

PRZEGLĄD
ARTYKUŁÓW
MEDYCZYNYCH

Opieka zdrowotna

Zdrowo i aktywnie

Ciekawostki

Leki i suplementy

Med. naturalna

Choroby zakaźne

Genetyka

Badania medyczne

STUDENT NEWS -
ARTYKUŁY

Studenci w formie

Deprecha i schiza

Hmm, ciekawe

SERWISY
DEDYKOWANE

Grzybica

Kwas foliowy

Na rany

SPECJALIŚCI -
ARTYKUŁY

Alergologia

Chirurgia

Dermatologia

Diabetologia

Dietetyka

Endokrynologia

Geriatrya

Ginekologia

Hematologia

Immunologia

Kardiologia

Kosmetologia

Laryngologia

Neurologia

Okulistyka

Onkologia

Ortopedia

Pediatria

Podologia

Psychiatria

Psychologia

Pulmonologia

Rehabilitacja

Seksuologia

Stomatologia

Transplantologia

Urologia

Zdrowie studenta!

targi zdrowia i medycyny

ŻYJ ZDROWO

ŻYJ ZDROWO - NEWSY

Drzemki chronią przed
chorobami sercaZdrowe życie - różne
informacje

Szczęście to zdrowie

Śmiech to zdrowie

Wegetarianizm nie służy
młodemu człowiekowiByć piękną (przystojnym) na
wiosnę

DEPRESJA

DEPRESJA - NEWSY

Różne informacje na temat
depresji

Zdrowie / Artykuły z różnych dziedzin medycyny - dział zdrowie

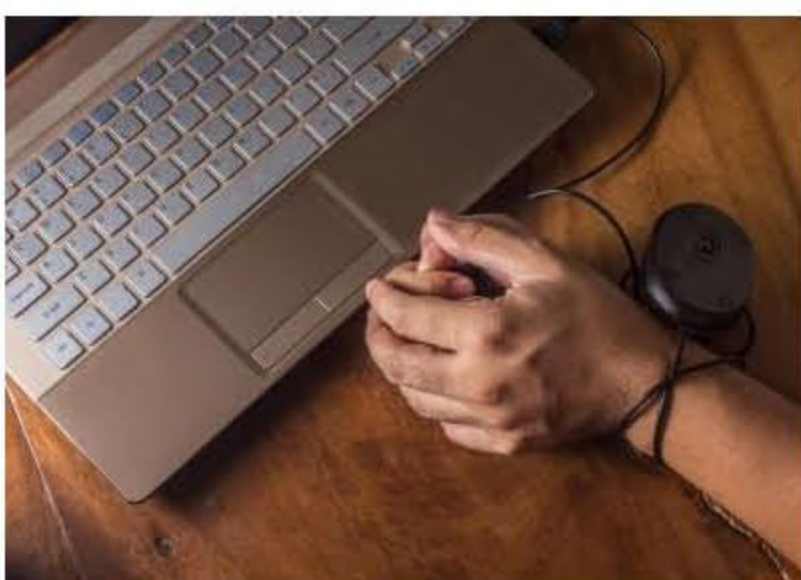
jesteś
w dziale

ZDROWIE

Zdrowie studenta!

wszystkie

Studenci w sieci uzależnienia



W sieci uzależnienia

Dział: psychologia

Ile osób polubiło moje zdjęcie? Czy nie pojawiła się jakaś nowa gra? Czy nie czeka na mnie nowe zaproszenie? Wśród studentów narasta problem uzależnienia od internetu. - To uzależnienie, które w skrajnym przypadku może prowadzić nawet do śmierci - ostrzega Sylwia Dereń, terapeutka z Kliniki Terapii Uzależnień Nadzieja.

Z najnowszych badań wynika, że negatywne nawyki kształtują się w gimnazjum i w szkole średniej, jednak do prawdziwego uzależnienia bardzo często dochodzi w czasie studiów.

Za dużo, czyli ile

Problem zaczyna się dość niewinnie. - *Student coraz częściej zaniedbuje obowiązki, jest roztrągniony, powoli traci kontrolę nad swoim zachowaniem* - mówi Sylwia Dereń, terapeutka z Kliniki Nadzieja. Kiedy trzeba zacząć się niepokoić? Terapeutka wyjaśnia, że objawy mogą być różne. Na przykład nerwowość w sytuacjach, gdy nie mamy pod ręką urządzenia mobilnego, nie możemy śledzić bieżących wydarzeń czy wpisów na portalach społecznościowych. A jeśli ktoś codziennie spędza przed komputerem, w internecie lub grając, po 12-14 godzin, to problem jest już poważny. Charakterystyczne, że nawet na tym etapie uzależnienia od internetu zwykle nie mają żadnej świadomości zagrożenia. Zaprzeczają, że dzieje się z nimi coś złego. Pod tym względem ten rodzaj uzależnienia nie różni się na przykład od alkoholizmu.

Strach przed wykluczeniem

W przypadku studentów jednym z czynników, który sprzyja uzależnieniu od internetu jest obawa przed wykluczeniem z grupy. Social media dają iluzję przynależności - statystyczny polski użytkownik Facebooka ma 200 "znajomych". Jak działa tu mechanizm uzależnienia? - *Bez przerwy zaglądam na facebooka, by sprawdzić, co tam słychać. Przecież znajomi mogą się na przykład umówić. Nieważne, że ja i tak pewnie nie pójdę na to spotkanie, będę tylko o nim wiedzieć* - wyjaśnia Sylwia Dereń. - *Facebook daje młodym ludziom poczucie kontroli nad tym, co się dzieje, ale także nad życiem innych, poprzez możliwość ich podglądania. W pewnym momencie nawiązywanie i podtrzymywanie prawdziwych relacji staje się dla osoby uzależnionej zbyt trudne. Gdy przed komputerem spędza się znaczną część doby, na wszystko inne zaczyna po prostu brakować czasu. - Osoby uzależnione i podatne na uzależnienie obawiają się, że coś ich ominie, jeżeli się wylogują. A w konsekwencji życie człowieka omija* - podsumowuje terapeutka, która na co dzień pomaga m.in. młodym ludziom uzależnionym od internetu.

Nie panują nad sobą

Niepohamowana potrzeba odpowiadania na otrzymane wiadomości podczas zajęć akademickich bardzo często naraża studentów na przykre konsekwencje. To typowy objaw uzależnienia - gdy chęć sprawdzenia, co nowego w sieci, przychodzi nam nie tylko w sytuacji, w której faktycznie moglibyśmy to zrobić, ale również podczas zajęć, wykładów, rozmowy, w toalecie czy nawet w łóżku. - *Z czasem osoba uzależniona całkowicie zaniedbuje codzienne obowiązki. Internet zabiera już nie tylko czas przeznaczony na naukę, ale także relacje rodzinne, kontakty towarzyskie, odżywianie czy sen* - dodaje terapeutka Kliniki Nadzieja. Skutkiem może być pogorszenie się stanu zdrowia: podatność na infekcje, suche oczy i pogorszenie widzenia, bóle pleców, szyi, głowy i nadgarstków, zaburzenia koncentracji, nadpobudliwość i bezsenność.

Zalogować się i umrzeć?

W skrajnym przypadku uzależnienie od internetu może prowadzić nawet do śmierci. Popularne gry sieciowe działają w czasie rzeczywistym, a sesje mogą trwać nawet kilkadziesiąt godzin. - *W tym czasie osoba uzależniona nie je, nie myje się, prawie nie śpi i nie odpoczywa. Jest cały czas pobudzona i zainteresowana rozgrywką. Skutki? To może prowadzić do wycieńczenia organizmu. Znane są przypadki osób uzależnionych, które zmarły z wyczerpania* - wyjaśnia Sylwia Dereń. Uzależnienie od internetu, podobnie jak wszystkie pozostałe, dotyka także bliskich osoby uzależnionej, która zaniedbuje swoje obowiązki i wycofuje się z relacji. Jej zachowania, na przykład agresywne lub depresyjne, działają destrukcyjnie także na otoczenie. - *Leczymy różne uzależnienia, w tym także od leków, hazardu, alkoholu, pracy czy zakupów* - mówi terapeutka Kliniki Nadzieja. - *Stosujemy autorską terapię, której elementem zawsze jest wsparcie dla bliskich osoby uzależnionej i odbudowa więzi rodzinnych*. Dzięki temu osoba uzależniona od internetu czy komputera ma szansę zobaczyć, że relacje z prawdziwymi ludźmi dają więcej niż wirtualna atrapa życia.

data ostatniej modyfikacji: 2014-09-19 13:03:44

Lubię to! Bądź pierwszym znajomym, który to lubi.

« powrót



Komentarze

Dodaj komentarz

Najczęściej czytane
artykuły w ciągu
ostatniego miesiącaKawa chroni trzustkę przed
alkoholem

Naukowcy już od pewnego czasu wiedzą, że kawa chroni trzustkę przed szkodliwym wpływem alkoholu, ale dopiero teraz badaczom brytyjskim udało się rozszyfrować, jaki mechanizm za to odpowiada.

Poradnik studenta - co jeść
aby odżywiać się zdrowo nie
wydając więcej od innych

Niby-śniadanie, od czasu do czasu obiad w barze mlecznym, duża ilość pustych kalorii w postaci przekąsek spożywanych wieczorami - tak przeważnie wygląda dietę studenta. Poradzenie sobie ze szkolnymi obowiązkami oraz finansowymi wyzwaniami nie jest łatwe. Podpowiadamy, co i jak jeść, żeby żywić się zdrowo nie wydając więcej od innych.

Odpowiednia ilość snu ważna
dla organizmu

Sondaż CBOS wykazał, że połowa Polaków minimum raz w tygodniu śpi krócej niż sześć godzin na dobę, a dla 9 proc. jest to regularnie. Lekarze ostrzegają, że tak mała ilość snu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym także udaru mózgu.

Glukometry a badania
laboratoryjne poziomu
glukozy we krwi

Badanie glukozy we krwi metodą laboratoryjną służy rozpoznaniu cukrzycy i okresowej jej kontroli. Wyniki uzyskane w laboratorium różnią się znacznie od wskazań glukometrów.



Tracisz włosy? Zmień dietę

Łysienie plackowate to problem, który dotyka coraz więcej osób, przede wszystkim ludzi młodych między 20. a 40 rokiem życia. W wielu przypadkach przyczyną problemu są schorzenia układu immunologicznego. Pomocna może okazać się tutaj zmiana diety.

Artykuły polecane
przez redakcję

Dieta jak lekarstwo

Jedzenie w pośpiechu, brak ruchu, stres - tak można scharakteryzować styl życia wielu z nas. Niestety odbija się to na naszym zdrowiu. Coraz więcej Polaków zmaga się z tak zwanymi chorobami dietozależnymi. Skutecznie zapobiegać tego typu dolegliwościom możemy zmieniając nawyki żywieniowe, w czym coraz częściej pomagają dietetycy.

Na poprawę nastroju
- ultradźwięki

Według czasopismo "Brain Stimulation" wibracje w mózgu spowodowane stymulacją ultradźwiękami polepszają samopoczucie psychiczne człowieka bez zauważalnych efektów ubocznych.

Pieczywo może być
zdrowe?

Dlaczego półkilogramowy bochenek chleba w supermarkecie może kosztować 2 zł, podczas gdy w dobrej piekarni za podobny trzeba zapłacić co najmniej 5-6 złotych? Czy pieczywo może być w ogóle zdrowe? Na to pytanie odpowiedział Vincent Gauthier, właściciel piekarni i kawiarni.