głos: Freepik



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.5

Wyzwanie świadomości cyfrowej

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest zwalczanie uzależnienia od Internetu wśród dorosłych poprzez zwiększanie świadomości nawyków internetowych i promowanie praktycznych działań mających na celu zmniejszenie ryzyka.

Jak zastosować ćwiczenie:

Włącz to wyzwanie do swojej codziennej rutyny, aby aktywnie angażować się w swoje cyfrowe życie i podejmować znaczące kroki w kierunku zdrowszej obecności w Internecie.

Instrukcje:

1. Zanim rano sięgniesz po telefon lub komputer, poświęć chwilę na przemyślenie swoich zamiarów na dany dzień.
2. Zapisz trzy kluczowe zadania lub cele, które chcesz osiągnąć, niezwiązane z mediami społecznościowymi i nadmiernym przeglądaniem Internetu.
3. Ustaw timer na każdą godzinę w ciągu dnia pracy lub czasu wolnego.
4. Ody licznik czasu się wyłączy, odsuń się od ekranu na co najmniej pięć minut.
5. Wykorzystaj ten czas na rozciągnięcie się, spacer lub zajęcie się czymś innym niż cyfrowy.
6. Zanim otworzysz aplikację lub stronę internetową w mediach społecznościowych, zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie, dlaczego to robisz.
7. Ogranicz sesję w mediach społecznościowych do określonego czasu trwania (np. 15 minut) i ustaw licznik czasu.
8. Podczas przewijania zwracaj uwagę na swoje emocje i reakcje. Jeśli zauważysz negatywne uczucia, rozważ zaprzestanie obserwowania lub wyciszenie źródeł, które je wywołują.
9. Przed snem przejrzyj swoje cyfrowe interakcje w ciągu dnia.
10. Zastanów się nad momentami, w których czułeś, że masz kontrolę lub straciłeś kontrolę nad korzystaniem z Internetu.
11. Zapisuj wszelkie spostrzeżenia i wyzwania, które napotkasz, i przeprowadzaj burzę mózgów na temat strategii ulepszeń.
12. Wyznacz określone obszary w domu, w których urządzenia cyfrowe nie są dozwolone, takie jak jadalnia lub sypialnia.
13. Stwórz w tych strefach możliwości interakcji twarzą w twarz lub działań analogowych.
14. Zarezerwuj ostatnie 30 minut przed snem na zajęcia bez ekranu.
15. Przeczytaj książkę, medytuj lub zajmij się relaksującą rutyną przed snem.

Potrzebne zasoby:

Timer lub aplikacja na smartfony do śledzenia godzinnych przerw w ekranie, dziennik lub notatnik do refleksji oraz zobowiązanie do codziennego ćwiczenia świadomości cyfrowej

Rozwój ICT obejmuje rozprzestrzenianie się technologii cyfrowych, Internetu, przetwarzania w chmurze i różnych form komunikacji cyfrowej. Ten wzajemnie powiązany krajobraz zmienił gałęzie przemysłu, rządy i społeczeństwa, dając początek gospodarce opartej na wiedzy. W gospodarce opartej na wiedzy zdolność do tworzenia, manipulowania i wykorzystywania informacji staje się kluczowym wyznacznikiem sukcesu. Innowacyjność, przedsiębiorczość i rozwiązywanie problemów są napędzane dostępnością informacji i umiejętnością ich skutecznej analizy.

Gospodarka oparta na wiedzy opiera się na założeniu, że informacja to nie tylko zasób, ale kluczowy zasób. Kraje i organizacje inwestujące w infrastrukturę ICT i umiejętności cyfrowe są lepiej przygotowane do wykorzystania potencjału tej gospodarki. Mogą tworzyć centra innowacji, przyciągać inwestycje zagraniczne i rozwijać wysoko wykwalifikowaną siłę roboczą, która będzie w stanie poruszać się po zawiłościach ery cyfrowej.



Obraz: Freepress



Obraz: Freepress

Wyzwanie dotyczące świadomości cyfrowej

Chociaż rozwój ICT stwarza możliwości transformacyjne, budzi również obawy dotyczące świadomości cyfrowej. Świadomość cyfrowa obejmuje szereg umiejętności i wiedzy, w tym umiejętność korzystania z technologii cyfrowych, bezpieczeństwo w Internecie, ochronę prywatności, krytyczne myślenie i odpowiedzialne obywatelstwo cyfrowe. Wiele osób, szczególnie w społecznościach o niedostatecznej obsłudze, może nie mieć dostępu do narzędzi cyfrowych i szkoleń, co pogłębia przepaści cyfrowe i nierówności.

Świadomość cyfrowa jest niezbędna z kilku powodów:

- Umiejętność poruszania się po platformach cyfrowych, rozumienia i oceniania informacji dostępnych w internecie oraz skutecznego korzystania z narzędzi cyfrowych jest niezbędna do uczestnictwa w gospodarce opartej na wiedzy.
- Ponieważ coraz więcej aspektów życia przenosi się do Internetu, użytkownicy muszą zdawać sobie sprawę z zagrożeń cyberbezpieczeństwa, ataków typu phishing i sposobów ochrony swoich danych osobowych.
- Obfitość informacji w Internecie wymaga od poszczególnych osób krytycznej oceny źródeł i rozróżnienia informacji wiarygodnych od dezinformacji.
- Świadomość cyfrowa obejmuje promowanie pełnych szacunku i etycznych zachowań w Internecie, zwalczanie cyberprzemocy i pozytywny wkład w społeczność cyfrowe.
- Wiele zawodów wymaga obecnie umiejętności cyfrowych, a brak świadomości cyfrowej może ograniczać szanse na zatrudnienie i perspektywy zawodowe poszczególnych osób.

Umiejętności cyfrowe



DEFINICJA: Umiejętności cyfrowe

Według Komisji Europejskiej Ramy kompetencji cyfrowych dla obywateli (DigComp)

„Umiejętności cyfrowe odnoszą się do umiejętności i kompetencji wymaganych do skutecznego poruszania się, wykorzystywania i komunikowania się za pośrednictwem technologii i platform cyfrowych. Umiejętności te obejmują szereg biegłości, od podstawowych zadań, takich jak korzystanie z poczty e-mail i wyszukiwarek internetowych, po bardziej zaawansowane umiejętności, takie jak programowanie, analiza danych i współpraca online. W miarę ciągłej ewolucji krajobrazu cyfrowego kultywowanie silnych umiejętności cyfrowych jest niezbędne, aby móc uczestniczyć w nowoczesnym społeczeństwie i na rynku pracy”.

Umiejętności cyfrowe obejmują szeroki zestaw umiejętności, które umożliwiają jednostkom skuteczne korzystanie z cyfrowych narzędzi, technologii i platform do różnych celów. W miarę jak świat staje się coraz bardziej cyfrowy, umiejętności te stały się niezbędne do zaangażowania osobistego, edukacyjnego, zawodowego i społecznego. Umiejętności cyfrowe umożliwiają jednostkom pewne poruszanie się po cyfrowym krajobrazie, skuteczną komunikację, krytyczną ocenę treści online oraz wykorzystanie technologii do zwiększania produktywności i innowacji.

Składniki umiejętności cyfrowych

Umiejętności cyfrowe obejmują zróżnicowany zakres umiejętności, które umożliwiają jednostkom skuteczne poruszanie się w cyfrowym krajobrazie i wykorzystywanie technologii do różnych celów. Umiejętności te obejmują:

- **Umiejętność korzystania z technologii cyfrowych:** podstawą umiejętności cyfrowych jest umiejętność korzystania z technologii cyfrowych. Obejmuje to zrozumienie podstaw technologii, w tym sposobu korzystania z komputerów, urządzeń mobilnych i aplikacji. Obejmuje umiejętności takie jak pisanie na klawiaturze, korzystanie z systemów operacyjnych, nawigowanie po strukturach plików i zarządzanie danymi.
- **Umiejętność korzystania z informacji:** Umiejętności cyfrowe obejmują umiejętność lokalizowania, oceniania i wykorzystywania informacji z różnych źródeł internetowych. Umiejętność korzystania z informacji obejmuje umiejętność przeprowadzania skutecznych przeszukiwań Internetu, oceniania wiarygodności stron internetowych i odróżniania wiarygodnych informacji od dezinformacji.
- **Umiejętności komunikacyjne:** Skuteczna komunikacja cyfrowa jest niezbędna. Obejmuje to biegłość w korzystaniu z poczty elektronicznej, komunikatorów internetowych, videokonferencji i platform mediów społecznościowych. Umiejętności komunikacji cyfrowej obejmują zrozumienie netykiety (etykiety internetowej), tonu i odpowiedniego użycia języka w różnych kontekstach.
- **Świadomość cyberbezpieczeństwa:** wraz ze wzrostem zagrożeń cybernetycznych użytkownicy muszą być świadomi najlepszych praktyk zapewniających bezpieczeństwo w Internecie. Obejmuje to rozpoznawanie prób phishingu, tworzenie silnych haseł i zrozumienie znaczenia aktualizacji oprogramowania w celu ochrony przed złośliwym oprogramowaniem.
- **Zarządzanie danymi:** Umiejętności cyfrowe obejmują wiedzę, jak zarządzać plikami i danymi cyfrowymi oraz organizować je. Obejmuje to tworzenie folderów, korzystanie z magazynu w chmurze i tworzenie kopii zapasowych danych, aby zapobiec ich utracie.
- **Podstawowe kodowanie i programowanie:** Znajomość podstaw kodowania umożliwia dostosowywanie aplikacji, zrozumienie infrastruktury technologicznej, a nawet tworzenie prostych programów. Umiejętność ta może zwiększyć zdolność rozwiązywania problemów i krytycznego myślenia.
- **Współpraca online:** w epoce cyfrowej współpraca często odbywa się online. Biegłość w korzystaniu z narzędzi do współpracy, takich jak edycja dokumentów w chmurze i platformy do zarządzania projektami, jest niezbędna w scenariuszach pracy zespołowej i pracy zdalnej.
- **Krytyczne myślenie i umiejętność korzystania z mediów:** Umiejętności cyfrowe obejmują umiejętność krytycznej oceny treści online, rozpoznawania uprzedzeń, dostrzegania dezinformacji i rozpoznawania wiarygodnych źródeł. Jest to niezwykle istotne w dobie nadmiaru informacji.
- **Umiejętności rozwiązywania problemów:** Biegłość w korzystaniu z narzędzi cyfrowych do rozwiązywania problemów jest cechą charakterystyczną umiejętności cyfrowych. Może to obejmować rozwiązywanie problemów technicznych, używanie oprogramowania do analizy danych lub znajdowanie kreatywnych rozwiązań za pomocą środków cyfrowych.

- **Zdolność do adaptacji i ciągłe uczenie się:** biorąc pod uwagę szybkie tempo zmian technologicznych, umiejętności cyfrowe obejmują również zdolność dostosowywania się do nowych narzędzi i technologii. Niezbędna jest otwartość na naukę i bycie na bieżąco z trendami cyfrowymi.
- **Obywatelstwo cyfrowe:** Bycie odpowiedzialnym obywatelem cyfrowym jest częścią umiejętności cyfrowych. Obejmuje to poszanowanie prywatności innych osób w Internecie, praktykowanie etycznego zachowania i zrozumienie potencjalnego wpływu swoich działań w Internecie.

Znaczenie umiejętności cyfrowych

W dzisiejszym szybko rozwijającym się świecie nabywanie umiejętności cyfrowych nie jest już wyborem; jest to konieczność, która umożliwia jednostkom rozwój w coraz bardziej cyfrowym środowisku. Umiejętności cyfrowe, obejmujące spektrum biegłości, są niezbędne dla rozwoju osobistego, awansu edukacyjnego, sukcesu zawodowego i aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie.

Umiejętności cyfrowe służą jako pomost umożliwiający skuteczne korzystanie z ogromnej sfery mediów cyfrowych. Umożliwiają jednostkom wykorzystanie potencjału cyfrowych narzędzi, platform i treści do wielu celów. Niezależnie od tego, czy chodzi o zajęcia zawodowe, edukacyjne czy rekreacyjne, umiejętności cyfrowe pozwalają nam pewnie poruszać się po zawitościach mediów cyfrowych.

Podstawowe umiejętności cyfrowe są niezbędne do pełnego uczestnictwa w nowoczesnym krajobrazie społecznym. Komunikacja, dostęp do informacji i korzystanie z usług cyfrowych stały się integralną częścią życia codziennego. Od utrzymywania kontaktu z przyjaciółmi i rodziną po dostęp do usług rządowych i zasobów edukacyjnych – umiejętności cyfrowe umożliwiają nam skuteczne i pewne poruszanie się w tych działaniach.



Obraz: Freepik



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.6

Wyzwanie świadomości cyfrowej

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest podniesienie świadomości na temat zagrożeń związanych z uzależnieniem od Internetu wśród dorosłych, przy jednoczesnym promowaniu rozwoju podstawowych umiejętności cyfrowych niezbędnych do odpowiedzialnego zachowania w Internecie.

Jak zastosować ćwiczenie:

Uczestnicy powinni zobowiązać się do codziennego 30-minutowego „Wyzwania świadomości cyfrowej” przez określony czas (np. tydzień), podczas którego świadomie ograniczą korzystanie z Internetu.

Instrukcje:

1. Wyznacz konkretną porę dnia na realizację wyzwania „Digital Awareness Challenge”, najlepiej wtedy, gdy jesteś najbardziej podatny na nadmierne korzystanie z Internetu.
2. Zanim zaczniesz, utwórz listę podstawowych zadań lub obowiązków online, którymi musisz się zająć podczas tego wyzwania (np. służbowe e-maile, komunikacja z rodziną).
3. Zidentyfikuj niepotrzebne lub marnujące czas czynności online, których będziesz unikać podczas wyzwania (np. media społecznościowe, bezmyślne przeglądanie).
4. Podczas codziennego 30-minutowego wyzwania skup się wyłącznie na najważniejszych zadaniach online i unikaj czynników rozpraszających.
5. Wykorzystaj ten czas na doskonalenie swoich umiejętności cyfrowych, takich jak nauka nowego programu, badanie tematu lub ćwiczenie środków bezpieczeństwa w Internecie.
6. Prowadź dziennik, aby zapisywać swoje postępy, uczucia i wszelkie spostrzeżenia zdobyte podczas tego ćwiczenia.

Potrzebne zasoby:

- Timer/zegar lub smartfon z funkcją timera
- Dziennik lub notatnik do zapisywania myśli i postępow

Trzy kluczowe aspekty umiejętności cyfrowych



obraz: Freepik

Korzystanie z mediów cyfrowych

Dotyczy to możliwości interakcji z technologiami cyfrowymi, od systemów operacyjnych po aplikacje. Mistrzostwo w tych umiejętnościach umożliwia nam płynne tworzenie, konsumowanie i manipulowanie treściami cyfrowymi.

Zrozumienie i krytyczna ocena

Umiejętności cyfrowe obejmują zdolność zrozumienia i krytycznej oceny różnych aspektów mediów cyfrowych. Obejmuje to rozpoznawanie dokładności i wiarygodności informacji dostępnych w Internecie, rozpoznawanie uprzedzeń i odróżnianie wiarygodnych źródeł od dezinformacji.



obraz: Freepik

Efektywna komunikacja

Biegłość w zakresie umiejętności cyfrowych ułatwia komunikację w różnych kontekstach. Era cyfrowa wymaga możliwości komunikowania się za pośrednictwem różnych kanałów cyfrowych, czy to za pośrednictwem poczty elektronicznej, platform mediów społecznościowych, wideokonferencji czy narzędzi współpracy.



obraz: Freepik

Ponadto w miarę jak umiejętności cyfrowe stają się coraz bardziej powszechne i zaawansowane, stają się kluczowymi wyznacznikami rozwoju gospodarczego. Możliwość wykorzystania technologii do celów innowacji, przedsiębiorczości i produktywności zmieniła branże i dynamikę rynku. Osoby wyposażone w zaawansowane umiejętności cyfrowe są lepiej przygotowane do wniesienia znaczącego wkładu w gospodarkę światową. Zasadniczo umiejętności cyfrowe umożliwiają współczesne życie, stanowiąc podstawę różnych wymiarów naszej egzystencji. Wypełniają lukę między jednostkami a rozległym cyfrowym wszechświatem, umożliwiając nam komunikację, uczenie się, tworzenie i skuteczny wkład. Ignorowanie lub zaniedbywanie rozwoju tych umiejętności może prowadzić do izolacji, utraty możliwości i ograniczonego rozwoju osobistego i zawodowego.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.7

Rozwój umiejętności cyfrowych

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest rozwiązanie problemu uzależnienia od Internetu wśród dorosłych poprzez wspieranie kluczowych umiejętności cyfrowych i promowanie uważnego korzystania z Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Włącz to ćwiczenie do swojej codziennej rutyny, aby rozwijać niezbędne umiejętności cyfrowe, jednocześnie zmniejszając ryzyko uzależnienia od Internetu.

Instrukcje:

1. Wybierz konkretną umiejętność cyfrową, którą chcesz udoskonalić (np. zarządzanie czasem, prywatność w Internecie, krytyczne myślenie).
2. Przeznacz 20-30 minut każdego dnia na aktywną pracę nad tą umiejętnością podczas korzystania z Internetu.
3. Zaczynij od przeszukania i zidentyfikowania renomowanych zasobów internetowych (artykuły, kursy, filmy) związanych z wybraną przez Ciebie umiejętnością.
4. Poświęć skoncentrowany czas na naukę i ćwiczenie umiejętności, stosując to, czego się nauczyłeś.
5. Zastanów się nad swoimi postępami i wyzwaniem napotkanymi podczas sesji.
6. Utwórz krótki wpis w dzienniku podsumowujący swoje doświadczenia i spostrzeżenia.
7. Zastanów się, jak zastosowanie tej umiejętności może poprawić Twoje interakcje online i skrócić czas spędzany na nieistotnych czynnościach w Internecie.
8. Wyznacz konkretne cele na następny dzień ćwiczeń, aby kontynuować podróż w zakresie rozwoju umiejętności.
9. Z biegiem czasu stopniowo poszerzaj swój repertuar umiejętności cyfrowych.

Potrzebne zasoby:

- Dostęp do Internetu.
- Urządzenie do badań i praktyki.
- Notatnik lub aplikacja do cyfrowego robienia notatek do prowadzenia dziennika.
- Zaangażowanie w codzienny rozwój umiejętności

W miarę ciągłego rozwoju technologii cyfrowych inwestowanie w umiejętności cyfrowe przypomina inwestowanie we własną zdolność do adaptacji, uczenia się i odniesienia sukcesu w dynamicznej epoce cyfrowej. To droga do aktywnego obywatelstwa, osiągnięć edukacyjnych, rozwoju kariery i holistycznego zaangażowania w otaczający nas świat. W świecie, w którym umiejętność korzystania z technologii cyfrowych jest synonimem wzmocnienia pozycji, umiejętności cyfrowe są przepustką do prosperowania w XXI wieku.



Obrzez: Freepik

NIEBEZPIECZEŃSTWA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z INTERNETU

Internet, rozległa i wzajemnie połączona dziedzina informacji i łączności, oferuje nieograniczone możliwości, ale niesie ze sobą także szereg zagrożeń wymagających czujności i ostrożności. Nieuregulowany charakter sfery internetowej oznacza, że użytkownicy nie mogą sobie pozwolić na samozadowolenie. Pośród uroku cyfrowego krajobrazu czyhające zagrożenia, takie jak kradzież danych, wirtualna przemoc i inne negatywne zjawiska, podkreślają konieczność ostrożnego zachowania w Internecie. Każdy z nas, niezależnie od naszej aktywności cyfrowej, jest potencjalnym celem tych wirtualnych zagrożeń.

Zagrożenia cyberbezpieczeństwa

Krajobraz cyfrowy jest pełen luk w zabezpieczeniach cyberbezpieczeństwa, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji. Hakowanie, czyli nieautoryzowany dostęp do systemów komputerowych, naraża użytkowników na kradzież tożsamości, straty finansowe lub rozpowszechnianie danych osobowych. Phishing to zwodnicza technika, której celem jest nakłonienie użytkowników do ujawnienia poufnych danych. Dystrybucja złośliwego oprogramowania, szkodliwego oprogramowania zaprojektowanego w celu infiltracji systemów, może zagrozić bezpieczeństwu danych i zakłócić działanie. Kradzież tożsamości i złośliwe zdobycie danych osobowych może prowadzić do ruiny finansowej i głębokiego naruszenia prywatności.

Oszustwa i oszustwa w Internecie

Internet jest podatnym gruntem dla oszustów. Użytkownicy mogą nieumyślnie paść ofiarą programów obiecujących korzyści finansowe, wygrane na loterii lub działalność charytatywną, co może prowadzić do znacznych strat finansowych lub kradzieży tożsamości. Anonimowość cyfrowego świata ośmiela oszustów, co utrudnia odróżnienie legalnych możliwości od fałszywych.

Inwazja na prywatność

Prywatność, kamień węgielny wolności osobistej, jest podatna na inwazję w epoce cyfrowej. Obszerne gromadzenie danych użytkowników przez platformy internetowe i reklamodawców budzi obawy dotyczące potencjalnego niewłaściwego wykorzystania danych osobowych. Granica między wygodą a inwigilacją zaciera się, gdy algorytmy śledzą zachowania online, aby dostosować reklamy i rekomendacje.

Cyberprzemoc i molestowanie

Internet zapewnia platformę łączności, ale może również wzmacniać negatywne zachowania. Cybernękanie, czyli wykorzystywanie komunikacji cyfrowej do nękania lub zastraszania, dotyczy użytkowników w każdym wieku. Oderwanie świata wirtualnego od fizycznej obecności ośmiela prześladowców, a psychologiczny wpływ na ofiary może być poważny.

Narażenie na nieodpowiednie treści

Bezgraniczny charakter Internetu oznacza, że użytkownicy mogą napotkać treści wulgarne, zawierające przemoc lub w inny sposób niewłaściwe, które mogą mieć niekorzystny wpływ na dobrostan psychiczny i emocjonalny, szczególnie młodych użytkowników.

Uzależnienie i nadmierny czas ekranowy

Urzekający świat cyfrowy może sprzyjać uzależniającym zachowaniom, skutkującym nadmiernym spędzaniem czasu przed ekranem i zaniedbywaniem zajęć w świecie rzeczywistym. Zaburzenia związane z uzależnieniem od Internetu (IAD) podkreślają wysiłki mające na celu znalezienie równowagi między życiem online i offline, co często prowadzi do izolacji społecznej i pogorszenia zdrowia psychicznego.

Uzależnienie od sztucznej inteligencji

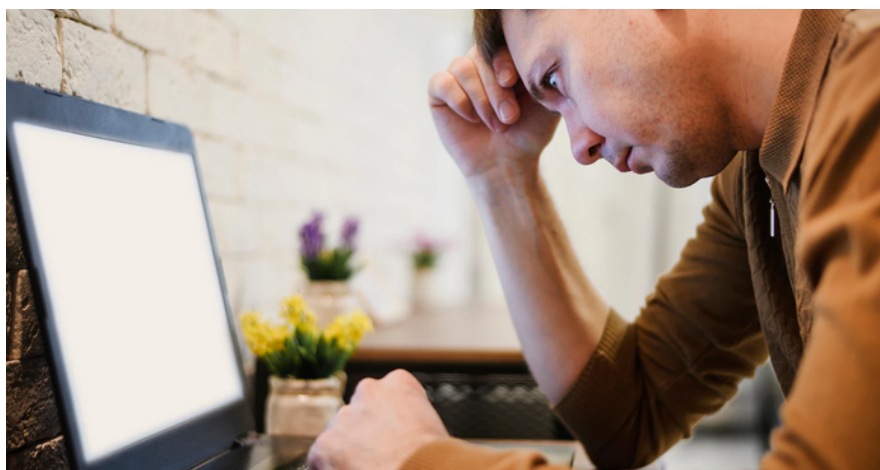
Uzależnienie od sztucznej inteligencji (AI) odnosi się do pojawiających się obaw związanych z nadmiernym uzależnieniem jednostek od technologii i usług opartych na sztucznej inteligencji. Zjawisko to jest narastającą konsekwencją nadmiernego korzystania z Internetu i jest napędzane wygodą, spersonalizowanymi doświadczeniami i natychmiastową satysfakcją, jakie oferują platformy oparte na sztucznej inteligencji. U ludzi mogą rozwinąć się zachowania kompulsywne, spędzanie nadmiernej ilości czasu na interakcji z wirtualnymi asystentami, algorytmami mediów społecznościowych lub wciągającymi wirtualnymi rzeczywistościami, co prowadzi do izolacji społecznej, zmniejszenia aktywności fizycznej i zaniedbania obowiązków w świecie rzeczywistym. To uzależniające poleganie na sztucznej inteligencji uwypukla jedno z zagrożeń wynikających z powszechnego korzystania z Internetu i podkreśla znaczenie promowania zrównoważonego i przemyślanego korzystania z technologii.

Dezinformacja i fałszywe wiadomości

Szybkie rozpowszechnianie informacji w Internecie sprawia, że Internet staje się wylęgarnią dezinformacji i fałszywych wiadomości. Wprowadzające w błąd lub fałszywe informacje mogą szybko się rozprzestrzeniać, wpływając na postrzeganie społeczne, proces podejmowania decyzji i utrudniając dążenie do prawdy.

W tym złożonym krajobrazie cyfrowym odpowiedzialność za ochronę siebie i innych spoczywa na barkach każdego użytkownika Internetu. Znalezienie równowagi między zaletami łączności cyfrowej a związanymi z nią zagrożeniami wymaga nie tylko rozwiązań technologicznych, ale także zbiorowego zaangażowania w promowanie bezpieczniejszego środowiska online.

Wszeghobecność Internetu stwarza wiele zagrożeń, które wymagają czujności. Sfera cyfrowa, oferując ogromne możliwości, jest jednak najeżona niebezpieczeństwami, takimi jak kradzież danych, wirtualna przemoc i zagrożenia cybernetyczne. Nieuregulowany charakter sfery internetowej podkreśla potrzebę ostrożnego zachowania w Internecie. Zagrożenia cybernetyczne, takie jak włamania, phishing i kradzież tożsamości, mają poważne konsekwencje, zagrażając bezpieczeństwu danych i danych osobowych. Oszustwa internetowe i programy oszustw wykorzystują podatność użytkowników na zagrożenia, co prowadzi do strat finansowych i kradzieży tożsamości. Naruszenie prywatności, cyberprzemoc, narażenie na nieodpowiednie treści i uzależniający potencjał nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem to także częste zagrożenia. Szybkie rozpowszechnianie informacji w Internecie nasila dezinformację i fałszywe wiadomości. Poruszanie się w tym cyfrowym krajobrazie wymaga edukacji, świadomości i przyjęcia praktyk w zakresie bezpieczeństwa cybernetycznego, aby zapewnić wszystkim bezpieczniejszą przestrzeń online.



Oliwier / Przewi



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.8

Odłączanie się od dezinformacji

Racjonalne uzasadnienie:

To ćwiczenie ma na celu przeciwdziałanie uzależnieniu od Internetu, pomagając jednocześnie dorosłym stać się bardziej wymagającymi konsumentami informacji dostępnych w Internecie, zmniejszając ryzyko wpadnięcia w pułapkę dezinformacji i fałszywych wiadomości.

Jak zastosować ćwiczenie:

Najlepiej włączyć to ćwiczenie do codziennego korzystania z Internetu i mediów społecznościowych, aby rozwijać umiejętności krytycznego myślenia i zbudować odporność na dezinformację.

Instrukcje:

1. Wybierz konkretną godzinę każdego dnia, aby przeznaczyć 15-20 minut na to ćwiczenie, najlepiej przed kontaktem z mediami społecznościowymi lub serwisami informacyjnymi.
2. Zacznij od wybrania najnowszego artykułu lub wpisu w mediach społecznościowych.
3. Przeczytaj krytycznie wybrane treści, zwracając uwagę na źródło, używany język i wszelkie potencjalne uprzedzenia.
4. Sprawdzaj prezentowane informacje, korzystając z renomowanych źródeł lub witryn weryfikujących fakty.
5. Zastanów się nad wiarygodnością oryginalnego źródła i dokładnością informacji.
6. Rozważ potencjalne konsekwencje wiary w fałszywe informacje i dzielenia się nimi.
7. Jeśli treść okaże się dezinformacyjna lub wprowadzająca w błąd, zanotuj to w pamięci.
8. Podziel się swoimi wnioskami lub wątpliwościami z zaufanym przyjacielem lub członkiem rodziny, aby wzmocnić poczucie odpowiedzialności za przeciwdziałanie dezinformacji.
9. Zakończ ćwiczenie zobowiązaniem się do zachowania większej czujności w zakresie informacji, które konsumujesz i udostępniasz w Internecie.

Potrzebne zasoby:

- Dostęp do Internetu w celu prowadzenia badań i sprawdzania faktów, urządzenie umożliwiające czytanie treści online oraz chęć krytycznej oceny informacji



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.9

Cyfrowa refleksja nad ryzykiem

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest zwrócenie uwagi na problem uzależnienia od Internetu wśród dorosłych poprzez zwrócenie uwagi na potencjalne zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z Internetu i zwiększenie świadomości jego negatywnych skutków. Dzięki temu ćwiczeniu poszczególne osoby mogą lepiej zrozumieć potencjalne zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu, co umożliwi im dokonywanie bardziej świadomych i zrównoważonych wyborów dotyczących zachowań online.

Jak zastosować ćwiczenie:

Uczestnicy angażują się w codzienną praktykę zastanawiania się nad potencjalnymi zagrożeniami związanymi z korzystaniem z Internetu, zachęcając do uważnego rozważenia swoich zachowań online.

Instrukcje:

1. Poświęć kilka minut każdego dnia na refleksję nad tym, jak korzystanie z Internetu może wpłynąć na Twoje zdrowie psychiczne, relacje i ogólne samopoczucie.
2. Zastanów się, jakie konkretne działania, aplikacje lub strony internetowe pochłaniają większość Twojego czasu online i w jaki sposób mogą przyczyniać się do poczucia izolacji, stresu lub zmniejszonej produktywności.
3. Oceń, czy Twoje nawyki cyfrowe utrudniają Ci nawiązywanie kontaktów twarzą w twarz, realizowanie hobby lub utrzymywanie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Potrzebne zasoby:

Dziennik lub aplikacja do robienia cyfrowych notatek do refleksji

STRESZCZENIE

Samoświadomość obejmuje rozpoznawanie własnych myśli, emocji i zachowań, natomiast świadomość społeczna odnosi się do zrozumienia uczuć, potrzeb i perspektyw innych. Obydwa mają kluczowe znaczenie dla inteligencji emocjonalnej i zdrowych interakcji. Samoświadomość prywatna obejmuje introspekcję osobistych uczuć, podczas gdy samoświadomość publiczna odnosi się do tego, jak ktoś prezentuje się w kontekście społecznym.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 6.10

Uważna refleksja w Internecie

Racjonalne uzasadnienie:

Celem tego ćwiczenia jest promowanie uważnego korzystania z Internetu wśród dorosłych poprzez zachęcanie ich do refleksji nad swoimi nawykami internetowymi i dokonywania świadomych wyborów w celu złagodzenia potencjalnych zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Włącz to ćwiczenie do swojej codziennej rutyny, najlepiej na koniec dnia, aby zastanowić się nad swoimi interakcjami cyfrowymi i podjąć aktywne kroki w kierunku zdrowszego korzystania z Internetu.

Instrukcje:

1. Zarezerwuj kilka minut w cichym, wygodnym miejscu, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
2. Zacznij od wzięcia kilku głębokich oddechów, aby się zrelaksować i skoncentrować.
3. Zastanów się, jak korzystasz z Internetu w ciągu dnia, myśląc o witrynach internetowych, aplikacjach i czynnościach, z którymi się kontaktowałeś.
4. Zastanów się nad powodami swoich interakcji online. Czy były produktywne, informacyjne, czy po prostu nawykowe?
5. Zidentyfikuj momenty, w których czułeś, że korzystanie z Internetu przekroczyło granicę lub negatywnie wpłynęło na Twoje samopoczucie.
6. Zadaj sobie pytanie, jak dostosować swoje nawyki online, aby lepiej odpowiadały Twoim wartościom i celom.
7. Zaplanuj konkretne działania, aby usprawnić korzystanie z Internetu, takie jak ustawienie limitów czasowych dla niektórych aplikacji lub poświęcenie chwil w ciągu dnia bez ekranu.
8. Wizualizuj pozytywny wpływ, jaki te zmiany mogą mieć na Twoje codzienne życie, w tym zwiększoną produktywność, lepsze samopoczucie i lepsze relacje.
9. Zakończ ćwiczenie z poczuciem celu i zaangażowaniem we wdrażanie zidentyfikowanych zmian.

Potrzebne zasoby:

Spokojna przestrzeń, dziennik lub notatnik i chęć uważnej refleksji nad swoimi internetowymi nawykami

Świadomość społeczna jest rozumiana jako umiejętność rozumienia dynamiki społecznej, praktykowania empatii i akceptowania różnorodności. Obejmuje takie aspekty, jak wrażliwość kulturowa, inkluzywność i zrozumienie problemów społecznych w skali globalnej. Istnieje silny związek między empatią a świadomością społeczną, co podkreśla rolę empatii w wspieraniu zrozumienia i współpracy.

Umiejętności cyfrowe wymieniane są jako kompetencje niezbędne do poruszania się w epoce cyfrowej. Umiejętności te obejmują umiejętność korzystania z technologii cyfrowych, komunikację, bezpieczeństwo w Internecie, krytyczne myślenie i odpowiedzialne zachowanie cyfrowe. Obecnie podkreśla się, że umiejętności cyfrowe to nie tylko biegłość techniczna, ale także przystosowanie się do nowych technologii i etyczne zachowanie w Internecie. Pomimo korzyści płynących z krajobrazu cyfrowego, coraz częściej rzuca się światło na związane z nim zagrożenia. Zagrożenia cyberbezpieczeństwa, oszustwa internetowe, naruszenie prywatności, cyberprzemoc i narażenie na nieodpowiednie treści to potencjalne zagrożenia dla każdego użytkownika Internetu. Rozpowszechnianie dezinformacji i fałszywych wiadomości w Internecie podkreśla znaczenie krytycznego podejścia.

Podsumowując, moduł podkreśla znaczenie samoświadomości, świadomości społecznej, umiejętności cyfrowych i ostrożnych zachowań w Internecie we współczesnym świecie. Podkreśla, że aby móc prosperować w epoce cyfrowej, przy jednoczesnym zachowaniu zdrowej równowagi między doświadczeniami wirtualnymi i rzeczywistymi, konieczne jest, aby poszczególne osoby były dobrze wyposażone w te umiejętności i świadome potencjalnych zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu.

Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji odgrywają kluczową rolę w zrozumieniu i walce z uzależnieniem wynikającym z korzystania z Internetu. Osoby muszą rozpoznać własne wzorce zachowań, wyzwalcze emocjonalne i wpływ nadmiernego korzystania z Internetu na ich samopoczucie. Rozwijająca się samoświadomość umożliwia im wiarygodną ocenę sytuacji i określenie, kiedy korzystanie z Internetu staje się kompulsywne i szkodliwe. Świadomość ta umożliwia jednostkom podejmowanie proaktywnych działań, wyznaczanie granic i szukanie odpowiedniego wsparcia w celu skutecznego radzenia sobie z uzależnieniem od Internetu i przezwyciężania go.



Obrzez: Freepik

BIBLIOGRAFIA

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. Retrieved from <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. Retrieved from <https://www.checkpoint.com/cyber-hub/network-security/what-is-network-security/top-network-security-issues-threats-and-concerns>

DigComp (n.d.). Retrieved from https://joint-research-centre.ec.europa.eu/digcomp_en

Digital Awareness - an essential of today's increasingly interconnected world. (2022, January 3). Retrieved from <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). Retrieved from <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. Retrieved from <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. Sanguinetti (Eds.), *Free will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue.*: IF-Press.

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

Preston, R. (2023). What are digital skills? (and why they're important). Retrieved from <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. Retrieved from <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?. Retrieved from <https://www.successtartswithin.com/blog/social-awareness>

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

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

What is digital awareness and how does it work? (2021). Retrived from <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.

Moduł 7

Zapobieganie IAD

WSTĘP

Podczas kursu poznasz różne metodologie i strategie, które możesz wdrożyć, aby zmniejszyć i pomóc przezwyciężyć IAD u dorosłych z trudnościami.

Jak wiadomo, uzależnienie od Internetu jest uważane za nowe i wciąż toczy się debata na temat tego, co można uznać za uzależnienie od Internetu i jego skutki. Dlatego istnieje kilka badań na temat tego nowego uzależnienia, a specjaliści i eksperci w tej dziedzinie przedstawiają liczne strategie i kroki, które należy wykonać, aby pomóc je pokonać.

Źródło: Pexels

Pomimo tego oraz nieustannej popularności portali społecznościowych i nowych technologii, brak jest badań skupiających się wyłącznie i wyłącznie na profilaktyce tego typu uzależnień. Moglibyśmy myśleć, że wysiłek włożony w zapobieganie uzależnieniu jest większy niż wysiłek w jego przezwyciężenie i leczenie, ale tak nie jest. Dlatego w tym module przedstawimy Ci kilka strategii, które możesz wdrożyć, aby zapobiec uzależnieniu od Internetu.

Jak już uczyłeś się wcześniej w innych modułach, istnieją różne czynniki i objawy tego uzależnienia, więc nie będziemy się nimi zbyt wiele zajmować. Jednakże, jak zobaczysz w całym module, czynniki społeczne odgrywają ważną rolę w zapobieganiu uzależnieniu od Internetu. Istnieją 2 główne rodzaje profilaktyki: uniwersalna i selektywna. Poniżej zajmiemy się nieco bardziej szczegółowo każdym z tych dwóch typów.



DEFINICJA: Profilaktyka uniwersalna

Profilaktyka uniwersalna to profilaktyka mająca zastosowanie w populacji ogólnej, bez nacisku na konkretny sektor populacji o pochodzeniu defaworyzowanym i znajdującym się w trudnej sytuacji zawodowej lub osobistej, ponieważ koncentruje się na zmniejszaniu przyszłego ryzyka rozwoju IAD w populacjach bez widocznego ryzyka czynnik.

Możemy jednak powiązać tę profilaktykę z młodymi dorosłymi w formie wczesnej profilaktyki.

Być może zastanawiasz się zatem, jakie strategie wchodzą w zakres profilaktyki uniwersalnej? Cóż, na przykład kampanie promujące zdrowie reklamowane w mediach tradycyjnych, takich jak telewizja.

Harmful Content

It may exert a negative impact on the mental health or psychosocial development of children due to exposure to inappropriate violent or sexual content

Excessive and maladaptive use

Excessive time online at the expense of real-world activities jeopardize interpersonal relationships, career opportunities, and the health of people with this addiction

Financial costs

Online gambling, excessive expenditure on game items, or pornography

SOLUTION

- Providing media education to children
- Education and the heightening of parental media literacy

- Limiting screen time
- Self-blockage options by means of hardware or software

- Ban on the use of credit cards
- Self-measured options



Zdjęcie: Pexels

Jak wspomnieliśmy wcześniej, naszą ostateczną grupą docelową są dorośli w niekorzystnej sytuacji, dlatego odąd będziemy skupiać się na profilaktyce selektywnej, skupiającej się na tym konkretnym sektorze.

Profilaktyka selektywna jest zarezerwowana dla subpopulacji ryzyka, u których występują niektóre z następujących czynników:

- Czynniki psychopatologiczne (ADHD, zaburzenia depresyjno-lękowe, fobia społeczna).
- Charakterystyka osobowości
- Charakterystyka fizjologiczna
- Czynniki społeczno-demograficzne (niekorzystna sytuacja ekonomiczna rodziny)
- Aktualna sytuacja osoby dotkniętej chorobą (samotność, stres)



DEFINICJA: Zapobieganie selektywne

Elisardo Becoña Iglesias (2002) opisuje profilaktykę selektywną jako „profilaktykę skierowaną do podgrupy docelowej populacji, u której ryzyko zażywania narkotyków jest wyższe niż przeciętna osoba w tym wieku. Jest zatem skierowana do grup ryzyka”.

W tym celu proponujemy 8 różnych strategii zapobiegania uzależnieniu od Internetu:

1. Ustal jasne ograniczenia dotyczące korzystania z Internetu
2. Zachęcaj do aktywności i hobby offline.
3. Zachęcaj do bezpośrednich interakcji społecznych.
4. Ustanawianie stref i godzin wolnych od technologii
5. Edukacja na temat odpowiedzialnego korzystania z Internetu i bezpieczeństwa w Internecie
6. Zidentyfikuj wyzwalacze
7. Zbuduj system wsparcia
8. Ćwicz samoopiekę i radzenie sobie ze stresem

USTAL JASNE OGRANICZENIA DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z INTERNETU

Ustalanie granic okazało się kluczowe w dbaniu o siebie i ustalaniu priorytetów dla naszych potrzeb. Są niezbędne do poznania siebie i pomagają innym poznać nas. Pozwalają nam budować zdrowe i zrównoważone relacje, czy to z innymi ludźmi, czy, jak w tym przypadku, z nowymi technologiami.

Ustalanie limitów czasu, jaki możemy spędzić w Internecie oraz na czynnościach związanych z korzystaniem z ekranu, pomaga wykształcić dobry nawyk korzystania i rutynę, która sprzyja i uwydatnia korzyści płynące z korzystania z Internetu, a nie podkreśla jego wady.

Dobrym pomysłem na opracowanie tej strategii jest stworzenie harmonogramu uwzględniającego wyznaczone pory korzystania z Internetu i aktywności offline. Zablokowanie w harmonogramie czasu, w którym użytkownik może korzystać z Internetu, sprzyja kreatywności i poczuciu zależności od urządzeń z dostępem do Internetu.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.1 Utwórz harmonogram

Racjonalne uzasadnienie:

Ustal konkretne przedziały czasowe na korzystanie z Internetu i trzymaj się ich. Przydzielaj określone okresy na ważne zadania, takie jak praca, nauka i rozwój osobisty.

Jak zastosować ćwiczenie:

Organizując swój czas, będziesz mniej skłonny do bezmyślnego błędania się po Internecie. Można to osiągnąć, ustalając najpierw priorytety zadań związanych z codziennymi zadaniami.

Instrukcje:

1. Utwórz długą listę wszystkich swoich zadań
2. Wymień je według stopnia ważności
3. Terminy spotkań i terminy
4. Bądź elastyczny, zapisuj zadania w swoim terminarzu i trzymaj go pod ręką

Potrzebne zasoby:

- Agenda lub notatnik
- Długopisy

ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI I HOBBY OFFLINE

Liczne badania wykazały korzyści płynące z aktywności na świeżym powietrzu, takich jak sport, zajęć twórczych, takich jak malowanie, taniec, śpiewanie itp. Jedną z głównych korzyści płynących ze spędzania czasu na świeżym powietrzu, zwłaszcza w otoczeniu natury, jest redukcja stresu, który jak widzieliśmy wcześniej, jest jednym z kluczowych czynników rozwoju uzależnienia od Internetu. W ten sposób bezpośrednio zajęlibyśmy się jedną z przyczyn tego uzależnienia.

Koncentrując się na uprawianiu sportu, kilka badań wykazało korzyści, jakie ma on dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Ćwiczenia poprawiają zdolność zasypiania i zmniejszają ryzyko wystąpienia m.in. depresji i stanów lękowych. Aktywność fizyczna stymuluje różne substancje chemiczne w mózgu, które pomagają czuć się szczęśliwszym i bardziej zrelaksowanym, a także dają poczucie osiągnięć i dumy z osiągnięcia nowych celów. Wszystko to podnosi Twoją samoocenę i zdrowie psychiczne, co ma bezpośredni wpływ na rozwój uzależnień, takich jak uzależnienie od Internetu.



Utrzymanie aktywności nie powinno być trudnym zadaniem. Spraw sobie radość, tańcz, zaangażuj znajomych, zapisz się na zajęcia ze sztuk walki itp. Opcji jest mnóstwo!



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.2 Projekt DIY - Pomaluj świece

Racjonalne uzasadnienie:

Angażuj się w projekty typu „zrób to sam” (zrób to sam) w całym domu lub odkryj hobby obejmujące czynności praktyczne. Niezależnie od tego, czy chodzi o odnawianie mebli, prace w ogrodzie czy budowanie czegoś od podstaw, projekty te zapewniają zajęcie i poczucie spełnienia.

Jak zastosować ćwiczenie:

Do wycierania świec używaj czystej szmatki alkoholem. Dzięki temu usuniesz kłaczki i zanieczyszczenia, a powierzchnia będzie gładka. Użyj markerów lub farby ręcznej, aby narysować serię kropek, kwiatów i wzorów.

Instrukcje:

- Pracuj po jednej stronie i poczekaj, aż całkowicie wyschnie, zanim przejdziesz na drugą stronę.

Potrzebne zasoby:

- Świece i farba

ZACHĘCAJ DO BEZPOŚREDNICH INTERAKCJI SPOŁECZNYCH

Era cyfryzacji wpływa również na relacje społeczne, powodując drastyczną zmianę w sposobie, w jaki się komunikujemy. Spotkanie na kawie ze znajomymi i opowiedzenie sobie, co robiliście w weekend, zostało zastąpione wiadomością na WhatsAppie lub, w najlepszym wypadku, szybką rozmową wideo.

To nie tylko niszczy komunikację między ludźmi, powodując złość i nieporozumienia, które w najgorszym przypadku kończą się końcem związku, czy to miłości, przyjaźni czy rodziny. Ale wpłynęło to również na priorytetyzację działań w naszym codziennym życiu, odkładając na bok bezpośrednie interakcje społeczne i zastępując je cyfrową rozmową.



Jagor/Foxett

Jeśli zatrzymamy się i pomyślimy, ile razy słyszałeś: „Przepraszam, że nie mogę spotkać się na obiedzie w tę sobotę, mam zbyt wiele rzeczy do zrobienia”. A tak naprawdę, ile godzin dziennie spędzamy na Instagramie lub oglądając serial? Prawda jest taka, że ludzie są z natury towarzyscy, a bezpośrednie interakcje społeczne zapewniają nam niezliczone korzyści, takie jak wyrwanie się z rutyny, wzmocnienie więzi, rozwinięcie umiejętności komunikowania się i unikanie niepotrzebnych konfliktów.

Z drugiej strony „cyfrowe rozmowy” lub interakcje odbywające się za pośrednictwem ekranu ograniczają informacje, jakie uzyskujemy podczas komunikacji z drugą osobą, ponieważ język niewerbalny i empatia to aspekty, które nie dominują w cyfrowym świecie. Dlatego mamy tendencję do zaniedbywania naszych relacji, co prowadzi do poczucia samotności i braku wsparcia, którego szukamy w sieciach społecznościowych i Internecie. W ostatecznym rozrachunku może to przerodzić się w rozwój uzależnienia od Internetu. Dlatego kultywowanie i utrzymywanie relacji offline z przyjaciółmi, rodziną i społecznością jest niezbędne, aby zapobiegać tego typu uzależnieniom. Aktywne angażowanie się w bezpośrednie interakcje i działania społeczne, a także nadawanie priorytetu wartościowemu spędzaniu czasu z bliskimi, to kluczowe narzędzia utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego.

USTANAWIANIE STREF I GODZIN WOLNYCH OD TECHNOLOGII

Wydaje się, że era cyfrowa już na dobre nie zagościła, przynosząc normalizację praktyk związanych z wykorzystaniem nowych technologii w skali globalnej. Takie czynności, jak korzystanie z telefonów komórkowych czy iPadów przy stole, nie pozostają niezauważone i stały się powszechną praktyką wśród rodzin.

Prawdą jest, że istnieją ogólne obawy dotyczące korzystania z tych technologii przez dzieci i szkodliwego wpływu, jaki mogą one mieć na ich rozwój osobisty i społeczny. Pomimo tej obawy nie możemy znaleźć żadnych wytycznych ustalających strategię wdrażania limitów i stref wolnych od technologii, które miałyby złagodzić tę tendencję.

Czym jest strefa wolna od technologii, możesz zapytać? Jakie są korzyści dla mnie i mojego otoczenia? Otóż strefa wolna od technologii to taka, w której nie można znaleźć urządzeń z dostępem do Internetu lub urządzeń uznawanych za technologiczne, jak np. konsole do gier, telefony komórkowe z grami, tablety itp. W ten sposób czynności niewymagające promowane jest korzystanie z urządzenia z dostępem do Internetu, takie jak czytanie, spędzanie czasu z rodziną, uprawianie sportu itp.

Strefy wolne od technologii można tworzyć zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym

Życie osobiste

Możemy wyznaczyć różne pomieszczenia w naszych domach, takie jak kuchnia, jako pomieszczenia wolne od technologii, aby ułatwić komunikację między członkami rodziny podczas kolacji lub w porze lunchu.

Profesjonalne życie

Są firmy, które tworzą w biurach obszary, w których nie są wprowadzane urządzenia mobilne, a zachęca się do podejmowania decyzji i komunikacji między współpracownikami twarzą w twarz.

Korzyści z tej praktyki są łatwo zauważalne, takie jak bezpośrednia poprawa komunikacji i relacji intrapersonalnych, wzrost kreatywności i krytycznego myślenia, zmniejszenie poziomu stresu itp.

EDUKACJA NA TEMAT ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU I BEZPIECZEŃSTWA W INTERNECIE

Kiedy mówimy o bezpieczeństwie w Internecie, mamy na myśli korzystanie z Internetu wolnego od przemocy, w którym użytkownicy rozumieją swoje prawa i obowiązki oraz w którym istnieją demokratyczne mechanizmy uczestnictwa. Edukacja na temat bezpiecznego środowiska cyfrowego wymaga zrozumienia jego ogromnego potencjału, a także zachowania czujności na związane z nim zagrożenia, a oba wymagają naszej uwagi i proaktywnego zachowania.

Odpowiedzialne korzystanie z Internetu pociąga za sobą wiedzę, rozwój umiejętności i kształtowanie postawy etycznej, która pozwala nastolatkom i dorosłym na interakcję w przestrzeni cyfrowej, tak jak w każdej innej dziedzinie życia. Dzieci i młodzie dorośli częściej rozumieją ryzyko, zgłaszają sytuacje stosowania przemocy i szukają pomocy, gdy jej potrzebują, jeśli są poinformowani i mają niezbędną wiedzę do działania. Edukacja na temat negatywnych skutków nadmiernego korzystania z Internetu oraz promowanie zdrowych nawyków cyfrowych odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu uzależnieniu od Internetu.

Rodzina, przyjaciele i instytucje edukacyjne są kluczowymi czynnikami w procesie edukacji odpowiedzialnego korzystania z Internetu. Bycie przykładem zrównoważonego korzystania z Internetu od najmłodszych lat pozwala im poznawać technologię w swoim najbliższym otoczeniu oraz mieć śmiało zadawać pytania i zgłaszać wątpliwości.

Ważne jest, aby stworzyć bezpieczną przestrzeń i zachęcać do płynnego i zdrowego dialogu z dorosłymi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji, uświadamiając im zagrożenia, na jakie narażają się podczas zarządzania swoimi danymi osobowymi w Internecie, gdzie rozwija się ich tożsamość cyfrowa.

Nie trzeba wzbudzać irracjonalnego strachu przed Internetem i możliwościami, jakie on oferuje, bo jeśli będzie się z niego właściwie korzystać, korzyści i możliwości będą niezmierzone. Należy po prostu obiektywnie i bezstronnie edukować na temat zalet i wad Internetu.



Zdjęcie: Pexels



Jak edukować w zakresie odpowiedzialnego korzystania z Internetu i bezpieczeństwa w Internecie

1. Prowadzenie niezbędnych dyskusji na temat wiarygodnych źródeł informacji
2. Omów cyfrowy ślad, jaki pozostawiamy po każdym działaniu w Internecie. Obejmuje to pamiętanie, że wszelkie treści (wiadomości, zdjęcia, dane osobowe), które udostępniamy w Internecie, mogą być przeglądane przez każdego.
3. Poinformuj o znaczeniu tego, co pobierasz. Jednym z głównych celów cyberprzestępców jest nakłonienie Cię do pobrania złośliwego oprogramowania, czyli programów lub aplikacji zawierających oprogramowanie szpiegowskie lub próbujących kraść informacje.
4. Promuj sprawdzanie, czy ich połączenie internetowe jest chronione. Łącząc się w miejscu publicznym za pośrednictwem publicznej sieci Wi-Fi, nie masz bezpośredniej kontroli nad swoim bezpieczeństwem.
5. Edukuj na temat cyberprzemocy, jak ją rozpoznawać i unikać.
6. Wdrożenie środków bezpieczeństwa, takich jak hasła, pytania zabezpieczające itp.
7. Kontrola kontaktów w sieciach społecznościowych, aby zapobiec wtargnięciu osób z zewnątrz.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.3 Cyfrowy detoks

Racjonalne uzasadnienie:

Poświęć trochę czasu na stworzenie bezpieczniejszej przestrzeni cyfrowej na swoich urządzeniach. Zwróć uwagę na to, czego używasz, pobrane dokumenty, niepotrzebne kontakty na liście kontaktów, niepotrzebne aplikacje itp. Pamiętaj o uporządkowaniu swojej cyfrowej przestrzeni.

Jak zastosować ćwiczenie:

Stwórz listę wszystkiego, co chcesz uwzględnić w swoim cyfrowym detoksie. Zaplanuj i blokuj czas działania, które będziesz przeprowadzać w ramach swojego cyfrowego detoksu (usuń konta w mediach społecznościowych, wyłącz powiadomienia,

Instrukcje:

- Dostosuj ustawienia telefonu, aby ograniczyć niektóre aplikacje)
- Zaktualizuj swoje postępy w polu wyboru
- Ciesz się procesem i ciesz się spędzaniem czasu offline

Potrzebne zasoby:

- Dzienniki i materiały do pisania

Zidentyfikuj wyzwalacze

Pierwszą rzeczą, którą należy wiedzieć, jest to, co jest wyzwalaczem uzależnienia. Cóż, niektórymi czynnikami ryzyka prowadzącymi do uzależnienia mogą być myśli, uczucia, wspomnienia, doświadczenia życiowe, grupy społeczne itp.

W tej chwili nie można mówić o jednej przyczynie uzależnienia od Internetu. Wszystko byłoby prostsze, gdybyśmy znaleźli przyczynę tego uzależnienia, bo wiedząc, kto jest za to odpowiedzialny, można wdrożyć konkretne rozwiązania, które załagodzą problem. Zidentyfikowano liczne i różnorodne przyczyny, które ułatwiają lub sprzyjają rozwojowi uzależnienia od Internetu. Jak wspomniano powyżej, niektóre z nich obejmują podstawowe choroby psychiczne, takie jak stany lękowe i depresja, uwarunkowania genetyczne, a nawet czynniki środowiskowe.



Zdjęcie: Pexels

Wyzwalacze środowiskowe

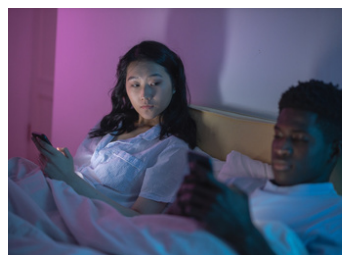
- Spędzanie czasu z ludźmi, którzy aktywnie nadużywają korzystania z Internetu
- Doświadczasz problemów finansowych lub stresu związanego z pracą lub nauką;
- Doświadczanie konfliktów, takich jak romantyczne rozstania i rozwód;
- Oglądanie marketingu internetowego w mediach społecznościowych, filmach lub programach telewizyjnych



Zdjęcie: Pexels

Wyzwalacze emocjonalne

- Poczucie samotności lub izolacji
- Poczucie przytłoczenia obowiązkami i obowiązkami
- W obliczu odrzucenia lub krytyki ze strony innych
- Obniżona samoocena z powodu nierealistycznego przedstawiania prawdziwego życia w mediach społecznościowych
- Sfrustrowani postępami w powrocie do zdrowia



Zdjęcie: Pexels

Wyzwalacze behawioralne

- Posiadanie zbyt dużej ilości wolnego czasu bez znaczących projektów i zajęć
- Nieprzestrzeganie zasad zdrowego odżywiania i snu
- Pomijanie sesji terapeutycznych lub spotkań
- Brak planu radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami lub wyzwalcami

Znajomość czynników wyzwalających uzależnienie może być bardzo pomocna w zastosowaniu metod zapobiegawczych lub paliatywnych. Znajomość siebie, swojego otoczenia i emocji, które odczuwasz w codziennym życiu, jest kluczowa dla zrozumienia twojego nastawienia i reakcji na problemy. Jak już wspomnieliśmy, środowisko odgrywa bardzo ważną rolę w rozwoju ewentualnych uzależnień, dlatego zwracaj uwagę na najbliższe otoczenie i to, jak się czujesz, gdy spędzasz z nim czas. Czy sprawiają, że czujesz się zrelaksowany i spokojny? Czy denerwują Cię i irytują? Czy twoi przyjaciele mają postawy, których nie lubisz i wywierają na ciebie presję, abyś coś zrobił? Presja rówieśnicza została zidentyfikowana jako czynnik wyzwalający negatywne i lekkomyślne postawy, dlatego zalecamy, abyś nauczył się mówić „nie” i wyznaczać granice.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.4

Dziennikowanie

Racjonalne uzasadnienie:

Zamiast korzystać z Internetu w poszukiwaniu rozrywki lub uwolnienia emocji, spróbuj prowadzić dziennik. Zapisz swoje myśli, uczucia i doświadczenia. Dzienniki mogą służyć jako produktywne i terapeutyczne rozwiązanie, minimalizując jednocześnie zależność od platform internetowych.

Jak zastosować ćwiczenie:

Tematy, o których możesz pisać w dzienniku: Jak minął Ci dzień? Co udało Ci się dotychczas osiągnąć? Czego nowego się nauczyłeś? Możesz także wyrazić wdzięczność i miłość do siebie pozytywnymi afirmacjami, napisać o tym, co sprawia Ci radość. Z kim spędziłeś dzień? Jak się po tym czułaś? jakie emocje przeżyłeś? Co Ci się podobało, a co nie?

Instrukcje:

- Prowadzenie dziennika to dobra metoda identyfikacji czynników wyzwalających i emocji.
- Zapisz na kartce papieru lub notatniku wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Nie musi mieć sensu, być ładne i mieć idealny charakter pisma. Musisz po prostu przełać swoje myśli na papier

Potrzebne zasoby:

- Dziennik
- Długopis

ZBUDUJ SYSTEM WSPARCIA

Posiadanie systemu wsparcia, czyli rodziny, przyjaciół, rówieśników, którzy Cię wspierają i chcą dla Ciebie jak najlepiej, jest kluczowe jako jednostka, ale jest szczególnie ważne, jeśli chcemy zapobiegać uzależnieniom. Posiadanie kręgu, w którym czujesz się bezpiecznie i komfortowo i możesz porozmawiać o tym, co czujesz i co powoduje Twoje problemy, pomaga normalizować rozmowę na tematy „tabu”, takie jak uzależnienia.

Jest to jeszcze ważniejsze w przypadku uzależnienia od Internetu, ponieważ ze względu na naturę Internetu ma on tendencję do izolowania nas od bliskich i izolowania społecznego do tego stopnia, że minimalizuje lub eliminuje relacje społeczne z naszego życia. Dlatego posiadanie grupy przyjaciół lub rodziny, która zachęca nas do wyjścia z domu i planowania, zmniejsza prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu. Relacje społeczne generują dobre samopoczucie, a niektóre badania stwierdzają nawet, że „interakcje społeczne często skuteczniej uwalniają endorfiny niż ćwiczenia fizyczne. Jednocześnie ilość i jakość naszych relacji społecznych wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne”. relacje poprawiają umiejętności komunikacyjne, które są niezbędne w zapobieganiu wszelkiego rodzaju uzależnieniom, ułatwiając identyfikację przyczyn oraz późniejszy proces komunikacji i leczenia, zarówno ze specjalistami (psychologami, nauczycielami, coachami), jak i z osobą z twojego otoczenia (rodzina i przyjaciele) .



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.5

Znajdź swoich ludzi

Racjonalne uzasadnienie:

Staraj się nawiązywać kontakty twarzą w twarz z przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami.

Jak zastosować ćwiczenie:

Wybierz się na spacer, zapisz się na kurs jazdy na rowerze, idź ze znajomymi na plażę, ugotuj z rodziną nowy przepis, spotkaj się z przyjacielem i napij się kawy

Instrukcje:

Organizuj wycieczki, spotkania lub wydarzenia towarzyskie, które zachęcają do nawiązywania kontaktów w prawdziwym życiu. Aby zapobiegać uzależnieniom, niezbędne jest posiadanie bliskiego kręgu, któremu możesz zaufać.

Potrzebne zasoby:

- Zależy od interakcji twarzą w twarz.

ĆWICZ SAMOOPIEKĘ I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Stresujące doświadczenia życiowe w połączeniu z nieodpowiednimi umiejętnościami radzenia sobie mogą zwiększać prawdopodobieństwo uzależnienia poprzez nasilenie zachowań impulsywnych. Choć uniknięcie stresu może być niemożliwe, musimy nauczyć się sobie z nim radzić.

Stresujące wydarzenie lub okoliczność sama w sobie nie jest szkodliwa. Liczy się to, jak jednostka interpretuje stresory i sobie z nimi radzi. Ponowną ocenę można zastosować jako metodę radzenia sobie poprzez inną interpretację rzeczy, na przykład poprzez przekonanie, że nie jest to już poważny problem. Wysoki poziom stresu emocjonalnego wiąże się z utratą kontroli nad impulsami i niemożnością odroczenia satysfakcji. Im większa presja narażona jest na daną osobę, tym większe prawdopodobieństwo, że uzależnienie rozwinie się w późniejszym życiu.

Zamiast sięgać po smartfon lub laptop, gdy się martwisz, rozważ jedną z następujących technik relaksacyjnych: głębokie oddychanie, spacer na łonie natury, telefon do przyjaciela, joga lub medytacja itp. Aplikacje społecznościowe są uważane za „wyzwalacze stresu”. Może się okazać, że przeglądasz filmy lub zdjęcia ludzi prowadzących „najlepsze życie”, co wywiera na ciebie presję, aby zacząć żyć zgodnie z tymi standardami.

„Stres jest kluczowym czynnikiem ryzyka rozpoczęcia, utrzymania, nawrotu uzależnienia, a tym samym niepowodzenia leczenia” (Sinha i Jastreboff, 2013)

Niektórzy neurobiolodzy i eksperci w dziedzinie uzależnienia cyfrowego twierdzą, że stres życiowy powoduje głód zachowań i mechanizmy ucieczki. Pandemia zwiększyła stres w życiu ludzi, a korzystanie z cyfrowych mediów rozrywkowych, takich jak gry i media społecznościowe, jest wygodnym sposobem na ucieczkę. Nadmierne korzystanie z Internetu w celu złagodzenia stresu jest czynnikiem ryzyka rozwoju zachowań uzależniających.



CODZIENNE ĆWICZENIE WYPŁATY 7.6 Blokowanie stron internetowych

Racjonalne uzasadnienie:

Blokery stron internetowych pomagają ograniczyć czas spędzony przed ekranem i uświadamiają, ile czasu spędzasz na co dzień w Internecie. Naucz się przestać „przeglądać” media społecznościowe, co jest bezpośrednio powiązane z wysokim poziomem stresu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zidentyfikuj problematyczne strony internetowe, w których źle zarządzasz czasem lub traci się go. Ustaw pożądany cel w zakresie limitów czasowych dla każdej witryny lub całkowitej abstynencji.

Ustaw blokadę witryn, aby ograniczyć korzystanie ze zidentyfikowanych witryn.

Instrukcje:

1. Zainstaluj aplikację blokującą strony internetowe lub wtyczkę do przeglądarki.
2. Ustaw tak, aby blokował rozpraszające lub czasochłonne strony internetowe w wybranych godzinach pracy lub w miarę potrzeb ze względu na produktywność.

Potrzebne zasoby:

- Lista rozpraszających stron internetowych.
- Aplikacja blokująca strony internetowe lub wtyczka do przeglądarki.

Jak zauważyłeś, istnieją różne strategie zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu i wszystkie mają wspólną płaszczyznę, opartą na osobistym dobrostanie. Dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu uzależnieniom. Nadanie priorytetu życiu społecznemu i rozwojowi osobistemu poprzez wykonywanie różnych zainteresowań i aktywności fizycznej zmniejszy tendencję do nieodpowiedzialnego korzystania z Internetu. Z tym aspektem wiąże się termin, który powinniśmy wyjaśnić, aby lepiej zrozumieć zapobieganie IAD, a jest nim „cyfrowy dobrostan”.

Nasze wybory online, treści, które oglądamy, interakcje, które mamy z innymi, a nawet ilość czasu, jaki spędzamy na korzystaniu z technologii i Internetu, mogą mieć wpływ na nasz cyfrowy dobrostan. Właśnie dlatego strategie cyfrowego dobrego samopoczucia mają pomóc nam odzyskać kontrolę nad korzystaniem ze smartfona poprzez ustanowienie przydatnych granic, które uwzględniają przestrzeń i przestoje.



Jak korzystać z technologii, aby chronić nasz cyfrowy dobrostan:

- Rób przerwy i aktywnie zastanawiaj się, ile czasu spędzasz w Internecie i jak go spędzasz.
- Z technologii cyfrowej powinieneś korzystać świadomie i celowo: zwracaj uwagę na uczucia, jakie w Tobie wywołuje i wpływ, jaki ma na Twoje codzienne życie.
- Wykonywanie jednego zadania może zwiększyć poziom koncentracji, a także zwiększyć koncentrację i jakość pracy
- Unikaj wdawania się w agresywne sytuacje i raniące treści
- Unikaj natychmiastowej reakcji na publikację i aktualizację z FOMO

Cyfrowy dobrobyt opiera się na czterech filarach:

1

Dobre samopoczucie psychiczne: Mamy tendencję do idealizowania życia innych ludzi, postrzegając ich jako wzorce do naśladowania lub ludzi sukcesu, a to wpływa na nasze postrzeganie własnego życia. Prawda jest taka, że życie codzienne nie jest zbyt efektowne, o czym powinniśmy pamiętać, korzystając z Internetu jako środka ucieczki.

2

Dobre samopoczucie emocjonalne: Czy kiedykolwiek martwiłeś się, gdy nie możesz znaleźć swojego telefonu? A może spędzasz cały dzień na sprawdzaniu mediów społecznościowych, aby upewnić się, że niczego nie przegapiłeś? Jeśli stało się to zachowaniem zautomatyzowanym, długoterminowe konsekwencje mogą być negatywne. Zwłaszcza, że dają fałszywe poczucie połączenia, jednocześnie odcinając cię od prawdziwego świata.

3

Dobrobyt społeczny: chociaż Internet może pomóc ludziom nawiązywać kontakty i uczyć się nowych rzeczy, może także wzmacniać i zachęcać do ekstremistycznych poglądów i agresywnych postaw wobec „różnych” punktów widzenia. Podobnie spędzanie długich godzin na połączeniu z Internetem ogranicza bezpośrednie interakcje społeczne i wiele korzyści, jakie ze sobą niosą (wspomniane powyżej).

4

Dobre samopoczucie fizyczne: ponieważ wiele osób pracuje w biurach i spędza dużo czasu podłączonego do Internetu, ćwiczenia i czas spędzany na świeżym powietrzu są znacznie ograniczone.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.7

Śledzenie nawyków

Racjonalne uzasadnienie:

Zamiast eliminować korzystanie z Internetu, ustal realistyczne cele jego ograniczenia i poprawy swojego cyfrowego dobrostanu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Ustaw cel, na przykład możesz ograniczyć przeglądanie mediów społecznościowych do 30 minut dziennie lub ograniczyć rozrywkę online tylko do weekendów.

Instrukcje:

1. Ustal swój realistyczny cel
2. Utwórz narzędzie do śledzenia nawyków (cyfrowe lub papierowe)
3. Pokoloruj dni, w których udało Ci się osiągnąć swój poprzedni cel

Potrzebne zasoby:

- Śledzenie nawyków
- Kolorowe ołówki

ŚRODOWISKO

Jedną z cech uzależnienia jest oddzielenie jednostki od rodziny i przyjaciół. Co więcej, dana osoba traci zainteresowanie rzeczami, które kiedyś ją interesowały. Osoby uzależnione często okłamują rodzinę i przyjaciół na temat swoich nawyków. Stają się skryti, unikający i zwodniczy w swoich działaniach.

Środowisko odgrywa kluczową rolę w rozwoju ewentualnych uzależnień. Ludzie, którym się poddajesz, i relacje społeczne są kluczowe, aby zapobiegać uzależnieniom i pomagać w ich przezwyciężaniu. Jedną ze wspomnianych wcześniej strategii zapobiegania uzależnieniom było posiadanie systemu wsparcia. Udowodniono, że wsparcie i pomoc przyjaciół i rodziny zmniejsza ryzyko uzależnienia. Jak wiadomo, media społecznościowe i Internet dają nam możliwość utrzymywania kontaktów towarzyskich online z ludźmi na całym świecie. Chociaż może to być wielka zaleta nowych technologii, interakcja twarzą w twarz ma wiele zalet.

„Złe relacje z rodzicami i brak rodzicielskiej więzi emocjonalnej są uznawane za ryzykowne czynniki prognostyczne uzależnienia młodych ludzi od Internetu” (Kalaitzaki i Birtchnell, Citation2014).

Wsparcie społeczne jednostek jest znaczącym źródłem władzy. Pokonują swoje problemy poprzez mechanizmy wsparcia społecznego. Według badań, gdy poziom postrzeganego wsparcia społecznego jest niski, ludzie są bardziej skłonni do angażowania się w zachowania problemowe, które mogą rozwinąć się w wyniku uzależnień, takich jak uzależnienie od Internetu. Jeśli wsparcie społeczne nie będzie wystarczające, Internet może zastąpić komunikację bezpośrednią. Zatem, jak wyjaśniono, okazywanie wsparcia bliskim jest niezbędne, aby zapobiegać uzależnieniom takim jak IAD. Oto lista rzeczy, które możesz zrobić, aby im zapobiec:

- Ustalanie zasad regulujących treść działań w Internecie
- Pośrednictwo w korzystaniu z Internetu (dyskusje i wspólne korzystanie z Internetu)
- Stosowanie restrykcyjnych strategii w zakresie korzystania z Internetu
- Przyjęcie adaptacyjnych norm korzystania z Internetu i konsekwentne ich przestrzeganie wśród członków
- Zróżnicuj sposoby spędzania wolnego czasu (zajęcia na świeżym powietrzu, czas towarzyski itp.)
- Lokalizuj urządzenia elektroniczne w popularnych miejscach

Uzależnienie od Internetu wiąże się z dysfunkcjami społecznymi i emocjonalnymi w życiu codziennym (Yung i in., Cytat 2015)



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.8

Aplikacje uważności

Racjonalne uzasadnienie:

Angażuj się w działania promujące uważność, takie jak medytacja, joga lub ćwiczenia głębokiego oddychania. Praktyki te mogą pomóc Ci stać się bardziej świadomym swoich nawyków i dokonywać świadomych wyborów.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zbadaj i wybierz aplikację uważności, która do Ciebie przemawia. Wyszukaj w aplikacji medytację z przewodnikiem lub ćwiczenia oddechowe i wdrażaj czynności w ramach swojej rutyny.

Instrukcje:

Wybierz aplikację uważności oferującą ćwiczenia z przewodnikiem, które pomagają w uważnym oddychaniu. Znajdź cichą i wygodną przestrzeń, w której nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Ilekroć poczujesz potrzebę nadmiernego korzystania z Internetu, zatrzymaj się na chwilę i oddychaj uważnie. Śledź swoje postępy i notuj wszelkie zmiany

Potrzebne zasoby:

- Aplikacje uważności (Balance, Headspace, Spokój, 10% szczęśliwszego)

Środowisko pracy odgrywa również kluczową rolę w zapobieganiu uzależnieniom, takim jak IAD. Era cyfryzacji, napędzana pandemią oraz przejściem do edukacji i środowiska pracy online, spowodowała zwiększenie liczby godzin, które dorośli spędzają pracując online. Tak długi kontakt z Internetem może spowodować poważne problemy psychiczne i fizyczne pracowników. Z tego powodu współpracownicy i menedżerowie również ponoszą pewną odpowiedzialność i wpływ na rozwój IAD. Oto niektóre rzeczy, które można ulepszyć w środowisku pracy, aby zachęcić do interakcji społecznych bez interwencji Internetu:

- Zachęcanie do burzy mózgów i podejmowania decyzji w pomieszczeniach bez urządzeń z dostępem do Internetu.
- Zajęcia po pracy niezwiązane z Internetem (przerwy kawowe, zajęcia sportowe itp.)
- Prowadzenie seminariów edukacyjnych i monitoring wykorzystania Internetu przez pracodawców.
- Zapewnij możliwość uzyskania profesjonalnej pomocy w przypadku wystąpienia objawów uzależnienia.

Ze względu na szybkie tempo życia, czasami nie zwracamy uwagi na otoczenie. Ważne jest, aby kontaktować się ze współpracownikami i oferować swoją pomoc i wsparcie. Czasami wystarczy po prostu być przy nich i słuchać, poprawi to środowisko pracy, a jednocześnie osobiście pomoże danej osobie.

Jak widzieliście, środowisko odgrywa kluczową rolę w życiu każdego człowieka; ludzie, którymi się otaczamy i z którymi spędzamy większość czasu, pośrednio dyktują nasze działania i zachowanie. Dlatego ważne jest, aby mieć świadomość tego, jak postępujemy wobec osób znajdujących się w niekorzystnej sytuacji pod kątem możliwego wystąpienia IAD. Kiedy uzależniony dorosły odmawia leczenia, nie da się go zmusić. Do nich należy ostatnie słowo, a bliscy mogą jedynie zachęcać lub wzmacniać ich inicjatywę zwrócenia się o pomoc. Jak wspomniano wcześniej, okazywanie wsparcia i zrozumienia jest niezbędne, aby zapobiec rozwojowi uzależnienia od Internetu. Ale jeszcze ważniejszy jest sposób, w jaki to robimy. Otwarta i jasna komunikacja jest niezbędna do normalizacji i promowania dialogu na temat nawyków online. Kiedy mamy do czynienia z osobą znajdującą się w trudnej sytuacji lub wykazującą oznaki wskazujące, że może rozwijać się u niej IAD, ważne jest, aby dana osoba czuła się komfortowo i mogła otwarcie opowiedzieć o swoich doświadczeniach, ale aby to zrobić, musimy stworzyć uspokajającą atmosferę.

Oto kilka sugestii dotyczących komunikowania się i interakcji z osobą zagrożoną uzależnieniem od Internetu:

- Unikając oceniania, spróbuj zrozumieć sytuację i możliwe przyczyny, aby druga osoba nie poczuła się osądzona.
- Unikaj zachowań, miejsc i ogólnie bodźców, które mogą wywołać uzależnienie u danej osoby.
- Kiedy jesteś zły, bezradny, zły, spróbuj wyrazić siebie asertywnie. Unikaj podnoszenia głosu, dokonywania pochopnych ocen i groźby. Zamiast tego wyraż swoją troskę o zdrowie i przyszłość danej osoby.
- Nie pozwól, aby zostali odizolowani. U osób uzależnionych izolowanych społecznie ryzyko nawrotu jest większe. W rezultacie jednym z kluczowych obszarów, na którym należy się skupić, są relacje społeczne.



CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.9

Nowe hobby

Racjonalne uzasadnienie:

Odkrywaj i angażuj się w zajęcia, które nie wymagają Internetu, takie jak czytanie książek, malowanie, gra na instrumencie muzycznym, prace w ogrodzie lub spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną. Może to mieć duży wpływ na zapobieganie IAD

Jak zastosować ćwiczenie:

Zastanów się nad swoimi pasjami lub zainteresowaniami i poświęć kilka chwil na znalezienie nowego hobby, które wzbudzi Twoje zainteresowanie. Poszukaj artykułów, filmów lub przewodników, które pomogą Ci lepiej je zrozumieć.

Instrukcje:

Poświęć kilka minut każdego dnia na poszukiwanie hobby, które Cię interesuje. Poświęć co najmniej 15 minut na zajęcie się tym hobby lub dowiedzenie się o nim więcej.

Potrzebne zasoby:

Książki, artykuły, filmy lub treści online do celów badawczych.

Jeśli wdrożysz w życie wszystko, co oferują te moduły, odkryjesz, że Twój styl życia całkowicie się zmienia, będziesz miał znacznie więcej wolnego czasu, a czasem ta zmiana może być przytłaczająca. Choć jest to zmiana, która poprawi jakość Twojego życia, przekształcenie go w bardziej aktywne, społeczne i pozytywne, zmiany wydają się być niewygodne, a nawet przytłaczające. Dlatego przedstawiamy szereg kroków, które należy wykonać, aby uczynić to przejście bardziej znośnym.

Pierwszą rzeczą jest ustalenie, jakie życie chcesz osiągnąć, nowe nawyki i rutyny, hobby, którego chcesz się nauczyć, praca, którą chcesz wykonywać, i tak dalej. Innymi słowy, nadszedł czas, aby wyznaczyć osobiste cele i zaangażować się w ich realizację. Bardzo skutecznym ćwiczeniem jest stworzenie tablicy nastroju.

**CODZIENNE ĆWICZENIA WYCOFANIA 7.10**
Tablica nastrojów**Racjonalne uzasadnienie:**

Określenie swoich celów i priorytetów w życiu gwarantuje sukces. Jasne poczucie tego, co chcesz osiągnąć, pomoże Ci zachować koncentrację i skróci czas spędzony bez celu na przeglądaniu Internetu.

Jak zastosować ćwiczenie:

Zbierz wizualizacje, które reprezentują Twoje cele i aspiracje. Mogą to być zdjęcia, kolory, słowa lub cytaty. Ułóż je na tablicy, aby pomóc Ci zapamiętać swoje cele i ułatwić koncentrację.

Instrukcje:

1. Drukuj zdjęcia i cytaty, które inspirują Cię do osiągnięcia swoich celów.
2. Wklej je do kartonu lub kartki papieru.
3. Możesz także na nim rysować, pisać lub malować, aby był bardziej kolorowy, łatwy do interpretacji lub nabrał dla Ciebie bardziej osobistego znaczenia.

Potrzebne zasoby:

- Zdjęcia
- Karton
- Długopisy

Teraz, gdy masz nowe postanowienia, czas podjąć działania. Czasami jest to najtrudniejszy krok, ponieważ nie wiemy, od czego zacząć. Bardzo skuteczne okazało się podzielenie się swoimi celami z przyjacielem i poinformowanie go o nowej rutynie, aby mógł pomóc Ci zachować odpowiedzialność.

Dokonywanie jakichkolwiek zmian i posiadanie tak dużej ilości czasu spowoduje niewygodne i trudne sytuacje, dlatego powinieneś być wobec siebie elastyczny i nie wywierać na siebie zbyt dużej presji. Nie codziennie uda Ci się osiągnąć wszystko, co sobie zaplanowałaś, ani nie będziesz mieć motywacji do podejmowania nowych wyzwań, ale ważne jest, abyś pamiętał o swoich możliwościach i wartości oraz starał się dać z siebie wszystko.



WNIOSKI KOŃCOWE

We wszystkich modułach dowiedziałeś się, czym jest uzależnienie od Internetu, jakie ma objawy i konsekwencje, a także różne techniki i metodologie mające na celu zmniejszenie jego skutków i przezwyciężenie uzależnienia. Wreszcie, w tym ostatnim module nauczyłeś się, jak zapobiegać IAD, ponieważ jeśli uda nam się zapobiec rozwojowi IAD, nie będziemy musieli skupiać naszych wysiłków na tym, jak go pokonać.

Jaka jest więc najważniejsza część całego modułu? Jednym z najważniejszych czynników zapobiegania uzależnieniom jest posiadanie grupy wsparcia i rodziny, które motywują Cię do wykonywania różnych czynności. Interakcje społeczne zmniejszają poziom stresu (czynnik uzależniający) i poprawiają komunikację, co jest niezbędne do poprawy otwartego dialogu na temat zalet i wad nowych technologii. Kolejnym czynnikiem, powiązanim z poprzednim, jest posiadanie zainteresowań i zajęć na świeżym powietrzu. Różnicowanie czasu wolnego jest istotne, aby nie popaść w „przewijanie” portali społecznościowych, a jednocześnie inwestować czas w coś kreatywnego, co nas motywuje i generuje endorfiny.

Kolejnym ważnym czynnikiem jest poznanie zalet i wad spędzania zbyt dużej ilości czasu w Internecie. Należy unormować nieoceniający dialog na temat nowych technologii, a także nauczyć się wyznaczać jasne granice ich stosowania i bezpieczeństwa w Internecie. W Internecie czai się wiele zagrożeń, a wiedza, jak na nie reagować i jak ich unikać, zachęca do odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii, pozycjonując je jako narzędzia ułatwiające pewne zadania w naszym codziennym życiu, nie wymagając od nich stania się częścią naszego życia. żyje.

Wreszcie, identyfikacja przyczyn nieodpowiedzialnego korzystania z Internetu może pomóc w określeniu obszarów, na których należy się skupić, aby zapobiec rozwojowi IAD. Unikanie sytuacji wymagających intensywnego korzystania z Internetu, a także działań w Internecie, może znacznie ograniczyć nieodpowiedzialne korzystanie z Internetu. Jeśli jesteś członkiem rodziny lub przyjacielem bliskiej osoby, która może być podatna na IAD, zwróć uwagę na jej środowisko i nawyki oraz zachęć ją do przyjęcia zdrowszych.

Kluczowy wniosek: zapobieganie uzależnieniu od Internetu jest trudne w dzisiejszych czasach, kiedy media społecznościowe stały się przedłużeniem naszego życia, ale prawdziwego życia nie można znaleźć na ekranie, dlatego zapraszamy Cię do odnalezienia siebie i spędzenia czasu na tym, co naprawdę czyni cię szczęśliwym.

BIBLIOGRAFIA

Adicción a Internet o ciberadicción: cómo identificarla (2020). Retrieved from <https://www.esneca.com/blog/adiccion-a-internet-ciberadiccion/#:~:text=Consejos%20para%20prevenir%20la%20ciberadici%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. Retrieved from <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. Retrieved from <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. Retrieved from <https://smoda.elpais.com/belleza/9-beneficios-hablar-cara-cara-no-whatsapp/>

Digital Downtime: Encouraging Offline Activities In A Digital Age (2023). Retrieved from <https://funkidslife.com/digital-downtime-encouraging-offline-activities-in-a-digital-age/>

Guadix García, N. (n.d.) Un entorno digital seguro para la infancia. Retrieved August 27, 2023, from <https://www.unicef.es/educa/ideas/entorno-digital-seguro#:~: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. Retrieved from. <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?. Retrieved from <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. Retrieved from <https://www.univision.com/estilo-de-vida/relaciones-personales/la-endorfina-de-la-amistad-existe>

Matía, J. (2022). ¿Que es el bienestar digital?. Retrieved from . <https://nanova.org/que-es-el-bienestar-digital/>

MedicPole (n.d.). 13 Easy Ways How to Prevent Internet Addiction Disorder. Retrieved August 27, 2023, from <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+. Retrieved August 27, 2023, from <https://medicoplus.com/psicologia/como-ayudar-alguien-sufre-adiccion>

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Retrieved from <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. Retrieved from. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>

Morin, A. (2020) 10 Strategies to Limit Your Teen's Screen Time. Retrieved from <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. Retrieved from <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. Retrieved August 27, 2023, from <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. Retrieved from <https://ciberconscientes.com/reglas-para-el-uso-responsable-y-seguro-de-internet/>

The Importance of Identifying Addiction Triggers in Recovery. (n.d.) Retrieved August 27, 2023, from <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? Retrieved from <https://resources.uknowkids.com/blog/what-are-tech-free-zones-and-are-they-right-for-my-family>



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji. Unia Europejska ani Narodowa Agencja nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

