

A KÉPERNYŐFÜGGŐSÉG TŰNETEI A KÖVETKEZŐK LEHETNEK:

- Folyamatos és intenzív aggodalom a képernyők iránt.
- Kényszeres használat a digitális eszközökön, még akkor is, ha nincs szükség rá.
- Nehezen kezelhető az előttük töltött idő.
- Szükség van a fizikai és szórakoztató tevékenységekről való lemondásra.
- Egy általában aktív és társaságkedvelő gyermek elkezdhet elszigetelődni és visszahúzódni.
- Késedelem a házi feladatok elvégzésében és a tanulmányi teljesítmény csökkenése.

Hangulati változások jelentkezhetnek, amikor a képernyőkhöz való hozzáférést korlátozzák, vagy a digitális eszközökön töltött időt csökkentik.

Ezek közé tartozhat a ingerlékenység, szorongás, sőt az is, hogy hazudni próbálnak a képernyőhasználattal kapcsolatos túlzott viselkedések elrejtésére.

Fizikai szempontból a következő problémák jelentkezhetnek:

- Alvászavarok
- Helytelen testtartás
- A elhízás kockázatának növekedése
- Fejfájás

A KÉPERNYŐHASZNÁLAT TÚLZOTT MÉRTÉKŰ KOCKÁZATI TÉNYEZŐI:

Egyéni tényezők

Érzelmi tényezők

- A düh, szomorúság vagy szorongás érzései néha arra vezethetnek, hogy képernyőt használunk a megnyugvás érdekében. Például a videojátékok vagy a közösségi média úgy tűnhet, mint egy módja annak, hogy elmeneküljünk egy kellemetlen érzelmi állapotból.
- A képernyők használata a unalom elkerülésére túlzott időtöltéshöz vezethet egy eszköz előtt.

Viselkedési tényezők

- Az önkontroll hiánya, amely akkor jelentkezik, amikor nincsenek világos szabályok az eszközök használatában, erősebb vágyat ébreszthet az agyban, hogy használja őket. Így minden személynek szüksége van szünetekre és változatos tevékenységekre.
- Az a szokás, hogy nem végzik el a kapott feladatokat vagy a vállalt felelőségeket, mint például a házi feladatokat vagy fontos megbeszéléseket.

Kognitív tényezők

- Az agyunk hozzászokik a gyors és érdekes ingerekhez, mint például a videojátékok, a filmek, amelyek stimuláló képeket és hangokat kínálnak, így elmenekülve a valóságból.

Környezeti tényezők

- Az elektronikus eszközökhöz való könnyű hozzáférés megnehezíti számunkra a kísértésnek való ellenállást.
- A körülöttünk lévő vonzó tevékenységek hiánya, mint például a szabadban végzett játékok vagy az időtöltés a barátokkal.
- A közeli személyek hatása, mivel ha ők folyamatosan használják a képernyőket, előfordulhat, hogy észrevétlenül utánozzuk a viselkedésüket.
- A vonzó játékok és alkalmazások hirdetéseit kifejezetten arra tervezték, hogy felkeltsék a figyelmünket és minél több időt töltsünk el rajtuk.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG NÉPSZERŰSÍTŐ KAMPÁNYA

Január
Február
2025

A KÉPERNYŐFÜGGŐSÉG, AZ ÚJ KIHIVÁS A DIGITÁLIS KORSZAKBAN; HOGYAN KEZELJÜK?

Több élet, kevesebb képernyő!

insp.gov.ro

Anyag készült az Egészségügyi Minisztérium egészségügyi értékelésére és népszerűsítésére, valamint egészségügyi oktatási alprogramjában.



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



Egészségügyi
Minisztérium

Játssz a szabadban!

Növekedj a sport által!

Szerezz valódi barátokat!

Kezdj el egy hobbit!



A VALÓS KAPCSOLÓDÁS KIHIVÁSA

A kihívás célja az internetfüggőség leküzdése, a családi és baráti találkozók során történő személyes interakciók előmozdításával. A képernyőtől való leválás révén a résztvevők jobban kommunikálhatnak egymással, ezáltal javítva kapcsolataikat és általános jólétüket.

Útmutató:

- Kapcsold ki a telefont, a táblagép, a laptopot, vagy aktiváld a néma módot, és helyezd őket egy külön kijelölt helyre.
- Vegyél teljes mértékben részt a beszélgetésekben és tevékenységekben.
- Légy jelen, aktívan hallgatva és részt véve a beszélgetésekben.
- Gondolj arra, hogyan javítja ez a gyakorlat a kapcsolatodat a körülötted lévőekkel, csökkenti a stresszt és hozzájárul egy kellemesebb élményhez.
- Bátorítsd a csoport többi tagját is, hogy ugyanazt tegyék.

Szükséges erőforrások:

Az elhatározás, hogy félreteszed a digitális eszközöket;
Egy zóna kijelölése a digitális eszközök ideiglenes tárolására.



Ennek a kihívásnak az előnyei:

- Javítja a személyes kommunikációt.
- Növeli az érzelmi kapcsolatot a körülötted lévőekkel.
- Elősegíti a nyugodtabb és kellemesebb légkört.
- Javítja a figyelmet és az aktív hallgatást.
- Bátorítja az egészségesebb társas tevékenységeket.

JÁTSSZ ÉS SZÓRAKOZZ INTERNET NÉLKÜL!

A játéknak a célja:

Hogy segítsen több időt tölteni a valós életben végzett tevékenységekkel, és kevesebb időt az interneten.

Útmutató:

- Kezdd el azzal, hogy készítesz egy listát azokról az alkalmazásokról vagy online játékokról, amelyeket a leggyakrabban használsz. Gondolkozhatsz azon, mennyi időt töltesz velük minden egyes nap.
- Keress szórakoztató tevékenységeket a valódi világban.
- Kezdd el egy listát azokról a tevékenységekről, amelyeket szívesen csinálnál ahelyett, hogy az interneten lennél. Ezek tartalmazhatják:
 - Játsszani a szabadban barátokkal vagy családdal.
 - Új társasjátékot tanulni.
 - Érdekes könyvet olvasni.
 - Rajzolni vagy kreatív projektet készíteni.
 - Új sportot vagy fizikai tevékenységet tanulni.
- Készíts egy tervet, és minden nap próbálj időt tölteni egyike azoknak a tevékenységeknek a listából.

Szükséges erőforrások:

- Egy jegyzetfüzet vagy egy alkalmazás, hogy feljegyezd a tevékenységeidet.
- Idő a szabadban való játékra és szórakozásra.



Több élet, kevesebb képernyő!