



Zala Megyei Rendőr-főkapitányság



Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2022. február - önkormányzati hírlevél

Internetfüggőség

Sok szülőben merül fel, hogy mikortól tekinthető internetfüggőnek egy kamasz? Jól ítéli meg vajon a szülő a probléma súlyosságát, ha úgy érzi, hogy a gyermeke túl sok időt töltött a neten?



MITŐL VÁLHAT FÜGGŐVÉ A GYEREK?

Valójában nem jó mutató pusztán a netezéssel töltött idő, hiszen lehetséges, hogy valaki sok időt tölt az interneten, de nem mutatja a függőség jeleit.

A leginkább függőséget kiváltó vetülete az internetnek a társas kapcsolattartásra használt interaktív funkciók, főleg az azonnali üzenetküldésre, visszacsatolásra alkalmas eszközök, a chat, az online játékok. Az azonnaliság azt jelenti, hogy nem kell várni a visszacsatolásra, ami az egyik legfontosabb rizikó tényezőt is jelzi, ami a késleltetés képességének a hiánya.

A legkönnyebben függőséghez az online ismerkedés, kapcsolatépítés, kommunikáció vezethet. Ez mutatja az internet előnyeinek és hátrányai között vékony határmezsgyét, hiszen egyben előny hogy a net lehetőséget ad

arra, hogy könnyen ismerkedjünk és tartsunk kapcsolatot másokkal, ugyanakkor ez függőséghez és végül elszigeteltséghez és magányossághoz vezethet.

Függőség tünetei:

- elveszítik a kontrollt a használat felett, képtelenek leállni, akkor is, ha már tudják, hogy le kéne állniuk
- annyira belemerülnek az internetezésbe, hogy nem tudják csökkenteni a mennyiséget
- sürgetést érez, hogy mielőbb netezhessen, ha nethez jut, az örömet okoz kezdetben, de utána növekvő feszültséget, stresszt okoz
- a mindennapi életben hátrányokat okoz, elvonja a figyelmet más tevékenységektől
- az internet válik a legfontosabbá, utalja a gondolatokat, elhatalmasodik az ezzel való foglalkozás, a többi dolog kevésbé fontosává válik, jelentősége leértékelődik
- ha nem internetezhet, akkor elvonási tünetek jelennek meg: ingerültség, düh, szorongás, feszültség, ezen tünetek csökkentésének egyetlen eszközének azt látja, ha újra netezik
- idővel egyre gyakrabban és egyre többet kell a neten lógnia, hogy jól érezze magát
- nem jut elég ideje az élet többi területére, a szociális kapcsolatokra, tanulásra, hobbiakra stb.

forrás: www.kek-vonal.hu, kép forrása: <https://www.facebook.com/InternetFuggoseg/>



Zala Megyei Rendőr-főkapitányság



Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2022. február - önkormányzati hírlevél

Zala Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Alosztálya