

CYBERPRZEMOC

Cyberprzemoc to agresywne zachowania, celowo i regularnie skierowane przeciwko bezbronnej osobie. Jak wymienia prof. Jacek Pyżalski, takie zachowania są regularne, wymierzone w słabszych, intencjonalne. Cyberprzemoc ma najczęściej formę słowną – pojawia się np. w komentarzach, na memach czy nagraniach wideo. Może też być bardziej zawaolowana: polegać na wykluczeniu z grupy, manipulowaniu czy nienawiazywaniu relacji.

Kilka cech powoduje, że w sieci potencjalni agresorzy są bardziej aktywni:

- są przekonani o anonimowości, działają z ukrycia;
- mogą spreparować nienawistną treść „na spokojnie”, bez potrzeby reagowania na bieżąco, jak jest np. w przypadku rozmowy osobistej czy wideo;
- mogą działać w dowolnym czasie, a ofiara nie ma możliwości ucieczki, jak jest w przypadku osobistych kontaktów – jej profil cały czas jest dostępny w sieci.¹

SIECIOHOLIZM

1. Uzależnienie od związków wirtualnych
2. Uzależnienie od komputera.
3. Przeciążenie informacyjne

Siecioholizm jest formą uzależnienia behawioralnego, czyli wykonywanie czynności w sposób niekontrolowany.

Najbardziej narażone na powstanie uzależnienia od Internetu są:

- osoby samotne, które mają dużo wolnego czasu,
- młodzi ludzie dorośli, w tym studenci oraz osoby bezrobotne,
- gospodynie domowe, które większość czasu spędzają samotnie, w wolny czas poświęcają na poszukiwanie informacji, porad lub rozrywki w Internecie.

Należy wskazać, że grupą szczególnie narażoną na rozwój uzależnienia behawioralnego są nastolatki – dzieci i młodzież. Korzystanie z Internetu bowiem jest dla nich przygodą, formą rozrywki i spędzania wolnego czasu, a także komunikowania się z rówieśnikami. Rozwijający się układ nerwowy młodych ludzi bardzo szybko uzależnia się od silnych, ale pozytywnych doznań, które w przypadku uzależnienia behawioralnego, jakim jest siecioholizm, pojawia się już na pierwszym etapie rozwoju choroby.²

¹ <https://fundacja.orange.pl/blog/wpis/cyberprzemoc>

² <https://medjol.pl/warto-wiedziec/uzaleznienie-od-internetu-sieciholizm-jakie-ma-objawy-przyczyny-i-skutki>

FONOHOLIZM

To rodzaj uzależnienia polegający na przymusowym, niekontrolowanym korzystaniu z przenośnych urządzeń elektronicznych: smartfonu, tabletu, komputera przenośnego. Przymus korzystania z urządzenia może dotyczyć również stanu offline.

Specjaliści wyróżniają kilka rodzajów uzależnienia od telefonów komórkowych:

- uzależnienie od SMS-ów,
- uzależnienie od nowych modeli telefonów,
- osoby przywiązujące wagę do koloru, stylistyki, ilości funkcji dodatkowych i ceny telefonu; noszą go zawsze na wierzchu i chwala się przed rówieśnikami,
- gracze,
- osoby cierpiące na SWT, czyli syndrom włączonego telefonu, obawiają się wyłączyć swój aparat choćby na kilka minut.³

GDZIE SZUKAC POMOCY?

- Poradnia on-line na stronie internetowej: www.uzaleznieniabehawioralne.pl.
- 116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00- 20.00. Linii telefonicznej towarzyszy również strona internetowa , która umożliwia zadawanie pytań on-line przez całą dobę.
- 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 –18:00
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.
- Rejonowa poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- Pedagog szkolny i psycholog szkolny
- www.116111.pl
- pomoc@800100100.pl

³ file:///C:/Users/ppp/Downloads/Modul_I_Cyberuzaleznienie%20(1).pdf