MCPS MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

Mazowsze. serce Polski

maSP

SZKOLENIE:
„Zagrożenia w cyberprzestrzeni dzieci i młodzieży”

18 listopada 2022 r.

trener: dr Mateusz Grajek

Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Co przyniosła nam pandemia COVID-19?

Polska

Łączna liczba przypadków	Nowe przypadki (14 dni)	Zgony
6 343 775	24 paź–6 lis: **+8 888**	118 170

Łączna liczba podanych dawek	Nowe podane dawki (14 dni)	Osoby, które otrzymały wszystkie niezbędne dawki szczepionki
57 462 837	23 paź–5 lis: **+193 404**	22 584 570 % populacji: **58,8%**

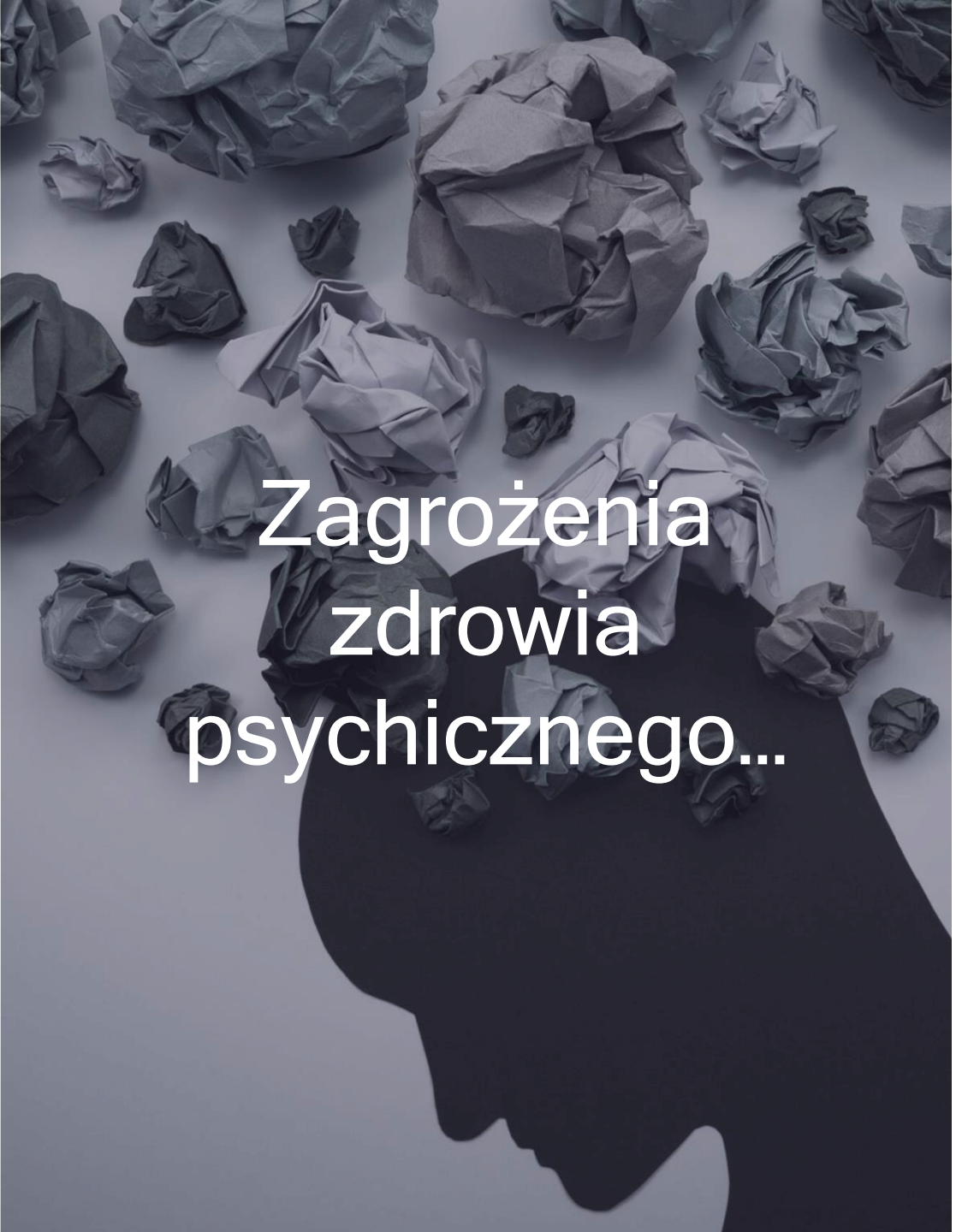
Wartość „Łączna liczba podanych dawek" to liczba dawek szczepionki podanych pacjentom. Niektóre szczepionki wymagają podania większej liczby dawek, więc liczba osób, które otrzymały pełne szczepienie, jest prawdopodobnie niższa od liczby podanych dawek. Wartość „Osoby, które otrzymały wszystkie niezbędne dawki szczepionki" to liczba osób, które otrzymały wszystkie niezbędne dawki szczepionki na COVID-19.

Zaktualizowano mniej niż 3 godziny temu • Informacje o danych dotyczących przypadków • Informacje o danych dotyczących szczepionki • Źródła: Wikipedia, Johns Hopkins University, Our World in Data

Co przyniosła nam pandemia?

Obostrzenia sanitarne… a wraz z nimi…

- ✓ Izolacja od świata i bliskich
- ✓ Wirtualizacja życia (dehumanizacja)
- ✓ Kryzys psychiczny związany z różnymi zdarzeniami



Zagrożenia zdrowia psychicznego…

- Patologiczne korzystanie z urządzeń elektronicznych i cyberprzemoc
- Zmiana stylu życia i związane z nią zagrożenia (zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju, zaburzenia odżywiania i inne)
- „Zespół stresu popandemicznego”

Zapotrzebowanie na pomoc specjalistyczną wzrosło o 30% wśród najmłodszych

Zdrowie psychiczne

- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.

Zaburzenia odżywiania i uzależnienie behawioralne
Samobójstwa
Zaburzenia nastroju
Zdrowie psychiczne vs. COVID-19
Agresja elektroniczna
Zaburzenia lękowe
Choroby odstresowe

Fazy kryzysu psychicznego (trauma „T”)

- **Dezorganizacja** → marzec 2020 → panika, strach
- **Adaptacja** → wakacje 2020
- **Wyczerpanie** → koniec 2020/początek 2021 → rozwój zaburzeń psychicznych

↓

- **Badanie Human Power:** 80% osób doświadcza trudnych do opanowania ataków paniki; 68% odczuwa podwyższony poziom stresu; 50% ma problemy ze snem; 40% odczuwa wyczerpanie).

Samobójstwa

Badania przeprowadzone przez PAN pokazują, że pandemia COVID-19 przyczyniła się do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego **zwłaszcza wśród tych osób, które już wcześniej zmagały się z problemami**.

W skrajnej grupie ok. 18 proc. zmaga się z myślami samobójczymi, z czego 11 proc. wręcz ma myśli samobójcze (**osoby w wieku 13-18 lat**).

Korzystanie z internetu

Ponad połowa (52,8%) nastolatków deklaruje, że w ich rodzinach obowiązują zasady dotyczące korzystania z internetu. **Najpopularniejsza z nich to zakaz korzystania w czasie posiłków**. Ponad połowa (54,4%) młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w internecie (dane 2020).

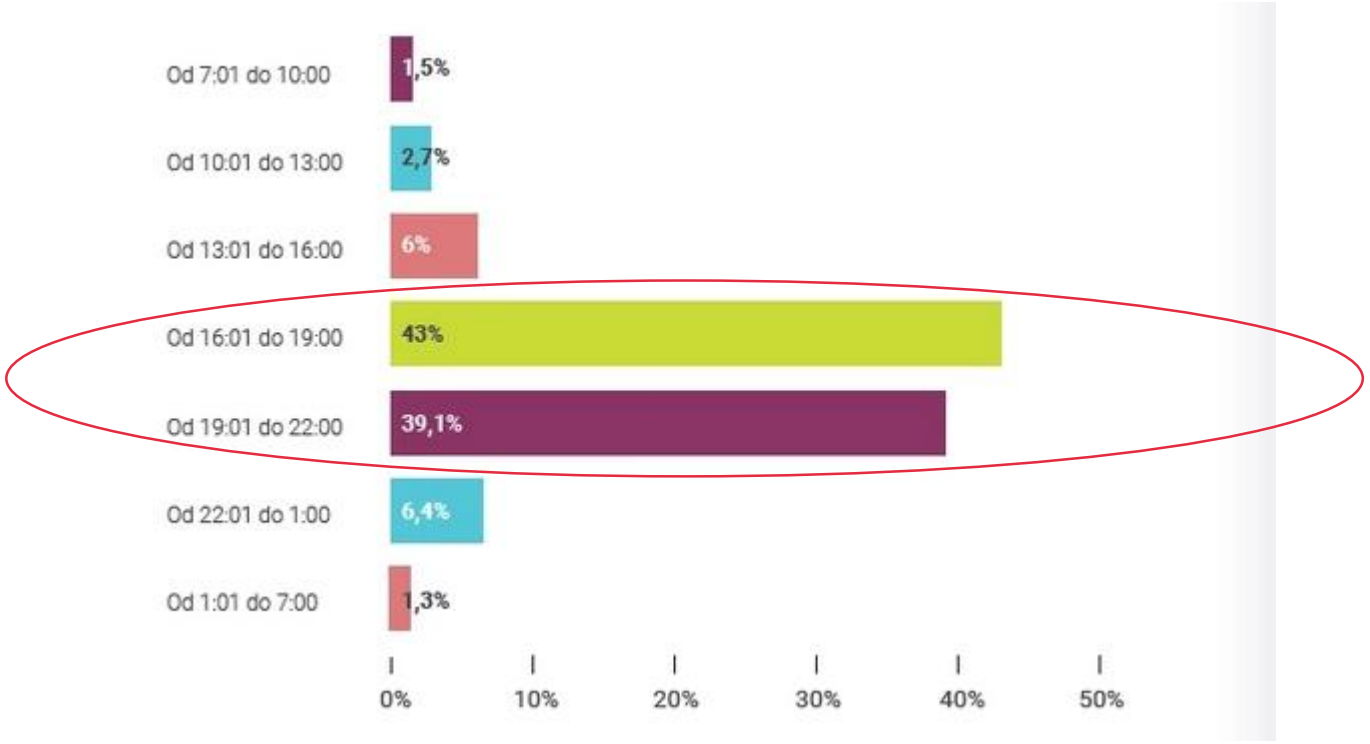
Jak wynika z badań Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej NASK oraz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: ponad 40% dwulatków w Polsce regularnie korzysta z internetu, **ponad 80 procent dzieci w wieku 9-17 lat robi to codziennie** (2020).

Co pandemia zmieniła w nauczaniu?

- Nauczanie zdalne?
- Zmieniony kontakt z uczniem?
- Alienacja? Wirtualizacja życia?
- Nowe, nieznane technologie?
- Zmniejszona kontrola rodzicielska?

Czy korzystamy częściej z internetu?

Czas spędzony przed komputerem w celach rozrywkowych (2020)



Blisko 2-krotny wzrost względem lat ubiegłych.

Zalety technologii informacyjnych

- Źródło wiedzy i informacji
- Źródło rozrywki
- Ułatwiają komunikację
- Ułatwiają życie i pracę (np. zakupy)
- Miejsce marketingu i promocji

Wady technologii informacyjnych (!)

- Źródło wiedzy i informacji – FAKE NEWS-y
- Źródło rozrywki – NIEBEZPIECZNE CHALLENGE
- Ułatwiają komunikację - STALKING
- Ułatwiają życie i pracę (np. zakupy) - SPAM
- Miejsce marketingu i promocji – jeszcze więcej SPAM-u

Cyberprzemoc, a co to takiego?

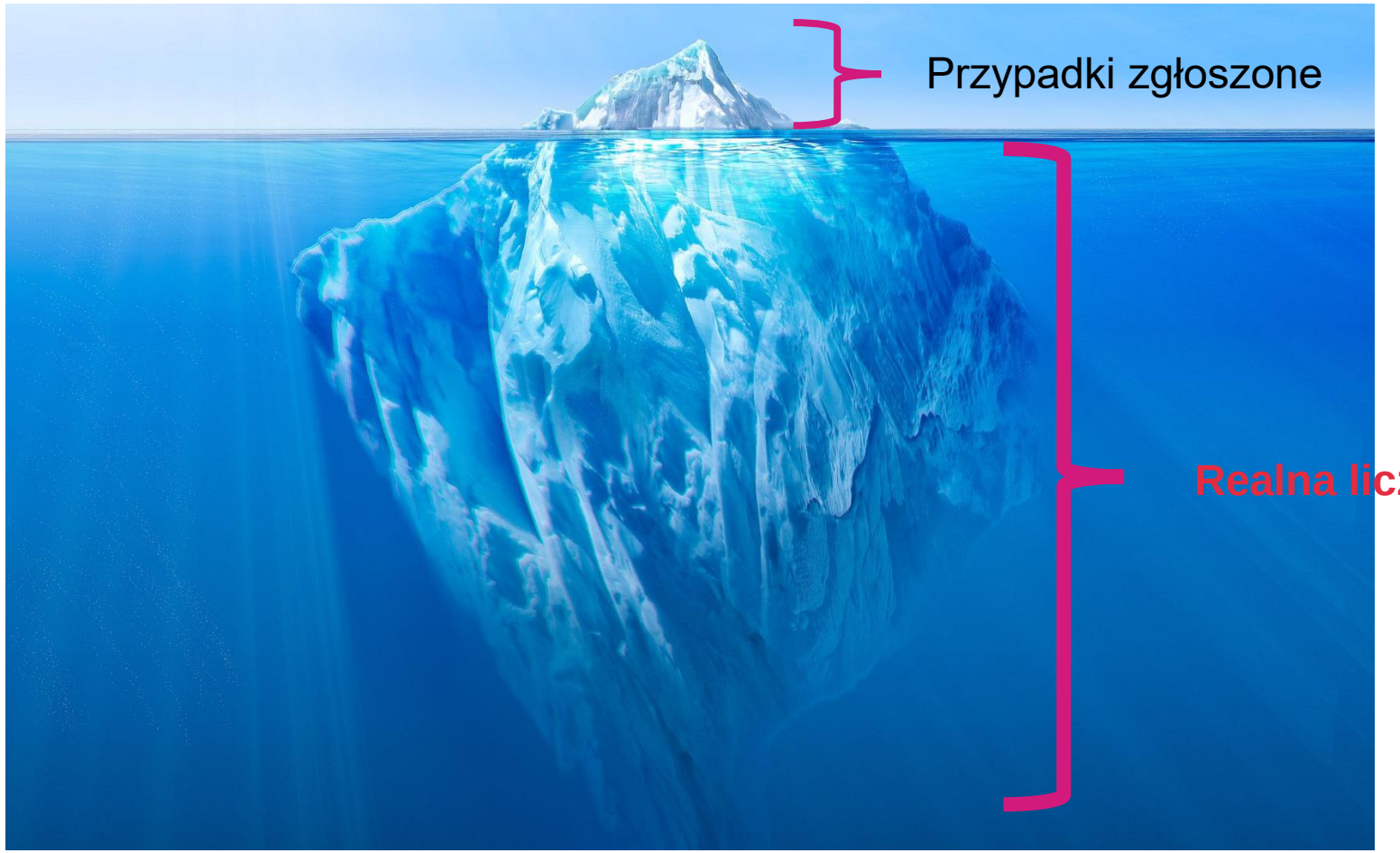
- (cybermobbing, cyberbullying, agresja/przemoc elektroniczna)
- stosowanie przemocy (prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób) z wykorzystaniem Internetu i narzędzi elektronicznych (SMS-ów, komunikatorów, mediów społecznościowych itp.).

Przejawy agresji elektronicznej

- Włamania w celu rozsyłania kompromitujących wiadomości
- Rozsyłanie otrzymanych danych i wiadomości
- Tworzenie kompromitujących stron internetowych
- Podszywanie się pod inne osoby
- Wykluczanie z internetowych społeczności
- Publikowanie poniżających, często wulgarnych komentarzy i postów
- Flood, czyli przesyłanie wielkiej liczby wiadomości lub komentarzy które blokują skrzynkę odbiorcy.

3-czynnikowy model cyberprzemocy

Niska zgłaszalność



Mateusz GRAJEK, Karolina SOBCZYK,
Kamila MAZGAJ-KRZAK,
Małgorzata OLEJNICZAK-NOWAKOWSKA

Zakład Zdrowia Publicznego, Wydział Zdrowia Publicznego
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Cyberprzemoc wśród małoletnich internautów: świadomość, występowanie i zapobieganie

Słowa kluczowe
Cyberprzemoc, Internet, młodzież, świadomość.

Streszczenie

Cyberprzemoc wśród małoletnich internautów: świadomość, występowanie i zapobieganie

Wprowadzenie
Cyberprzemoc (inaczej agresja elektroniczna) to aktualnie powszechne zjawisko wśród młodych grup wiekowych. Agresja elektroniczna polega na prześladowaniu i znęcaniu się na drugiej osobie przy pomocy współczesnych mediów informacyjnych (np. komunikatorów internetowych, portali społecznościowych).

Cel pracy
Wobec powyższego celem pracy była ocena występowania cyberprzemocy oraz poziomu świadomości na temat tego zjawiska wśród nastoletnich użytkowników Internetu. Istotą badania była analiza występowania aktów agresji elektronicznej i stwierdzenie czy osoby, które miały z nią kontakt potrafią, prawidłowo jej przeciwdziałać.

Materiał i metody
W ramach realizacji założeń projektu badawczego, przeprowadzono anonimowe badanie kwestionariuszowe (okres: 02.01.12 r.-29.02.12 r.). W badaniu posłużono się autorskim kwestionariuszem typu on-line (udostępnionym za pomocą sieci Internet). Badaniem objętych zostało 150 osób w wieku od 10 do 16 r.ż., korzystających z sieci internetowej. Dane pozyskane z ankiet poddano analizie statystycznej w programie Statistica 10, wykorzystując test chi-kwadrat dla cech jakościowych.

Wyniki
Badanie wykazało, że motorem agresji elektronicznej są częściej dzieci płci męskiej, a ofiarą tego typu przemocy padają częściej małe dziewczęta w wieku od 10 do 12 lat. Ponadto 25% respondentów potwierdziło niewiedzę, gdzie szukać pomocy w przypadku doświadczenia cyberprzemocy. Wśród ankietowanych 80% nie wie o istnieniu portali pomocowych i fundacji, takich jak np. „Dzieci w sieci"; „Fundacja dzieci niczyje".

Wnioski
Głównym wnioskiem wynikającym z badania jest fakt, że respondenci nie posiadają wystarczającej wiedzy na temat podjętego zagadnienia. Wpływ na taki stan

BRAK BADAŃ!

Niezbędne są dane aby móc organizować działania zapobiegawcze!

Czyn karalny?

- W dniu 6 czerwca 2011 r. weszła w życie poprawka do ustawy – Kodeks karny, opublikowana w Dz.U. z 2011 r. nr 72, poz. 381, uznająca cyberprzemoc, jak i stalking w Polsce za czyn zabroniony. Obecnie czyn ten podlega karze na podstawie art. 190a K.k.:
- paragraf 1: Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby jej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.
- paragraf 2: Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje jej wizerunek lub inne jej dane osobowe w celu wyrządzenia jej szkody majątkowej lub osobistej.
- paragraf 3: Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.
- paragraf 4: Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.
- Wprowadzenie art. 190a do Kodeksu karnego zakończyło w Polsce okres bezkarności osób posługujących się internetem w celach nękania innych osób. Niezależnie od tego uregulowania prawnego nadal pozostają karalne również m.in. pomówienie, zniewaga, groźba karalna, niszczenie danych informatycznych i utrudnianie dostępu do danych informatycznych, które mogą być przejawami cyberprzemocy. Niezależnie od ochrony prawnokarnej pokrzywdzonego, osoba taka może pozwać dodatkowo prześladowcę jako poszkodowany w procesie cywilnym np. o naruszenie dóbr osobistych.

- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna codziennie w godzinach 12–20, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz.

- 800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12–8, pomoc online dostępna pod adresem pomoc@800100100.pl.

- 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20. Po godzinie 20 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy.

- 112 – Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.

Hejt to nie krytyka

- Hejt używa wulgaryzmów i jest negatywnie nacechowany.
- Krytyka jest zjawiskiem pożądanym, ale tylko wtedy gdy spełnia normy społeczne i niesie za sobą konstruktywny komunikat.

Media społecznościowe

- Media społecznościowe pozwalają nam zachować sieć kontaktów, ale czy znamy wszystkich z listy znajomych?

Internetowi idole

- Autorytet nie jest niczym złym, o ile dostarcza nam pozytywnych wzorców zachowań.

Drama i flejm

- Konflikty między twórcami internetowymi lub użytkownikami mediów społecznościowych.

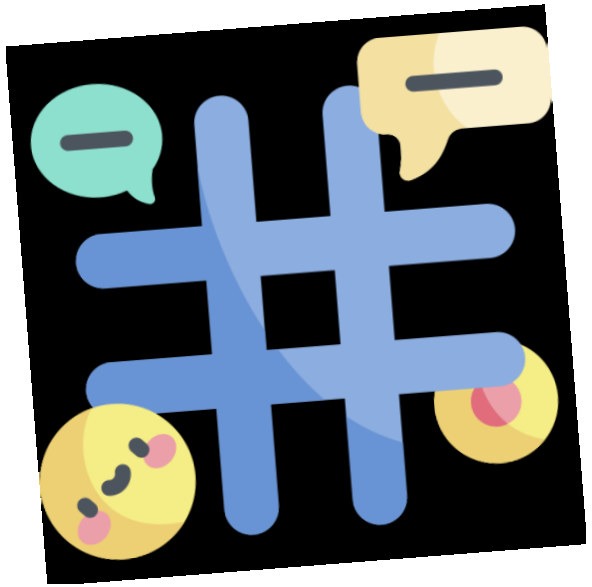
Patotreści

- Patostreamer to osoba publikująca w internecie treści ukazujące stosowanie przez nią lub przez osoby jej towarzyszące zachowań społecznie uznanych za nieodpowiednie.

Hasztagi - #moda #niebezpieczenstwo

- Hasztag to popularny sposób na oznaczanie treści w celu ich łatwego klasyfikowania i odszukiwania.

- Prosty test – wpisz swoje imię i nazwisko do wyszukiwarki, następnie sprawdź co znajdziesz ☺



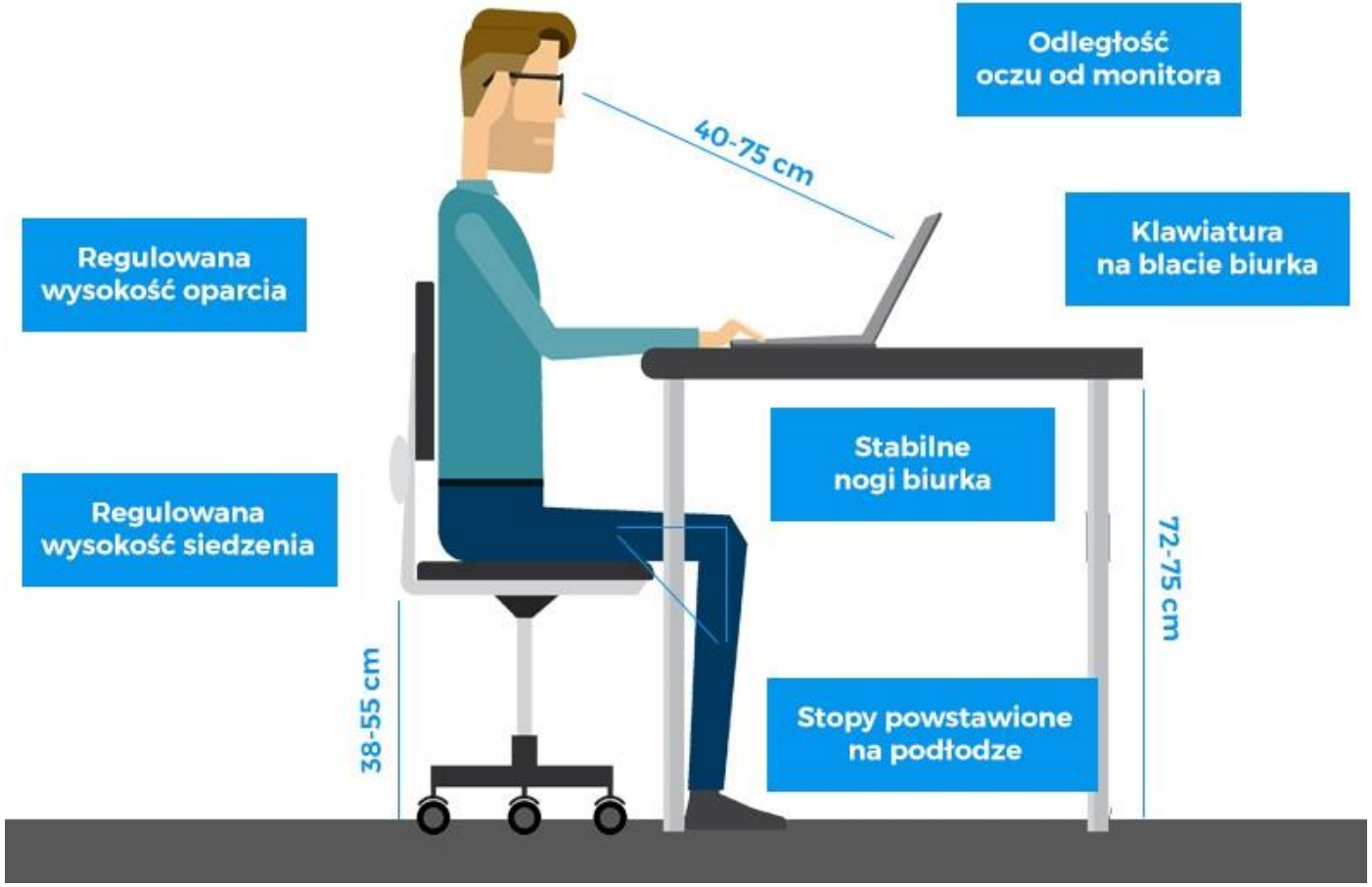
SPAM, phishing, smishing, vishing…

- SPAM = internetowe śmieci (najczęściej niechciane wiadomości lub reklamy).
- Phishing – podszywanie się pod inną osobę lub instytucję w celu wyłudzenia danych osobowych.
- Smishing = phishing teksotwy.
- Vishing = phishing głosowy.

Stalking, doxing…

Doxing lub doxxing to forma prześladownictwa internetowego polegająca na upublicznianiu danych osobowych bez woli osoby zainteresowanej.

Lifehacki, tiktoki, challenge…



Higieniczna praca z komputerem

TO NIE TYLKO ERGONOMIA ☺

Nie panikuj

- Nie działaj pod wpływem strachu. Faktycznie, niewiele rzeczy stresuje tak, jak odkrycie, że jesteśmy ofiarą cyberprzemocy. Postaraj się zebrać i przeanalizować informacje. Podziel się problemem z zaufaną osobą. Jeśli nie wiesz, co robić pomocy udzieli Ci helpline.org.pl oraz wiele innych organizacji. Jeśli uważasz, że Twoje życie jest w niebezpieczeństwie, natychmiast skontaktuj się z policją!

Zablokuj użytkownika

- Większość portali społecznościowych posiada mechanizmy blokowania wybranych użytkowników. Poczta elektroniczna może być filtrowane automatycznie lub za pomocą dodania adresu nadawcy do specjalnej listy.
- To samo można zrobić w ustawieniach telefonu aby zablokować niechciane SMS-y i połączenia.

Zabezpiecz swoją sieć i konta

- Sieć WiFi z krótkim, bądź jeszcze gorzej domyślnym hasłem, to ogromne ryzyko. Jeśli nie czujesz się na siłach by samodzielnie skonfigurować router, skontaktuj się z przedstawicielem producenta lub poproś o pomoc znajomego.
- Ustawiaj skomplikowane hasła do kont internetowych i zmieniaj je co 30 dni. Jeśli jest to tylko możliwe to używaj weryfikacji dwuetapowej.

Zmień ustawienia prywatności

- To niezmiernie ważne: musisz nauczyć się konfigurować prywatność swoich profili na portalach internetowych. Do informacji takich należą prywatne zdjęcia, numery telefonów i lista przyjaciół.

Zgłaszaj obraźliwe treści

- Większość stron internetowych oferuje opcję zgłoszenia obraźliwych lub nieodpowiednich treści do administratorów. Pozwoli to zweryfikować, czy nasze podejrzenia są uzasadnione.

A gdzie są rodzice?

- Krok 1: Przyjrzyj się jak funkcjonuje Twoje dziecko: jak wygląda jego rytm dnia, jak spędza czas w domu, jak wygląda jego sytuacja w szkole. Ważne, aby zwrócić uwagę, czy ma przyjaciół, kolegów i czy spotyka się z nimi offline. Może okazać się, że Twoje obawy nie znajdują potwierdzenia w faktach, a aktywności w sieci nie ograniczają innych sfer życia Twojego dziecka. Jeśli jednak nadal się niepokoisz podejmij działanie…

- Krok 2: Znajdź odpowiedni moment na rozmowę - podejmowanie jej „na gorąco”, w sytuacji kiedy próbujesz oderwać dziecko od komputera, nie przyniesie odpowiednich rezultatów.

- Krok 3: Przygotuj się do rozmowy - zbierz wszystkie argumenty i obserwacje. Nie oceniaj dziecka, tylko spokojnie opisz, co w jego zachowaniu Cię niepokoi.

A gdzie są rodzice?

- Krok 4: Wysłuchaj argumentów dziecka. Ono też ma prawo do negocjowania sposobu korzystania (w rozsądnych granicach) z internetu.

- Krok 5: Odwołaj się do wiedzy - przygotowując się do rozmowy z nastolatkiem, warto zebrać opinie specjalistów. Ważne, by podeprzeć rodzicielski autorytet sprawdzonymi faktami.

- Krok 6: Pomóż dziecku nazwać i zrozumieć emocje, jakie towarzyszą mu przed ekranem. Sprawdźcie, czy aktywności w sieci pomagają np. pozbyć się nudy, odsuwają myśli od problemów, czy może bardzo ekscytują. Pomoże Ci to zaplanować właściwe dalsze kroki.

A gdzie są rodzice?

- Krok 7: Ponownie ustal z dzieckiem zasady korzystania z internetu.
- Krok 8: Pomóż znaleźć alternatywę - zaoferuj swoją pomoc w wyszukiwaniu i zorganizowaniu ciekawych zajęć offline.
- Krok 9: Nowe zasady są dla wszystkich – nie tylko maluchy wzorują się na rodzicach. Zasady, które ustalicie powinny być przestrzegane przez wszystkich domowników. Tak, przez Was także.
- Krok 10: Nie zapomnij o finansach - porozmawiaj z dzieckiem o tej stronie korzystania z internetu. Coraz to nowsze aplikacje czy dostęp do gier mogą sporo kosztować i mocno nadwyrężać nie tylko kieszeń nastolatka, ale i rodzica.

Test bezpiecznego korzystania z neta ☺

1.Pod jaki numer telefonu możesz zadzwonić gdy masz problem w Internecie?
a. 116 111
b. 998
c. 800 000 000
d. 112

2. Czy chcąc opublikować w Internecie zdjęcie z udziałem znajomej osoby, powinieneś zapytać ją o zgodę?
a. nie ma takiej potrzeby
b. tak, zawsze należy zapytać o pozwolenie
c. tylko, jeśli jest to ktoś z naszej rodziny
d. tak, ale tylko jeśli jest to osoba spoza naszej rodziny

3. Co powinieneś zrobić, gdy ktoś brzydko się do Ciebie zwraca w Internecie?
a. odpowiedzieć mu w taki sam sposób
b. szybko zamknąć stronę i zapomnieć o sprawie
c. zgłosić zdarzenie do administratora strony
d. w ogóle nie reagować

4. Co to jest PEGI?
a. komputerowy ograniczający dostęp do szkodliwych treści
b. system klasyfikacji gier informujący o dopuszczalnym minimalnym wieku gracza
c. nazwa międzynarodowej instytucji, która zwalcza hejt w sieci
d. nazwa strony internetowej dla dzieci i młodzieży o bezpieczeństwie online

5. Ile trzeba mieć lat, aby móc założyć profil na Facebooku?
a. 9 lat
b. 11 lat
c. 13 lat
d. nie ma ograniczeń wiekowych

6. Dostajesz propozycję spotkania od osoby, którą znasz tylko z Internetu. Zaprasza Cię do kina. Mówisz o tym rodzicom?
a. tylko wtedy, gdy podejrzewam, że sytuacja może być niebezpieczna
b. tak, zawsze kiedy otrzymam taką propozycję
c. nie, nie ma potrzeby niepokoić rodziców
d. tylko wtedy, gdy mam się spotkać z osobą starszą od siebie

7. Co nie jest cyberprzemocą?
a. publikowanie ośmieszających kogoś filmów lub zdjęć
b. publikowanie obraźliwych, prześmiewczych lub pełnych nienawiści i agresji komentarzy, wpisów, postów
c. włamanie na konta serwisów społecznościowych i podszywanie się pod ich właścicieli
d. przesłanie maila zawierającego treści reklamowe

8. O co zadbać, aby bezpiecznie i wygodnie spędzać czas przed komputerem?
a. mieć biurko dostosowane do wzrostu i krzesło z regulowaną wysokością oparcia, siedziska i podłokietników
b. umieścić ekran poniżej poziomu wzroku
c. korzystać z laptopa, trzymając go na kolanach
d. ustawić ekran tak, żeby wprost na niego wpadało światło słoneczne

Test bezpiecznego korzystania z neta ☺

9. Dziecko chce kupić przez Internet rower za 500 zł. Ile musi mieć lat, żeby móc to skutecznie zrobić?
a. dzieci w ogóle nie mogą robić zakupów przez Internet
b. 11 lat, ale tylko za zgodą rodziców
c. 13 lat, ale tylko za zgodą rodziców
d. nie ma ograniczeń wiekowych, każdy może kupować online

10. Co może wskazywać na to, że ktoś nadużywa Internetu?
a. gdy czas spędzony w Internecie wymyka się mu spod kontroli i zaniedbuje swoje obowiązki
b. kiedy spędza w sieci więcej niż godzinę dziennie
c. gdy ma profile w różnych serwisach społecznościowych
d. kiedy kontaktuje się z przyjaciółmi za pomocą Internetu

11. Jakie dane możesz bezpiecznie podawać w Internecie?
a. imię i nazwisko
b. numer telefonu
c. adres domowy
d. nick

12. Dziecko ma poczucie, że coś niepokojącego spotyka je w Internecie. Co powinno zrobić?
a. opowiedzieć o tym rodzicom, lub innej zaufanej dorosłej osobie
b. wyłączyć komputer
c. nie zwracać uwagi na tę sytuację
d. usunąć swoje konta i profile na portalach społecznościowych

13. Jakie programy pozwalają bezpieczniej korzystać z Internetu?
a. komunikatory
b. programy antywirusowe
c. programy do tworzenia prezentacji
d. programy poczty e-mail

14. Co zrobić, kiedy ktoś stosuje hejt w Internecie?
a. nie przejmować się tym, bo każdy w necie może pisać to, co chce
b. samemu zacząć hejtować innych
c. polubić wpisy hejtera
d. zgłosić hejt i mowę nienawiści do administratora strony

15. Co pomaga w dobrej komunikacji w Internecie?
a. rozsyłanie „internetowych łańcuszków”
b. używanie bardzo wielu emotikonek (uśmieszków, buziaczków)
c. korzystanie ze skrótów i wykrzykników
d. używanie słów: „proszę”, ”dziękuję” i ”przepraszam” tak jak w codziennym życiu

16. Kiedy wykorzystujesz zdjęcia z Internetu w swojej pracy domowej:
a. powinieneś podać źródło i ich autora
b. wystarczy, że je skopiujesz i podpiszesz swoim imieniem i nazwiskiem
c. nie musisz przejmować się prawami autorskimi, bo nikt tego nie sprawdza
d. powinieneś wybierać tylko zdjęcia, które są kolorowe

17. Czy podawanie numeru karty płatniczej osobom w Internecie, to dobry pomysł?
a. tak, ponieważ mam kogo zapytać, w przypadku gdy go zapomnę
b. tak, jeśli ktoś zapewnia mnie, że pracuje w banku
c. nie, ponieważ ktoś może pobierać pieniądze z konta bez mojej wiedzy i zgody
d. tak, ale tylko moim dobrym znajomym

Interpretacja wyniku

- Poprawne odpowiedzi: 1.a, 2.b, 3.c, 4.b, 5.c, 6.b, 7.d, 8.a, 9.c, 10.a, 11.d, 12.a, 13.b, 14.d, 15.d, 16.a, 17.c
- Odpowiedź poprawnie na min. 10 pytań świadczy o zadowalającej wiedzy nt. zagrożeń w sieci internetowej.
- Odpowiedź poprawna na 14 i więcej pytań świadczy o dobrym i bardzo dobrym poziomie wiedzy.

A co z uzależnieniem?

- 72,3% osób patologicznie korzysta z urządzeń mobilnych.

Selected Behaviors and Addiction Risk Among Users of Urban Multimedia Games

Mateusz Grajek[1*†], Łukasz Olszewski[1], Karolina Krupa-Kotara[2†], Agnieszka Białek-Dratwa[3†] and Krzysztof Sas-Nowosielski[4†]

[1]Department of Public Health, Faculty of Health Sciences, Medical University of Silesia in Katowice, Bytom, Poland
[2]Department of Epidemiology and Biostatistics, Faculty of Health Sciences, Medical University of Silesia in Katowice, Bytom, Poland
[3]Department of Dietetics, Faculty of Health Sciences, Medical University of Silesia in Katowice, Bytom, Poland
[4]Department of Humanistic Foundations of Physical Culture, Academy of Physical Education in Katowice, Katowice, Poland

Zaburzenia odżywiania (ED)…

- Jednostki chorobowe charakteryzujące się zaburzeniem łaknienia na podłożu psychicznym.
- Chorzy na ED częściej chorują na inne choroby psychiczne np. depresję, zaburzenia lękowe, ale również częściej wykazują skłonność do zachowań autoagresywnych i uzależnień.
- ED są zazwyczaj połączeniem **skrajnych emocji** i związanego z nimi **bólu, stresu, lęku i niskiej samooceny**.

Epidemiologia ED…

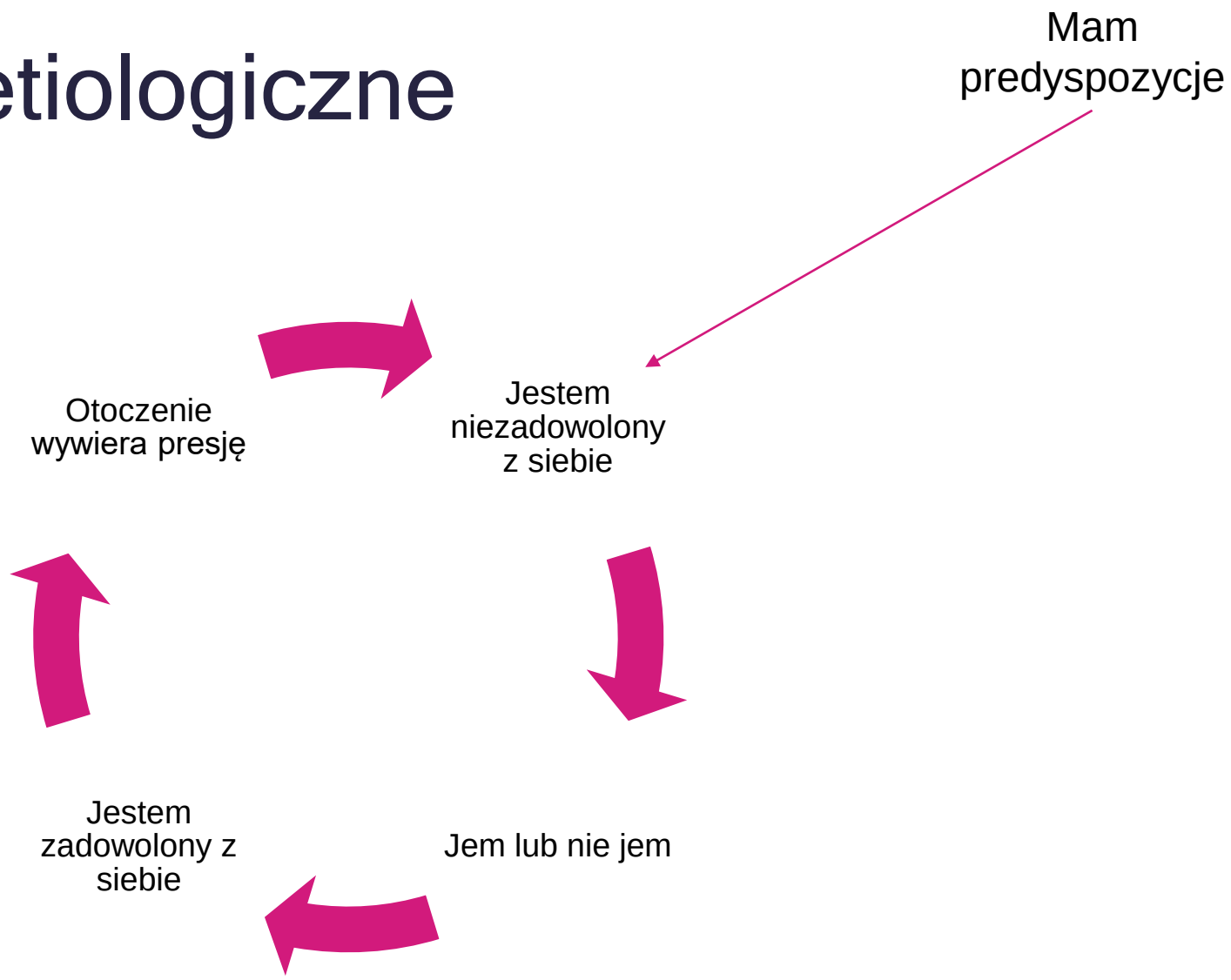
- Zaburzenia odżywiania występują według różnych podań u kilku procent populacji (1-4%). Są to zaburzenia dotyczące 10-krotnie częściej płci żeńskiej niż męskiej i występujące głównie w wieku pomiędzy 13-19 r.ż.
- **Polskie nastolatki cechują się jedną z najniższych samoocen na tle nastolatków z przebadanych 45 krajów świata**. Sytuacja epidemiologiczna przyczyniła się do zmiany nawyków żywieniowych na niekorzystne u 8% badanych.
- Ponadto National Eating Disorders Association zaobserwowało blisko 80 proc. wzrost liczby telefonów na wyniku lockdownów.

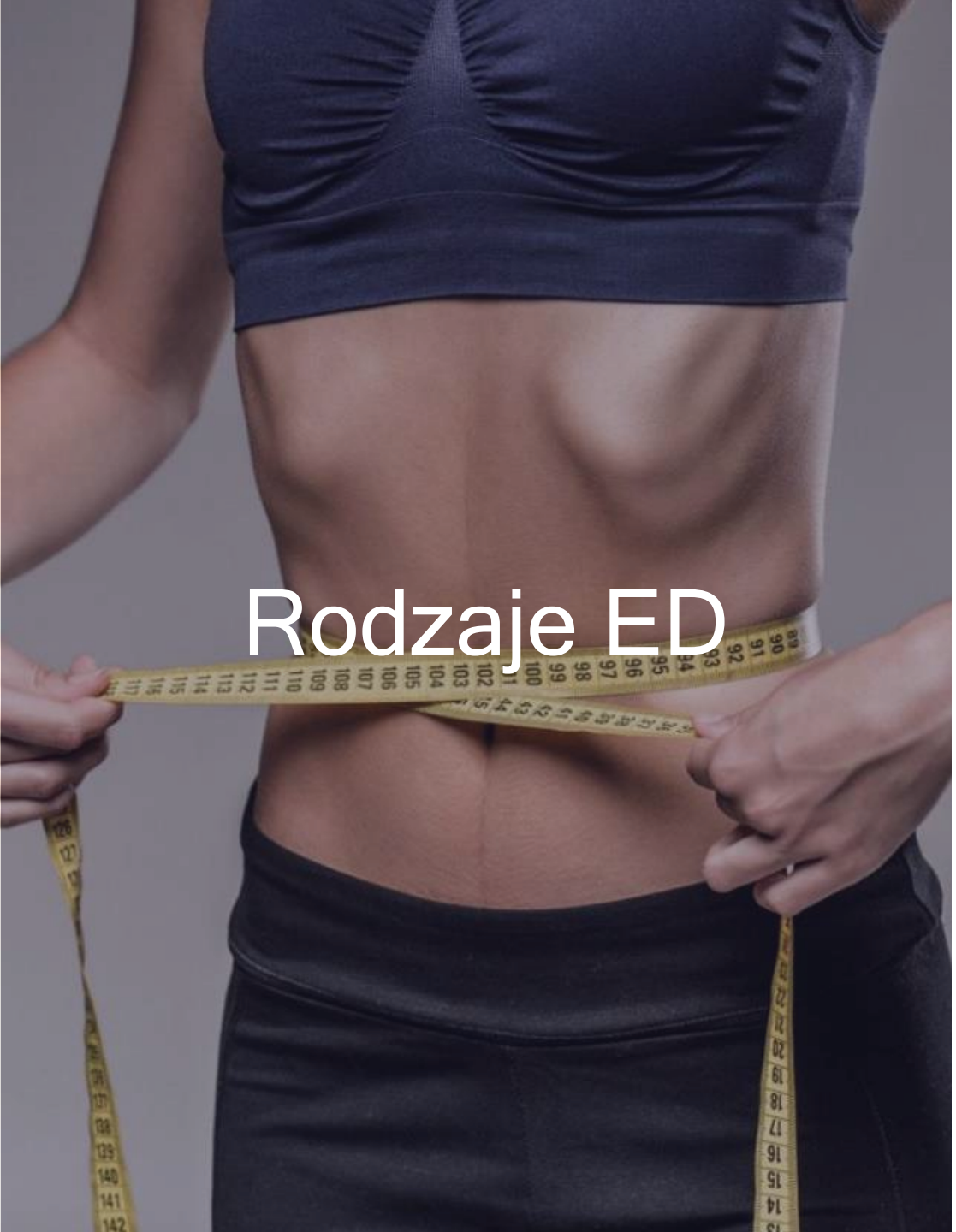
Determinanty ED

Osoby, które mają bliskiego krewnego z jakimś zaburzeniem odżywiania, same mają od 7 do 12 nawet razy zwiększone ryzyko pojawienia się tego problemu.

Patogeneza ED wg Garnera

Błędne koło etiologiczne





Rodzaje ED

- **Stare zaburzenia odżywiania (specyficzne):**

Anoreksja

Bulimia

Kompulsywne objadanie

Rodzaje ED

- **Nowe zaburzenia odżywiania (niespecyficzne):**

Ortoreksja

Bigoreksja

Diabulimia

Drunkoreksja

Objawy ED - co obserwować?

Wśród problemów, które mogą przemawiać za tym, że osoba może mieć któreś z zaburzeń należących do tej grupy, wymienić można m.in.:

- zmianę zachowań związanych z jedzeniem (np. unikanie spożywania posiłków wraz z rodziną),
- utratę masy ciała (typowo pacjent z zaburzeniami odżywiania neguje, jakoby liczył kalorie czy stosował jakąkolwiek dietę),
- niezadowolenie ze swojego wyglądu,
- pogorszenie stanu zdrowia (np. gorszy wygląd skóry, pogorszenie kondycji włosów, nieuzasadnione osłabienie czy ospałość),
- nagłe rozpoczęcie uprawiania intensywnej aktywności fizycznej,
- wypowiedzi o posiadaniu zdecydowanie zbyt dużej masy ciała (szczególnie niepokojące wtedy, gdy ich autorem jest osoba ze zbyt niską masą ciała).

„Zespół stresu popandemicznego”

- **Nie jest to oficjalna diagnoza!**
- Określenie nawiązuje do zespołu stresu pourazowego (PTSD), czyli zaburzeń psychicznych wynikających z nasilonego stresu, lęku i traum związanych z przykrymi doświadczeniami życiowymi.
- Przyczyny: **długotrwały spadek nastroju i stres będący efektem tego, co przyniosła choroba COVID-19 - osamotnienie, zerwanie relacji międzyludzkich, trauma związana z naszą chorobą lub chorobą i śmiercią bliskiej osoby**.

„Zespół stresu popandemicznego”

Dyrektor WHO w marcu 2021, oświadczył, że świat musi przygotować się na **„masową traumę psychiczną”**, której skutki będziemy odczuwać przez wiele lat, nawet po zakończeniu pandemii COVID-19. Nasze życie zostało zakłócone, a skutki tego prawdopodobnie będą dotkliwe dla naszego zdrowia psychicznego.

Według Owena O'Kane’a (psychoterapeuta NHS) objawy podobne do PTSD mogą pojawiać się **nawet 6 miesięcy po ustaniu faktycznego zagrożenia**.

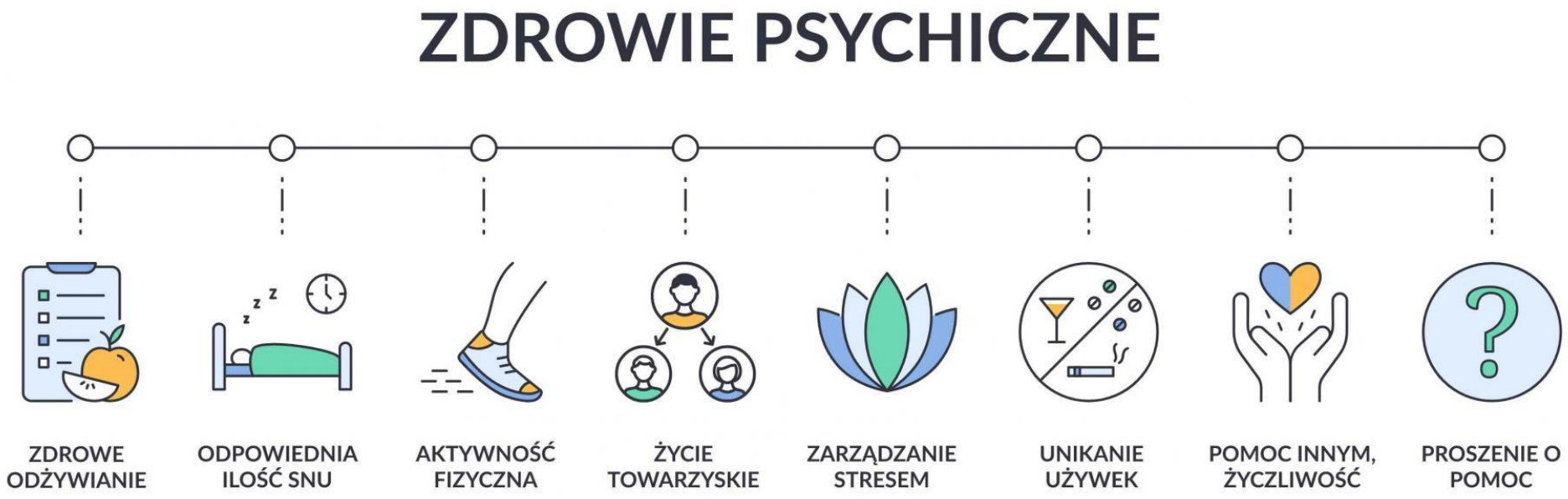
Fazy kryzysu psychicznego (trauma „T”)

- **Dezorganizacja** → marzec 2020 → panika, strach
- **Adaptacja** → wakacje 2020
- **Wyczerpanie** → koniec 2020/początek 2021 → rozwój zaburzeń psychicznych

↓

- **Badanie Human Power:** 80% osób doświadcza trudnych do opanowania ataków paniki; 68% odczuwa podwyższony poziom stresu; 50% ma problemy ze snem; 40% odczuwa wyczerpanie).

I co dalej?


ZDROWIE PSYCHICZNE
ZDROWE ODŻYWIANIE
ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
ŻYCIE TOWARZYSKIE
ZARZĄDZANIE STRESEM
UNIKANIE UŻYWEK
POMOC INNYM, ŻYCZLIWOŚĆ
PROSZENIE O POMOC

Dziękuję za uwagę☺