

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

Józefów 12, 97-216 Czerniewice
Kontakt: tel. 602-100-020

Cyberzaburzenia

**Dlaczego
cyberświat tak
silnie zainfekował
młodych**

Dr hab. Mariusz Jędrzejko prof. AP



Spółeczna natura człowieka



Informacje -
ciekawość

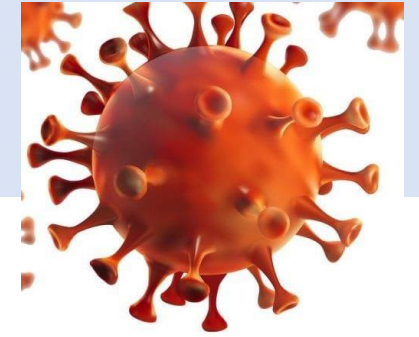
Zarządzanie -
bezpieczeństwo

Przyjemność

Zdolności
poznawcze

Nagroda

Co się stało w pandemii i postpandemii? Predyktory zaburzeń



Człowiek
(istota społeczna)

Razem

Wspólnotowość

Zrównoważenie

Osobno

Atomizacja

Napięcie

Co się stało w pandemii i postpandemii? Predykatory uzależnień behawioralnych



300 000 lat
wspólnotowości

30 lat
cyberprzestrzeni

2,5 roku
pandemii

Skutki
w pamięci
społecznej

Co się stało w pandemii i postpandemii? Predykatory uzależnień behawioralnych



Osobno, w izolacji, w półizolacji

Razem

Czy to znacie?

Mama: Kasiu, chodź na kolację

Odpowiedź Kasi: Zaraz

Po 15 minutach: Kasiu kolacja

Odpowiedź Kasi: Już idę



Cyberproblemy – potrójny wymiar



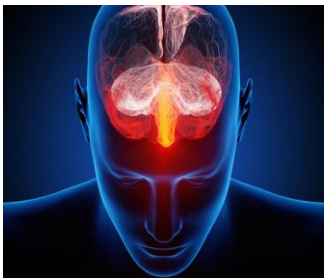
Natura technologiczna – cyber świat, cyber narzędzia

**Natura
psychomedyczna**
Problem – brak jasnej linii
norma – patologia



Pytanie: Jak to zdiagnozować?

Cyberproblem nr 2



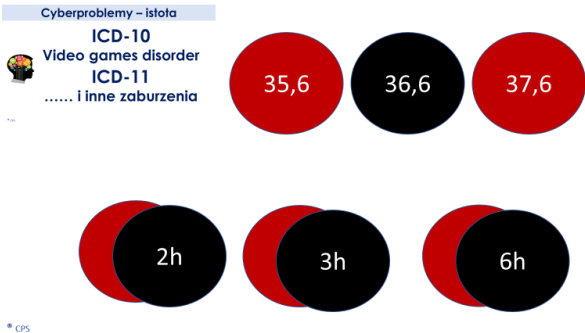
**Natura technologiczna
cyberświata -
multifunkcyjność**

**+ brak zgody rodziców i młodych
na samoograniczenie**

Cyberproblem nr 3



Natura
psychospołeczna
Zakochaliśmy się
w TC

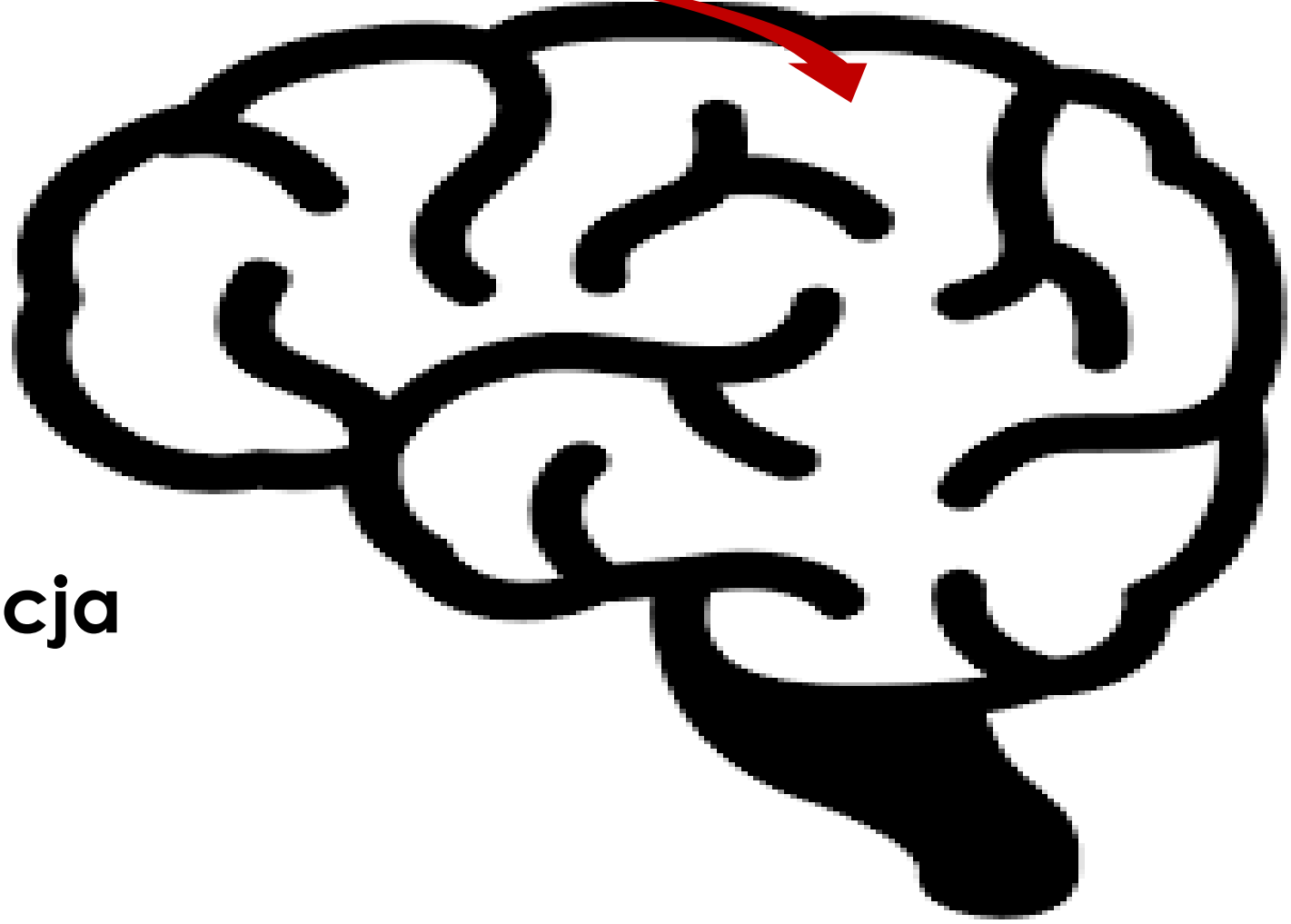


Diagnoza pacjenta i środowiska

Nie da się postawić dobrej diagnozy dziecka/nastolatka bez oceny środowiska rodzinnego

- **Wiek** ↓
- **Kontekst** społeczny
- **Cele** regulacja emocji i uczuć

Mózgi „polubiły” technologie cyfrowe



Dopamina –

przyjemność – uczenie się,
sen, motywacja, skupienie

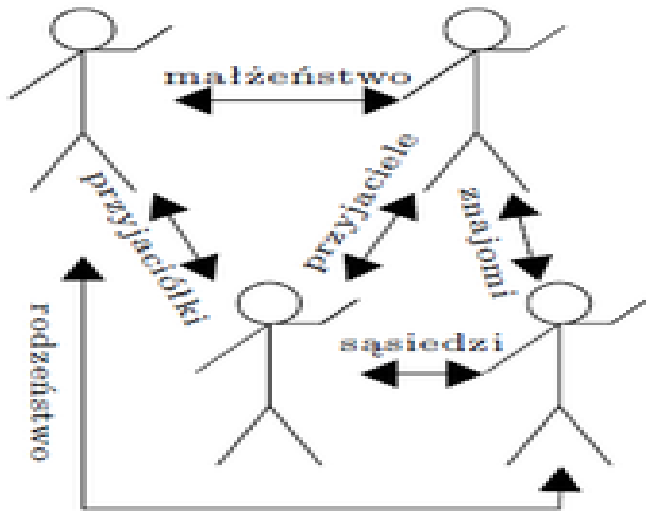
Noradrenalina – mobilizacja

– **koncentracja**, czujność,
uwaga, zapamiętywanie

Serotonina – nagroda,

szczęście – emocje, nastrój,
radość, szczęście

Zaburzenia naturalnego środowiska człowieka



**Rozwój
zaburzeń**



Mózg w nadnaturalnych pobudzeniach

1^o Wchłanianie w sieć – zaburzenia relacji

1. „Przyspawanie” do smartfona/PC
2. Zaburzenia w relacjach wewnątrzrodzinnych (nie słyszy, „zaraz”)
3. Przedkładanie relacji sieciowej nad face to face
4. Kompulsywna aktywność w sieci
5. Częste podwójne bodźcowanie TC
6. Nieodzowność TC (np. lekcje, toaleta, posiłki)
7. Spory przy próbach modelowania relacji do TC
8. Powtarzające się zapominanie o ważnych czynnościach



**1^o poziom
cyberzaburzeń**

Zaburzenia funkcjonowania

Wchłanianie w sieć – zaburzenia relacji



**Używanie TC
w większości
czynności
codziennych**

**SM jako
wiodący
komunikator
społeczny**

**Próby wydłużania
korzystania z TC**

**Widoczne
zmniejszenie
relacji z rodzicami
i rodzeństwem**

**Dublowanie
korzystania z
różnych TC**

- „Przyspawanie” do smartfona
- Mówię do niej - nie słyszy
- Rozmawiam z nią – odbiera telefon od koleżanki
- Przychodzi sms – natychmiast na niego odpowiada
- Ogląda TV – i bawi się smartfonem
- Odrabia lekcje – słucha muzyki, patrzy w smartfon, ma włączony komputer
- Próby ograniczania – słowne spory i awantury
- ^{#CPS} Wołamy na kolację – „Zaraz”



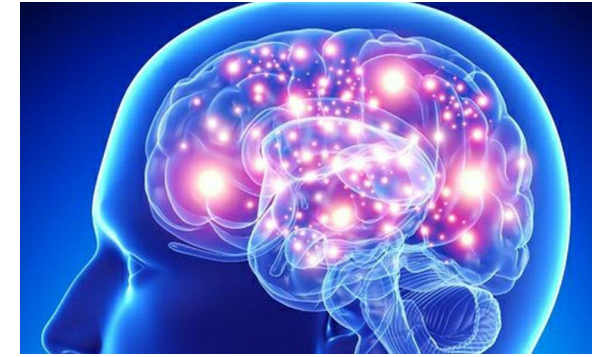
I° cyberzaburzeń



Propozycja lekarza dla rodziców

Kontrakt cyfrowy

- ile
- kiedy
- jak



71/87

www.cps.edu.pl

Optymalny model korzystania z TC



Bez technologii cyfrowych

3-4 dni

1 – 0 – 1 – 1 – 0- 1- 1...

Model dla dzieci 9-13 lat

2° Wchłanianie w sieć – trudności w relacjach naturalnych

1. Wymuszanie wydłużenia czasu z TC – kontestowanie uwag o zachowaniach problemowych
2. Ciągły kontakt z TC
3. Agresja słowna i fizyczna w przypadku prób modelowania – odmowa modelowania i dostępu
4. Pojedyncze absencje szkolne, częste spóźnienia na 1 lekcję, trudność ze wstawaniem, symulowanie chorób



2° poziom
cyberzaburzeń

2° Wchłanianie w sieć – trudności w relacjach naturalnych

4. Obniżenie wyników edukacyjnych w cyklu 5-6 m-cy
5. Rezygnowanie z aktywności pozaszkolnych
6. Ukrywanie nocnej aktywności w sieci
7. Usuwanie blokad i PKR



**2° poziom
cyberzaburzeń**

Zaburzenia funkcjonowania

**Wydłużanie
czasu
aktywności w
sieci –
łamanie
kontraktu**



Atomizacja –
zamykanie się w
pokoju

Zanikanie relacji
wewnątrzrodzinnych

**Częsta
aktywność
nocna – po
23.00**



Jedzenie przy
multimediach -
dominujące

Spóźnianie się do
szkoły – zaniechanie
higieny wieczornej

Delegacja terapeuty dla rodziców

1. Kontrakt cyfrowy
2. **Autodiagnoza środowiska rodzinnego:** co w naszym życiu jest nie tak, co zgubiliśmy
3. **Wsparcie psychologa – pedagoga dla dziecka**
4. Readaptacja społeczna dziecka – dużo ruchu



Optymalny model korzystania z TC

Bez technologii cyfrowych

3-4 dni

1 – 0 – 1 – 0 – 1 – 0 – 1 ...

przez 30 dni

1 – 0 – 1 – 1 – 0 – 1 – 1 ...

przez kolejne 30 dniach

3^o Wchłanianie w sieć – zmiana modelu funkcjonowania

- 1. Systematyczna izolacja – blokowanie dostępu do pokoju**
- 2. Zachowania agresywne w przypadku prób ograniczenia TC**
- 3. Częste i długie absencje szkolne**
- 4. Zawężenie kręgu znajomych – rówieśników**
- 5. Wielogodzinna i nocna aktywność w sieci**



**3^o poziom
cyberzaburzeń**

3^o Wchłanianie w sieć – zmiana modelu funkcjonowania

6. Widoczne przemęczenie psychofizyczne

7. Zaburzenia odżywiania (kompulsywne jedzenie i fast food)

8. **Zanik codziennej higieny osobistej**

9. Pełna społeczna atomizacja dziecka

10. **Odmowa społecznych interakcji w rodzinie**



3^o poziom
cyberzaburzeń

Delegacja dla rodziców



1. Dziecko wymaga pogłębionej diagnozy psychologicznej/ psychiatrycznej i terapii

1. Detoks cyfrowy (6-7-14 dni)

2. Modelowanie relacji TC – dziecko z 2^o

3. Rodzice - twardzi i nieugięci

Test CPS-TC – diagnoza wstępna, pytania w gabinecie

<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> Dziecko priorytetowo traktuje kontakt z TC i w sieci, Szybkie jedzenie z TC, toaleta z TC
<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> Atomizacja funkcjonowania (priorytet dla TC)
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> Unikanie interakcji społecznych w rodzinie
<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> Zamykanie drzwi przy aktywności z TC
<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Widoczny zanik aktywności fizycznej i zaniedbania higieny
<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> Silne emocje (do agresji) przy próbie modelowania kontaktu ze smartfonem (graniem korzystaniem z TC)
<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> Widoczny zanik zainteresowań poza szkolnych
<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> Zaniedbywanie nauki, obniżenie wyników

3/8 –
5-6 dni

Wielkie wyzwanie – social media



Spółeczne uczenie się

Orange Chronić Dzieci w Sieci



Propozycja Orange Polska **kosztuje miesięcznie 7,98 zł**. Subskrypcja zawiera nieograniczoną liczbę profili dzieci i obejmuje do 4 urządzeń. Po zainstalowaniu aplikacji na telefonie dziecka jego rodzic ma możliwość zablokowania niechcianych stron internetowych o nieodpowiedniej treści, a także aplikacji. Orange Chronić Dzieci w Sieci zapewnia kontrolę czasu spędzanego w Internecie i generowanie raportów z zestawieniami odwiedzanych stron przez dziecko. Usługa jest dostępna za darmo przez pierwsze 30 dni również na modelach z iOS i Windows Phonem.

Play Ochrona Internetu



Aplikacja sieci Play chroniąca 2 urządzenia **kosztuje miesięcznie tylko 4,99 zł**, a przez pierwszy miesiąc można z niej korzystać za darmo. Dzięki niej rodzic może wybrać, jakie treści będą mogły być przeglądane przez dziecko. Istnieje także możliwość ustalenia limitu korzystania z sieci www na dobę. Aby ją aktywować, wystarczy wysłać odpowiednią wiadomość SMS lub pobrać bezpośrednio z Google Play. Co ciekawe, Play Ochrona Internetu działa nie tylko na Androidzie, ale również na systemie iOS. Uwaga – pakiet za 4,99 zł to usługa podstawowa. Play oferuje również rozszerzoną ochronę z większą liczbą chronionych urządzeń za 9,99 i 15 zł.

Plus Ochrona Internetu



Ochrona Plusa kosztuje 4,99 zł i można ją aktywować SMS-em (tylko w abonamencie oraz dla firm) lub (w mix oraz na kartę) specjalnym kodem USSD. Aktywacji można również dokonać w salonie, na infolinii lub na Plus Online. Abonenci i klienci biznesowi mają możliwość zakupu 3 licencji za odpowiednio 9 i 8,61 zł brutto. Niezależnie od konfiguracji pakietu, rodzic otrzymuje możliwość blokowania niepożądanych treści i stron internetowych, a także ustalić limit na korzystanie z Internetu. Uwaga – operator informuje, że pomimo działania jego aplikacji na Androidzie i iOS, jej poszczególne funkcjonalności mogą być niedostępne na poszczególne platformy.

T-Mobile Dzieci w Sieci



Aplikacja różowego operatora **kosztuje 4,99 lub 5,99 zł** – jeżeli aktywujemy ją wraz z podpisaniem nowej umowy jest taniej o złotówkę. W przypadku uruchomienia podczas trwania umowy jej cena wzrasta do 5,99 zł miesięcznie. T-Mobile pozwala na zdalne zarządzanie telefonem dziecka, zablokowanie niepożądanych treści i aplikacji czy całkowity dostęp do Internetu (np. w godzinach lekcyjnych lub nocnych). Oprócz dostępności na Androida, aplikacja Dzieci w Sieci działa również na smartfonach z systemami iOS i Windows Phone na pokładzie.

NETYKIETA – złote zasady

Myśl Przemyśl swoje działania online - czy na pewno postępujesz właściwie?

Nie szkodź Nie działaj na czyjąś szkodę.

Nie nadużywaj możliwości, jakie Ci daje Internet.

Ile godzin snu w ciągu doby?

Według zaleceń American Academy of Sleep Medicine



Dla rodziców



**Używanie smartfonu – do
111 roku życia bez
To nie jest prezent na komunię!**

**Pierwszy smartfon – od 11-
12 roku życia tylko z PKR
Zasada 30%**

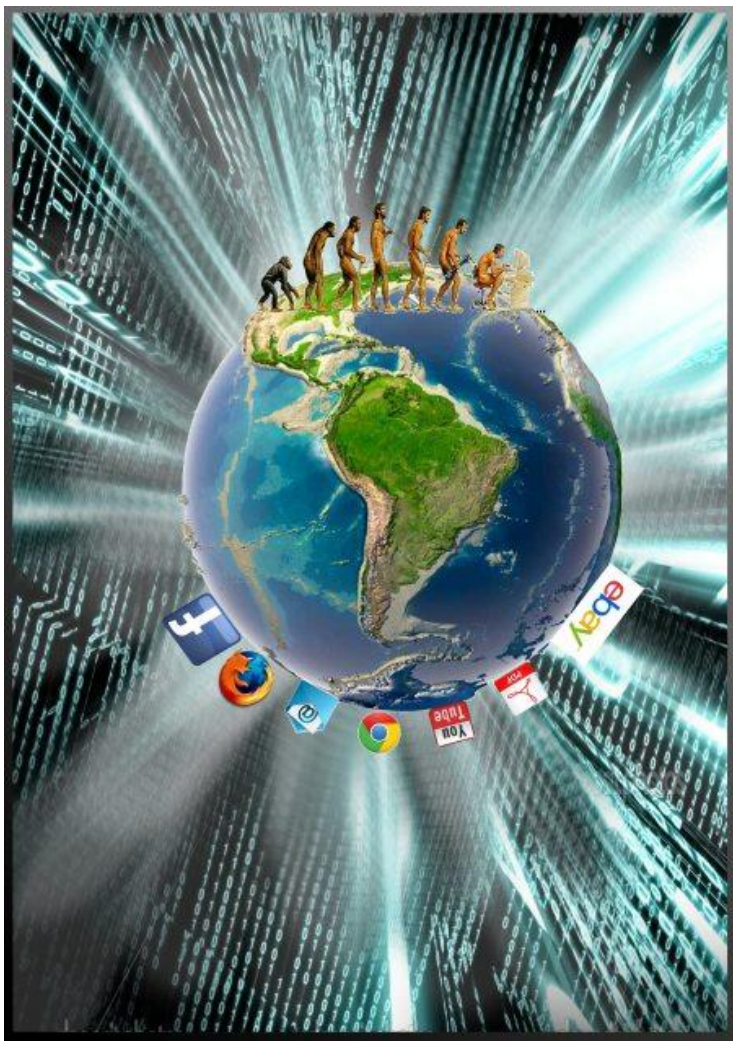
Dla każdego

Nawilżanie oka

Luteina Omega3

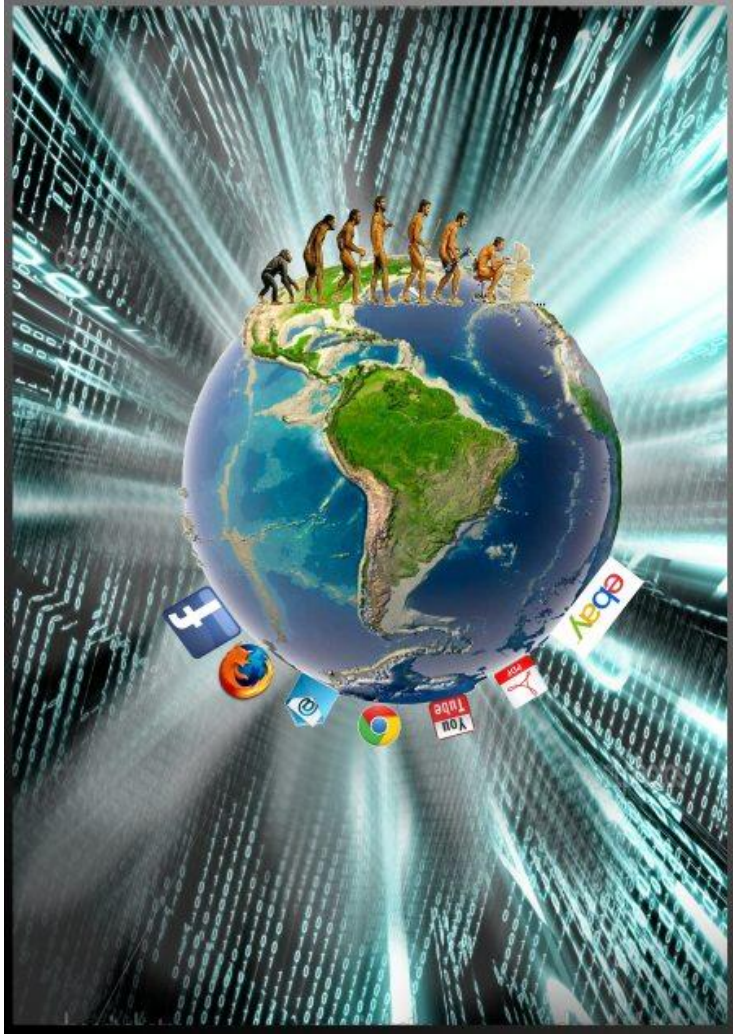


Wskazówki dla uczniów i rodziców



Po szkole – najpierw
lekcje dopiero po tym
technologie
Społeczne
funkcjonowanie w
rodzinie – bez
smartfonów

Wskazówki dla rodziców



Zadzwoń ale idź
Napisz ale spotkaj się
uspołecznianie

21.00 – koniec TC dla
dzieci do 12 roku

22.00 – koniec TC w
wieku 13-17 lat

modelowanie

Dziękuję za uwagę



- 1) **Nasytlenie technologia będzie rosnać**
- 2) **Musimy się liczyć z narastaniem cyberzaburzeń**
- 3) **Rodzice muszą wiedzieć: co kiedy, jak**



**Gorąco
polecamy!**

Kontakt:

mariusz@cps.edu.pl