

GRUPA WSPARCIA

dla rodziców i opiekunów prawnych

każdy poniedziałek

17.00 - 20.00

tel. 56 46 222 63

Korzystanie z komputera, telefonu czy Internetu przymusowo, ze względu na kwarantannę, stało się naszą codziennością. Już dzisiaj prognozuje się, że czeka nas fala uzależnień behawioralnych. Jesteśmy zmuszeni do takich kontaktów. Później trudno będzie wrócić do rzeczywistości sprzed koronawirusa. To dotyczy nas wszystkich, ale zdecydowanie szybciej uzależniają się młode osoby. Teraz, jeśli chodzi o uzależnienia behawioralne, czyli telefony, komputer, Internet, to są oni zmuszeni do kontaktu w ten sposób ze szkołą czy nauczycielami. Z rówieśnikami również kontaktują się przez środki masowego przekazu. Już wcześniej był problem z tymi uzależnieniami. Po kwarantannie u wielu osób pojawią się problemy emocjonalne.

Sprawdź, czy Twoje dziecko może być uzależnione od komputera?

- ciągłe myślenie o komputerze i Internecie – rozmyślanie o tym, co się robiło w sieci albo co będzie się robić po zalogowaniu;
- potrzeba zwiększania godzin spędzanych przed monitorem komputera;
- nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z komputera;
- przesiadywanie przed komputerem dłużej niż się planowało;
- uczucie przyjemności, euforii i ekscytacji w czasie korzystania z komputera;
- niepokój, przygnębienie i irytacja w przypadku prób ograniczenia korzystania z komputera;
- problemy w szkole i gorsze relacje z rodzicami, rodzeństwem i przyjaciółmi z powodu nadużywania komputera lub Internetu;
- zaniebywanie codziennych zajęć i obowiązków – dziecku uzależnionemu od komputera może „brakować czasu”, by zjeść spokojnie posiłek albo wyspać się;
- okłamywanie najbliższych, by ukryć prawdę, ile czasu spędziło się przed komputerem;
- popadanie w swoiste „ciągi” – dziecko zamiast sprawdzić tylko skrzynkę pocztową, przez wiele godzin wędruje po sieci, zagląda na portale społecznościowe, gra w gry internetowe, loguje się na różnych forach itp.
- wagarowanie, trudności z koncentracją na lekcjach, brak postępów w nauce;
- zaprzeczanie problemom – dziecko często próbuje się bronić przed rodzicami, twierdząc, że „przecież każdy korzysta z komputera, wszyscy tak robią”;
- posługiwanie się w realnych rozmowach skrótami używanymi podczas rozmów online;
- angażowanie się przy użyciu komputera w aktywności, które nie spotkałyby się z aprobatą bliskich, np. odwiedzanie stron pornograficznych;

**Ośrodek Profilaktyki Uzależnień Dzieci i Młodzieży
w Grudziądzu
ul.Śniadeckich 6A**

JESTEŚMY DLA WAS

Tuż po złagodzeniu przepisów dotyczących społecznej kwarantanny, które zbiegło się z ciepłą słoneczną pogodą, wypełniły się miejskie tereny zielone, parki i lasy. Na łonie natury gromadzą się również grupki wielbicieli procentów, zaopatrzonych w zapasy piwa i innych alkoholi. Wraca życie, a alkohol, narkotyki i papierosy w nowej rzeczywistości odgrywają rolę leku na stresy, lęki i nudę.

Rodzicu, zwróć uwagę na SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE - narkotyki i dopalacze -

- spadek wagi, brak apetytu, zaburzenia trawienia
- przewlekły katar czasami z krwawieniem z nosa
- przekrwione spojówki, oczy "szklane", źrenice zwężone lub rozszerzone
- specyficzny, słodkawy zapach ubrania, oddechu i włosów
- zmiana sposobu bycia, środowiska, stylu ubierania się
- nagłe, skrajne zmiany aktywności i nastrojów, wybuchy agresji
- drażliwość, nerwowość
- zanik wartości i wyższych uczuć
- częste zamroczenia świadomości i senność, apatia, częste lęki i halucynacje
- nadpobudliwość, słowotok
- zaburzenia oddechowe, ataki duszności
- kłopoty z logicznym myśleniem
- skłonności samobójcze
- brak zainteresowań poprzednimi zajęciami, porzucenie hobby
- kłopoty w szkole (pogorszenie ocen, dużo nieobecności)
- brak zainteresowania pracą szkolną on - line
- unikanie domowników
- późne powroty, czasami noce poza domem
- kłamstwa i wymówki, wyłudzenie pieniędzy od domowników i podbieranie ich
- wynoszenie z domu drobiazgów