



Nadużywanie technologii cyfrowych



Niepokojące sygnały:

- 1) Ciągłe myślenie o byciu on-line;
- 2) wzmagająca się potrzeba coraz dłuższego przebywania on-line;
- 3) powtarzające się, lecz nieudane próby kontroli własnego korzystania z Internetu;
- 4) pojawianie się silnych negatywnych reakcji w sytuacji ograniczania używania Internetu, jak np. przygnębienie, irytacja itp.;
- 5) problemy z organizowaniem czasu przebywania on-line;
- 6) stres, problemy osobiste i społeczne wynikające z używania Internetu;
- 7) manipulacja w relacjach z otoczeniem, której celem jest ukrywanie informacji na temat własnego zaabsorbowania Internetem;
- 8) regulacja emocjonalna przy pomocy aktywności internetowej, która przybiera formę ucieczki od problemów i uśmierzania negatywnych emocji.

Gdzie szukać pomocy?

Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowcu, ul. Szpitalna 1

Aby zarejestrować się na wizytę lub uzyskać więcej informacji należy zadzwonić do poradni pod numer telefonu 32/4130551, w godzinach 7.00 - 19.00, od poniedziałku do piątku i ustalić termin spotkania. Do poradni nie jest wymagane skierowanie. W celu przyjęcia dziecka do terapii konieczna jest zgoda obojga rodziców.

W celu konsultacji oraz rozpoznania problemu można również zgłosić się do psychologa szkolnego.

