

Zapobieganie uzależnieniom technologicznym wśród młodzieży i młodzieży

Podręcznik korepetytora



Zapobieganie uzależnieniom technologicznym wśród młodzieży i młodzieży

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Ci dodatkowych informacji na temat tego, jak uniknąć nadmiernego uzależnienia od technologii.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika dowiesz się, jak ważne jest stosowanie technologii w umiarze.

Technologia jest wszędzie i nie da się jej całkowicie wyeliminować z naszego życia - musimy z niej korzystać, aby uczyć się, uczyć i pracować, nie tylko w celach rozrywkowych. Nawet jeśli musimy pamiętać, że zdecydowanie musimy używać go z umiarem.

Rozwój technologiczny z jednej strony napędza rozwój rasy ludzkiej w różnych dziedzinach, takich jak nauka czy nauczanie, a także przyczynia się do rozwoju rasy ludzkiej w ogóle. Z drugiej strony w dzisiejszych czasach możemy łatwo dostrzec jego wpływ na młodzież i młodzież. Ciężko jest wybrać się na spacer ulicą i nie zauważyć ludzi gapiących się na swoje telefony. Nawet jeśli rozwój technologiczny ma wpływ na

wszystkie grupy wiekowe, a nawet niektóre małe dzieci uczą się obsługiwać tablet lub smartfon, zanim nauczą się prawidłowo chodzić i mówić, to właśnie młodzież sprawia, że grupa jest najbardziej podatna na zagrożenia.

Nawet jeśli może to być naprawdę kuszące, spędzanie dużo czasu podczas korzystania z technologii jest szkodliwe dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

Negatywny wpływ

Nasze zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Jeśli chodzi o konsekwencje psychiczne, zależność techniczna może prowadzić do łagodnego lub silnego rozdrażnienia lub niepokoju z dala od technologii, ciągłej potrzeby sprawdzania, co dzieje się w sieci, problemów z komunikowaniem się w prawdziwym życiu, poczucia izolacji, niepokoju, a nawet depresji.

Współczesne media uczą nas porównywania się do innych, podczas gdy my sprawdzamy profile naszych przyjaciół i kolegów z mediów społecznościowych, możemy potrzebować zazdrości o ich doskonałe życie, ignorując fakt, że wiemy, że od czasu wykonania jednej doskonałej sesji zdjęciowej są dziesiątki nie tak doskonałych. Zaczynamy odczuwać

potrzebę zaimponowania im naszym stylem życia, który w dłuższej perspektywie czasowej może prowadzić do depresji,

Jeśli chodzi o naszą technologię ochrony zdrowia fizycznego, może ona również mieć na nią zły wpływ.

Zacznijmy od stanu skóry. Telefony komórkowe, które nosimy przez cały dzień i leżą na różnych powierzchniach, mogą być pokryte bakteriami, powodując gromadzenie się olejków, gdy są umieszczone naprzeciwko twarzy. W rezultacie możemy dostać trądziku po prostu za pomocą naszego telefonu komórkowego.

Telefony komórkowe emitują promieniowanie, a nawet badania muszą jeszcze udowodnić, że kwota może być szkodliwa, na pewno ma pewne złe skutki, że nosimy go z nami cały dzień. Promieniowanie, które emitują telefony komórkowe, może być pochłaniane przez użytkownika i staje się problemem w dzisiejszych czasach, ponieważ coraz więcej osób korzysta z urządzeń komórkowych.

Ciągłe korzystanie z urządzeń technologicznych wymaga częstego siedzenia lub stania w miejscu. Większość ludzi również dziesięć, aby utrzymać głowę w dół i pochylenie, co może powodować ból w szyi i plecach.

Mówiąc o małych niedogodnościach fizycznych, musimy wspomnieć o tzw. kciuku jeżynowym. Mała przewijająca się piłeczka z telefonów komórkowych z jeżynami, może spowodować urazy kciuka spowodowane stresem.

Najczęstszym efektem używania zbyt wielu urządzeń technologicznych i zbyt długiego czasu jest zmęczenie oczu poprzez zbyt długie wpatrywanie się w ekran komputera, bóle głowy, rozmyte widzenie i problemy z zasypianiem.

Uzależnienie się

Głównym powodem, dla którego młodzież i młodzież uzależniają się od technologii, jest ich chęć dopasowania się.

Dzięki przeglądaniu Internetu mogą nadążyć za wszystkimi trendami, pozostać w kontakcie ze wszystkimi przyjaciółmi i uniknąć odrzucenia przez rówieśników.

Internet stał się tak interesującym i żywym miejscem, że ta rzeczywistość jest często bardziej kusząca dla młodzieży i nastolatków niż prawdziwe życie. Kiedy widzimy ich jako zombie z gwiazdami na dole telefonu, spędzają całe dni dzieląc się zdjęciami i informacjami z przyjaciółmi z innych krajów, lub tymi, którzy mieszkają na ulicy, poszukując daty lub imprezy, rozpoczynając pracę jako osoba wywierająca wpływ, zarabiająca prawdziwe pieniądze lub po prostu

bezmieślnie oglądając jakieś memy w celu poprawy swojego nastroju.

Ponadto technologia zaspokaja naturalną potrzebę stymulacji, interakcji i zmian w środowisku. Kiedy młodzi ludzie doświadczają stresu, takiego jak odrzucenie lub słaba ocena na egzaminie, technologia może stać się szybkim i łatwym sposobem na zapomnienie o tym na chwilę i skupienie się na czymś innym. I choć używane w ten sposób. Może stać się naprawdę uzależniającą.

Ponadto technologia wpływa na systemy przyjemności mózgu w sposób podobny do substancji uzależniających. Dostarcza trochę tej samej nagrody, co alkohol i narkotyki:

Ostatnim, ale nie mniej ważnym powodem, dla którego technologia może stać się tak uzależniającą dla młodzieży i nastolatków jest fakt, że zabicie nudy i ucieczka od rzeczywistości może być wielkim, łatwym i niemal bezwysiłkowym środkiem.

Zapobieganie uzależnieniu od technologii

1. **Wyznacz limity czasowe** - jeśli podasz sobie tylko określoną ilość czasu na określone aplikacje, możesz pomóc sobie wyjść z nałogu. Chodzi o to, by zachować te ramy czasowe. Możesz spróbować ograniczyć korzystanie ze swojego smartfona do używania go tylko jako telefonu przez większość dnia, a samemu surfować po Internecie lub grać w gry tylko w określonym czasie - tak jak podczas podróży autobusem lub czekania w kolejce. Jeśli chcesz tego nauczyć swoje dzieci - pamiętaj, aby dać dobry przykład, jeśli zobaczą cię z nosem w smartfonie przez większą część dnia, uznają to za normalne zachowanie.
2. **Wyłącz powiadomienia** - Większość aplikacji instalowanych na telefonie poprosi o zgodę na wysyłanie powiadomień. Nawet jeśli może się to wydawać kuszące, sprawdzanie ich sprawi, że będziesz sprawdzał swój telefon jeszcze częściej w ciągu dnia. Jeśli już je dostajesz, zazwyczaj możesz je wyłączyć w samej aplikacji.
3. **Ustalić domowe zasady dotyczące technologii** - upewnij

się, że nikt w Twoim domu nie rozmawia przez telefon podczas jedzenia posiłków lub w czasie, gdy ma możliwość spędzenia wysokiej jakości czasu z innymi członkami domu (np. podczas dobrej nocy czytania, grania w gry planszowe na rodzinnej wycieczce).

4. Wykorzystanie innych nagród -

Spędzanie czasu przy użyciu urządzeń technologicznych sprawia, że dopamina trafia do mózgu, więc jednym ze sposobów walki z tym nałogiem jest znalezienie innych sposobów nagradzania siebie. Możesz zrobić to w tradycyjny sposób, jak traktowanie siebie do czegoś dobrego lub nawet pobrać aplikację, która da ci nagrodę za nie odbieranie telefonu przez jakiś czas. Istnieje wiele różnych nagród, które możesz wymyślić i które pomogą Ci przełamać te nawyki.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia informacje na temat tego, jak można zapobiec uzależnieniu od technologii wśród młodzieży i młodzieży. Pomaga nam zrozumieć, że spędzanie mniej czasu w sieci pomaga nam nie przegapić ważnych rzeczy w naszym życiu.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat.

W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą materiałem cyfrowym i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję w grupie z pytaniem, czy wszyscy członkowie grupy

podążający za pytaniami i zapisują swoje odpowiedzi na tablicy lub flipcharcie.

- Jak zastosowanie technologii może wpłynąć na nasze życie rodzinne?
- W jaki sposób niewykorzystywanie technologii wpłynęłoby na nasze kontakty z przyjaciółmi?

Po zakończeniu poproś ich, aby pomyśleli o sobie i poziomie wykorzystania technologii/ Czy członkowie Twojej grupy uważają się za uzależnionych? Ile godzin może upłynąć bez korzystania z komputera? Ile z nich bez sprawdzania mediów społecznościowych? Ilu z ich przyjaciół poznało się online w prawdziwym życiu?

Niech przez chwilę się nad tym zastanowią i sami zdecydują, czy są uzależnieni, czy też nie, i zachęca ich do stosowania się do rad wymienionych w podręczniku.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095