

WYLOGUJ SIĘ!

Zapewne spędzasz teraz dużo czasu przed komputerem lub z telefonem w rękę. Można z nich korzystać w bardzo fajny sposób: dają dostęp do rozrywki, pozwalają na kontakt z innymi. W życiu zawsze dobrze jest, gdy istnieje równowaga, dlatego warto czasem się wylogować.

Czy wiesz, że ...

Co dziesiąty polski nastolatek należy do grupy zagrożonej lub uzależnionej od Internetu.

Zastanów się chwilę nad tym ile czasu spędzasz w Internecie i co tam robisz.

Po czym poznać, że może zaczyna się u Ciebie uzależnienie?

- Mimo prób nie potrafisz kontrolować czasu, jaki spędzasz w Internecie.
- Zaniedbujesz swoje zainteresowania.
- Pojawiły się u Ciebie gorsze oceny.
- Wolisz spędzić czas w Internecie, niż spotkać się ze znajomymi.
- Oszukujesz siebie i innych co do czasu spędzonego w sieci.
- Twoje myśli ciągle krążą wokół Internetu.
- Złościsz się, gdy nie masz do niego dostępu.
- Zaczynasz się kłócić z najbliższymi.



Więcej informacji znajdziesz na
www.uzaleznieniabehawioralne.pl