

TO ZALEŻY OD CIEBIE



UZALEŻNIENIE

Pojęcie medyczne i psychologiczne, opisane w klasyfikacjach chorób (np. ICD-11, DSM-5).



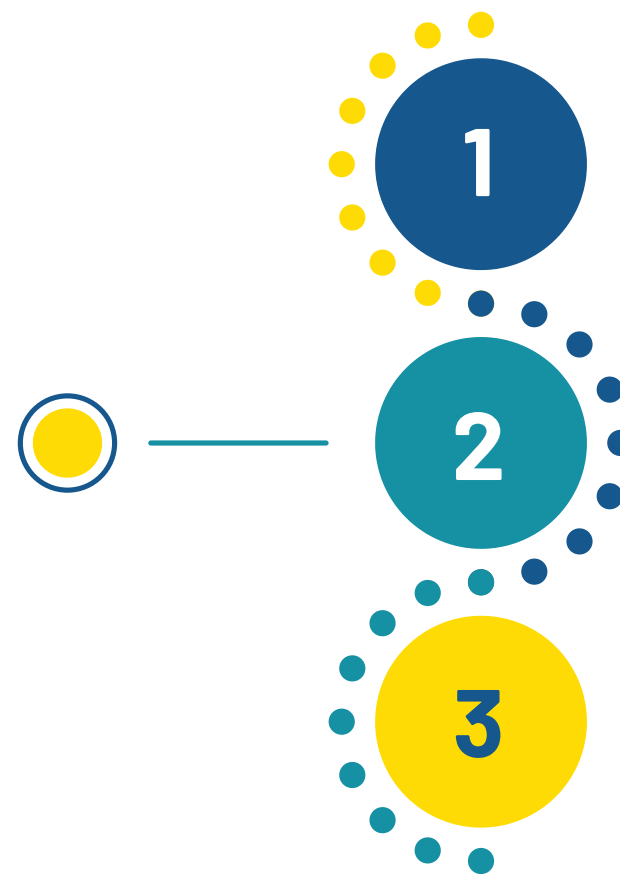
Internet i profilaktyka uzależnień



UZALEŻNIENIE CD.

To stan chorobowy, w którym człowiek:

doświadcza objawów odstawienia
(np. rozdrażnienie w sytuacji braku dostępu do danego zachowania albo substancji, bezsenność, poczucie pustki)



odczuwa przymus sięgania po substancję lub zachowania się w określony sposób

traci kontrolę, robi to mimo szkód zdrowotnych, rodzinnych czy szkolnych

ZABURZENIE GRANIA W GRY CYFROWE

Zaabsorbowanie poznawcze i behawioralne

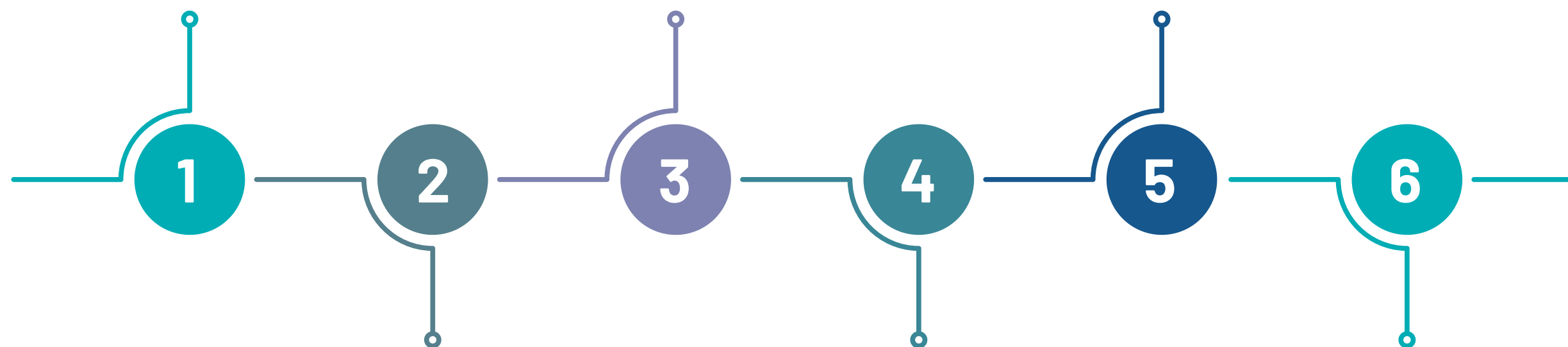
Myślenie o zachowaniu, planowanie go oraz angażowanie się w nie.

Modyfikacja nastroju

Wykorzystanie zachowania do radzenia sobie ze stresem, negatywnymi emocjami lub poprawy samopoczucia.

Wzrastająca tolerancja

Potrzeba coraz większego zaangażowania, aby uzyskać ten sam efekt.



Objawy odstawienne

Złe samopoczucie, zdenerwowanie, frustracja, gdy nie można sięgnąć po daną aktywność.

Negatywne konsekwencje w funkcjonowaniu

Problemy w szkole, relacjach, hobby, emocjach.

Nieudane próby ograniczenia

Brak skutecznej kontroli pomimo świadomości szkód.

Internet i profilaktyka uzależnień

NADMIERNE/NIEWŁAŚCIWE UŻYWANIE

To zachowanie, które zakłóca równowagę w codziennym funkcjonowaniu, ale niekoniecznie spełnia kryteria medyczne uzależnienia.

Internet i profilaktyka uzależnień



DZIŚ DOWIEDZIAŁEM(-AM) SIĘ, ŻE...

Podaj jedną rzecz, która była dla Ciebie nowa,
zaskakująca lub nieoczywista.

Internet i profilaktyka uzależnień

