

Civilizációs áldás vagy ártalom? 2

Függeni a hálón és a hálótól 4

Facebook függőség 8

Online kockázatok és gyermekeink 10

Hogyan védhetjük meg gyermekeinket? 12

Internetezési tanácsok 14

Internetfüggőségi elsősegély 15

Internetfüggő a gyermekem? 16

Azonnal kihúzni a dugót? 18

Veszélyes az online szerencsejáték 20

Internetfüggő vagyok? 21

Digitális bennszülöttek 22



Telefon: 355 0337, 201 1045

Készült a  
NEMZETI ERŐFORRÁS MINISZTERIUM  
támogatásával



# KIMONDHATÓ.?!



INTERNET-  
függőség

# Civilizációs áldás vagy ártalom?

## Internetfüggőség

Létezik egyáltalán? Hiszen ma már elképzelhetetlen lenne az élet internet nélkül. Az internet nagyszerű dolog.

Igen, az is.

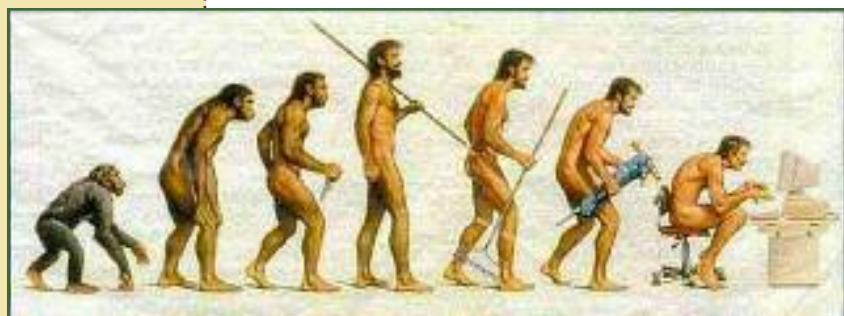
Sőt elsősorban az. Kinyílik a világ, bárhová eljuthatunk, szinte bármilyen információhoz hozzájuthatunk. Találkozhatunk eddig ismeretlen emberekkel, vagy újra felvehetjük a kapcsolatot régóta nem látott barátainkkal, egykori kollégáinkkal, iskolatársainkkal. Pillanatok alatt hozzájuthatunk a legfrissebb hírekhez, információkhoz. Játshatunk, zenét hallgathatunk, filmet nézhetünk, és kicserélhetjük véleményünket, ötleteinket, megoszthatjuk élményeinket. Programokat szervezhetünk, vásárolhatunk...

Élhetünk az internet adta fantasztikus, kimeríthetetlen lehetőségekkel. Amivel élhetünk, azzal vissza is élhetünk. Élünk minél egészségesebben, hasznosabban vele, és kerüljük a visszaélést! Ebben próbál segítséget nyújtani ez a néhány oldal.



Tudjuk, hogy amit ma az internetről és az azzal kapcsolatos helyzetről elmondhatunk, holnapra éppen a dolog természetéből fakadóan elavulhat.

Reméljük, a józanság elavulhatatlan jószág.



### Az internethasználat egyre több ember számára droggá válik.

„A férjem az internetszenvedélyével tönkreteszi a házasságunkat. Drámaian megváltozott.”

„Nem bírok a gyerekeimmel. Amint hazaérnek az iskolából, azonnal a géphez rohannak. Ott is vacsoráznak. Ha szólok, rám förmednek. Elvesztettem a hatalmat felettük. Fogytán az erőm. Inkább rájuk hagyom.”

„A feleségemet egyre többször találom a gép előtt. Chatel, facebookozik. A gyerek pedig egyre szomorúbban játszik egyedül. A lakás szalad, néha kaja sincs, ha szólok ideges.”

# Minden kornak saját betegsége van

A szenvedélybetegségeknek mindig is megvolt és megvan a maguk táptalaja. Manapság, amikor az információ korszakát éljük, az internet vált a legfontosabb információ médiummá. A Föld minden szellemileg és gazdaságilag aktív egyéne képes bármely pillanatban és tetszőleges mértékben másokkal kommunikálni. Ez némelyeket megrémít, másokat elbűvöl.

„Dosis facit venenum.” Paracelsus német kémikus, orvos és filozófus híres mondása magyarul annyit jelent: "A mennyiség teszi a mérget". Vagy ahogyan gyakorta mondjuk:

kis mértékben gyógyszer, nagy mértékben méreg. A mennyiségtől függ, hogy valami gyógyszerként hat-e vagy méreggá válik.

A beteges szerencsejátékhoz és a számítógép-függőséghez hasonlóan nagyon világos kritériumai vannak annak, amikor már onlinefüggőségről beszélhetünk.

*„Milyen szép lenne kilépni otthonról, elmenni dolgozni, például a könyvtárba. Máig nem sikerült ezt megvalósítanom. Otthon képtelen vagyok a gondolataimat elszakítani a „nettől”. Megpróbálok írni, de a „net” az egyetlen, amire gondolni tudok.” (Egy internetfüggő panasza.)*

Újdonság volna mindez? Alapot adhat egyáltalán az aggodalomra? Végül is mindentől függővé válhatunk: az alkoholtól, a nikotintól, a kábítószerektől, az evéstől, a játéktól, a vásárlástól, a bodybuildingtől, a szextől...

## Az internetfüggőség kialakulása

Manapság világszerte százmilliók használják az internetet, és ez a szám napról napra robbanásszerűen növekszik. Az átlagéletkor 30 évesre tehető. A heti átlaghasználat ideje 35 perc körül van. Ez még persze nem jelent problémát. De eközben nyilvánvalóan megjelenik az internetről való függőség is. Bár régóta nem vesszük ezt (sem) komolyan. Az ún. internetfüggőségi rendellenességről (Internet Addiction Disorder) beszámoló első leírásokat kezdetben viccként kezelték. Aztán mégis komolyan kellett venni. Az USA-ban alakult meg az első Online Addiction Centre, onlinefüggőséget kezelő központ. És jött létre az úgynevezett cyber pszichológia.



# Túl a hálón és a hálótól

## Függeni a hálón és a hálótól

### Mi is az az internetfüggőség?

Mi is ez a jelenség, amiről mindmáig vitatkoznak a szakemberek? A 2013-ban megjelenő Mentális Rendellenességek Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyv, DSM V. mellékletében megjelenik ennek a zavarnak a leírása. Kiadványunknak nem célja, hogy ezt a rövid múlttal rendelkező zavart minél pontosabban definiálja. Csupán szeretnénk felhívni a figyelmet az internet mértéktelen használatának veszélyeire. Legegyszerűbben fogalmazva internetfüggőségről akkor beszélhetünk:

**ha valaki nem az életébe integrálja az internetet, hanem az életét integrálja az internetbe.**

Kimberly Young szerint, aki elsőként írta le a problémás internethasználat kritériumait, az alábbi 8 tünetből öt megléte esetén internet-függőség áll fenn:

- Az internettel való intenzív foglalkozás (sokszor gondol az előző ill. a jövőbeli internetezésre).
- Egyre több időt kell ahhoz az interneten töltenie, hogy elégedett legyen.
- Többszöri sikertelen erőfeszítés arra, hogy kézben tartsa, csökkentse vagy abbahagyja az internethasználatot.
- Nyugtalanág, rosszkedvűség, levertség, ingerlékenység, ha csökkenteni próbálja vagy abba akarja hagyni az internetezést.
- Tovább időzik a hálón, mint ahogy azt eredetileg elgondolta.
- Fontos kapcsolatok, munka, tanulmányi lehetőségek veszélybe kerülnek az internetezés miatt.

• Hazudozás a családtagoknak vagy másoknak, hogy titokban tartsa az interneten töltött idő mennyiségét.

• Internethasználat a problémák vagy a rossz érzések (pl. tehetetlenségérzés, büntudat, aggodalom, levertség) elől való menekülésre.

[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)



### Internetfüggőségi típusok:

#### 1. Online szexuális függés

– a felnőtteknek szóló szex és pornó oldalak kényszeres használata;

#### 2. Online kapcsolatokról való függés

– az online kapcsolatok túlértékelése a személyes kapcsolatokkal szemben, közösségi oldalak, chat;

#### 3. Online szerencsejátékok, vásárlás, üzletelés;

#### 4. Túlzott információszerezés

– kényszeres, állandó szörfözés, az adatbázisok állandó kényszeres figyelemmel kísérése;

#### 5. Számítógépes játékoktól való függőség

A problémás viselkedés mögött nem mindig az internet visszaélésszerű használata rejlik. Az internet sokszor csak lehetőség a kóros szerencsejáték, vagy a szexuális addikciók megélésére.

### Melyek a legveszélyesebb internetezési módok?

Valaha az internetfüggőség definíciójának meghatározója volt, hogy ki hány órát használja online a számítógépet. A heti 38 órát meghaladó használatot tartották problémásnak. Nagyobb eséllyel válik függővé az a valaki, aki nem munkavégzésre, tanulásra, hanem szabadidejének eltöltésére használja az internetet.

A leginkább függőséget okozó alkalmazások azok, ahol a felhasználók más személyekkel tudnak kapcsolatba lépni az interneten. Ezek közül elsősorban azok veszélyesek a túlzott használat szempontjából, ahol a felhasználók azonos

**Az azonnaliság, a késleltetés képességének hiánya minden addiktív magatartás kulcstünete.**

időben (szinkron), interaktív módon tudnak kapcsolatot teremteni. Chat, szociális háló, Facebook, Twitter, stb., online szerencsejátékok, online szerepjátékok. Ezeknél az alkalmazásoknál nem kell hosszú ideig várni, azonnal megjelenik a válasz, létrejön az interakció. Ez az azonnaliság, a késleltetés képességének hiánya minden addiktív magatartás kulcstünete. Azok az alkalmazások kockázatosak leginkább, ahol az adott



Már lassacskán a közösség, az hogy te vagy, az már nem is érdekes. Csányi Vilmos egytagú csoportnak nevezi azt a jelenséget, ami előáll. Tehát hogy beülök a komputer elé, virtuális világban mozgok, bemegyek a virtuális világba, és ott egy képzel világnak a bűvöletében vigasztalom saját életemet, amit egyre kevésbé kedvelek és egyre kevésbé megyek a közelébe azért, mert az már nekem nem ad elég örömet.

*Bagdy Emőke Beregszászon tartott előadásából*

cselekvésnek azonnal vagy minél gyorsabban teljesül a következménye, az eredménye. Az e-mailezés nem valószínű, hogy függőséget okozhat, szemben a chateléssel, ahol azonnali válasz érkezik. Hasonlóan más addikciónál, például a szerencsejátékoknál is a késleltetés kevésbé teszi valószínűvé a függőség kialakulását. A lottótól kevesebben függnek kórosan, a nyerőautomatákat használókhoz képest, mert az eredmény ez utóbbiaknál azonnal bekövetkezik. Több külföldi és hazai kutatás jelzi, hogy a problémás használat elsősorban új kapcsolatok létrehozásakor lép fel, míg a családdal, barátokkal való kommunikáció ritkábban vagy egyáltalán nem okoz függőséget.

## Kapcsolatteremtés vagy elszigetelődés, előny vagy kockázat?



**Az internetes kommunikáció előnye lehet:**

- szociális támogatás
- depresszió enyhítése
- magány oldása
- kapcsolatok teremtése,
- izoláció elkerülése

**DE miközben csökkentheti az izolációt, a virtuális tér növelheti is az azon kívüli elszigeteltséget.**

- „Sem nem magány, sem nem társaság”
- Növeli a gátlások nélküli, nyers érzelmek megjelenését
- Láthatatlanság, névtelenség, a megszokott társadalmi kontroll hiánya
- A személyes tér, a közvetlen visszacsatolás hiánya
- Magasabb internethasználati idő:
  - o csökken a családi kommunikáció,
  - o kevesebb valódi szociális kapcsolat
  - o növekszik a depresszió
  - o növekszik a magányosság



A kezdeti hangulati problémák hozzájárulhatnak a fokozott internethasználattal járó szorongás- és depresszióoldáshoz, de később felerősödhetnek a depresszió tünetei.

**Kiknek van nagyobb esélyük az internet túlzó használatára?**

Akik hajlamosabbak: a magányosságra, a szociálisan inaktívabb életstílusra, az alacsony önértékelésre, a depresszióra.



## Mikor és hogyan jön, jöhet létre a netfüggőség?

Az internetfüggőséggel kapcsolatban kezdetben kevés konkrét ismeretre támaszkodhattunk. Manapság a felmérések és a kutatások eredményeként elmondható, hogy a problémás nethasználat háttérében munkahelyi és párkapcsolati nehézségek is állnak. Veszélyeztetők azok a virtuális színterek, ahol a résztvevők valamilyen fantáziavilágba merülnek bele, amelyek által kirekesztődnek a mindennapi életből.

Problémás használathoz vezethetnek az internetes vita-fórumok, chatszobák és a fanatikus internetszörfölés is.

**Ami a szívemen az a site-on.**

**A problémás internethasználat következményei:**

- erősödő vágy és kényszer az internethasználatra
- az időkorlátok feletti kontroll visszaesése
- elvonási tünetek, nyugtalanság nethasználat nélkül – offline
- növekvő tolerancia, azaz egyre több idő a neten, „növekvő dózis”
- a családi, és a nem virtuális kapcsolatok elhanyagolása
- a munkahelyi, iskolai feladatok elhanyagolása
- az egyéb érdeklődési területek beszűkülése
- ragaszkodás a káros mértékű internethasználatához a negatív következmények ellenére is
- felborult bioritmus
- álmatlanság, kialvatlanság
- testi kondíciók gyengülnek a mozgáshiány miatt

Amennyiben bárki felfedezi magán ezeket a tüneteket, érdemes megfontolnia, hogy ez már az az állapot, amikor érdemes ténylegesen (az elhatározáson túl) korlátozni az internethasználat idejét, ill. meghatározott időre távol maradni az internettől.

**Az internetfüggőség elvonási tünetei:**

- testi, lelki izgatottság
- félelmek
- kényszeres gondolatok
- fantáziálás és álmodás az internettel
- rossz hangulat, depresszió
- ürességérzés
- unottság, érdektelenség

**A régi barátok, ismerősök kezdtek elfelejtődni... Aztán jött a Facebook.**



# Facebookfüggőség és én? Teszt



Függőségi szinted megállapításához válaszolj az alábbi kérdésekre a következő skála felhasználásával:  
(CSAK ÖSZINTÉN ÉRDEMES!)

- 1 = Ritkán
- 2 = Időnként
- 3 = Gyakran
- 4 = Sokszor
- 5 = Mindig

**Válaszolj!**

- 1. Milyen gyakran találsz úgy, hogy tovább voltál a facebookon, mint ahogy terveztél?
- 2. Milyen gyakran hanyagolod el az otthoni feladataidat, hogy több időt tölthess a facebookon?
- 3. Milyen gyakran használod a facebookot arra, hogy bizalmas kapcsolatba léphess a partnereddel?
- 4. Milyen gyakran létesítesz új kapcsolatokat a többi facebookfelhasználóval?
- 5. Milyen gyakran ér valami kellemetlenség a facebookon töltött idő miatt?
- 6. Milyen gyakran romlanak az osztályzataid, vagy romlik iskolai teljesítményed a facebookon töltött idő miatt?
- 7. Milyen gyakran ellenőrzöd e-mailjeidet mielőtt kötelezettségeidet teljesítenéd?
- 8. Milyen gyakran romlik munkateljesítményed vagy eredményességed a facebook miatt?
- 9. Milyen gyakran védekezel vagy titkolózol, ha valaki arról érdeklődik, hogy mit csináltál a facebookon?
- 10. Milyen gyakran nyugtatod magad a facebook segítségével az életed problémái elől menekülve?
- 11. Milyen gyakran örülsz már előre annak, hogy visszamehetsz facebookozni?
- 12. Milyen gyakran félsz attól, hogy facebook nélkül az élet unalmas, üres és örömtelen lenne?
- 13. Milyen gyakran kiabálsz vagy leszel ideges, mérges, ha valaki megzavar, amikor éppen facebookozol?

- 14. Milyen gyakran halogatsz késő éjszakáig az alvást, csak hogy bejelentkezve maradhass?
- 15. Milyen gyakran gondolsz a facebookra, vagy fantáziálsz a facebookról, amikor offline vagy?
- 16. Milyen gyakran kapod rajta magad facebookozás közben, hogy azt mondogatod: „csak még néhány percig maradok.”
- 17. Milyen gyakran próbálsz sikertelenül csökkenteni a facebookon töltött időt?
- 18. Milyen gyakran próbálsz eltitkolni, mennyi ideig voltál a facebookon?
- 19. Milyen gyakran választod inkább a facebookot ahelyett, hogy másokkal csinálnál valami egyéb programot?
- 20. Milyen gyakran érzed magad rosszkedvűnek, mogorvának, idegesnek, amikor éppen offline vagy, egészen addig, amíg újra vissza nem térhetsz a facebookhoz?

## Eredmény

Miután minden kérdésre megválaszoltál add össze az általad kiválasztott feleletek számait, ez adja a végeredményt. Minél nagyobb a szám, annál erősebb a facebookfüggőség és az abból adódó problémák veszélye. Az alábbi általános összegzés segít meghatározni az eredményedet:

A kérdésekre adott válaszok számainak összege:

**20 - 49 pont: Átlagos facebookfelhasználó vagy. Nem keveset vagy a facebookon, de kontroll alatt tartod a facebookozásodat.**

**50 - 79 pont: Alkalmanként vagy gyakran találkozol problémákkal a facebookozásod miatt. Érdemes megfontolnod hogyan, hatnak ezek a gondok az életedre.**

**80 - 100 pont: Facebookhasználatod lényeges problémákat okoz az életedben. Fontold meg, milyen hatással van a facebook az életedre, és vedd figyelembe, hogy ezek a problémák közvetlen összefüggésben vannak azzal, ahogyan a facebookot használod!**



Kérdéseiket, észrevételeiket várjuk az  
(1) 201-1045, (1)355-0337-es telefonon  
vagy emailben: [segits@kimondhato.hu](mailto:segits@kimondhato.hu)  
[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)

A közvetlen segítség érdekében keress meg egy szenvedélybeteg-segítő szolgálatot, ahová bizalommal fordulhatsz.

# Online kockázatok és a gyermekeink

A 9-16 éves internethasználó európai gyerekek internetezési szokásait és azok kockázatait mérte fel az **EU Kids Online kutatás 2010**.

A kutatás az alábbi online kockázatokkal kapcsolatosan tett fel kérdéseket: Pornográfia, zaklatás (bullying), szexuális tartalmú üzenetek, ismeretlen emberekkel való kommunikáció és találkozás, potenciálisan ártalmas felhasználói tartalmak és személyes adatokkal való visszaélés.

**A szülők gyakran nem tudják milyen kockázatos tartalmakkal találkozhat gyermekük az interneten.**

A szülők sok esetben arról sem tudnak, hogy gyermekeik bántó vagy szexuális üzeneteket kapnak: előbbiről a szülők 56, utóbbiról 52 százaléka nem rendelkezik információkkal. Hasonló a helyzet az interneten szerzett új ismerősökkel való személyes találkozással is: az érintett szülők 61 százalékának nincs tudomása az esetről. Habár ezek a kockázatok mindegyike csak a gyermekek kis részét érinti, az adatok azt jelzik, hogy **a szülők jelentősen alábecsülik ezeket a kockázatokat.**

**A magyar gyermekek** – az EU-átlagnak megfelelően – **átlagosan 9 éves korukban kezdik el használni a világhálót.** A magyar gyermekek közel háromötöde (58%) naponta, egyharmaduk (35%) heti egyszer-kétszer, 7 százalékuk ennél is ritkábban használja az internetet.

A 25 európai ország 9-16 éves nethasználó fiataljai közül **a magyaroknak van a legtöbb ismerőse valamelyik közösségi oldalon** (pl. MyVIP, Facebook, IWTW). A magyarok 45 százaléka 100-nál is több visszaigazolt kapcsolattal rendelkezik – ezt csak Nagy-Britannia (43%) közelíti meg, míg az uniós átlag mindössze 29 százalék. **A bejelölt kapcsolatok számától függetlenül is átlagon felüli közösségi aktivitást mutatnak a magyar netező gyerekek:** kétharmaduknak van saját profilja valamelyik közösségi oldalon.



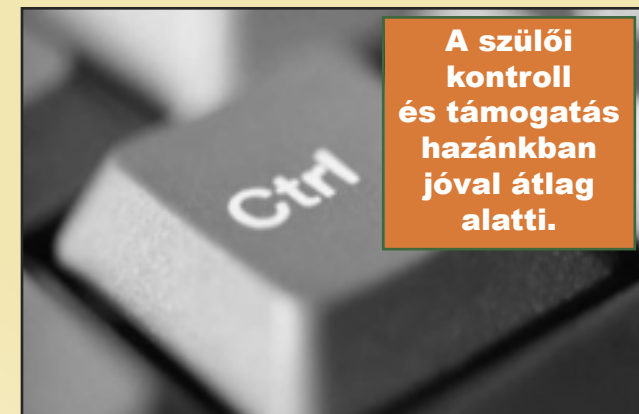
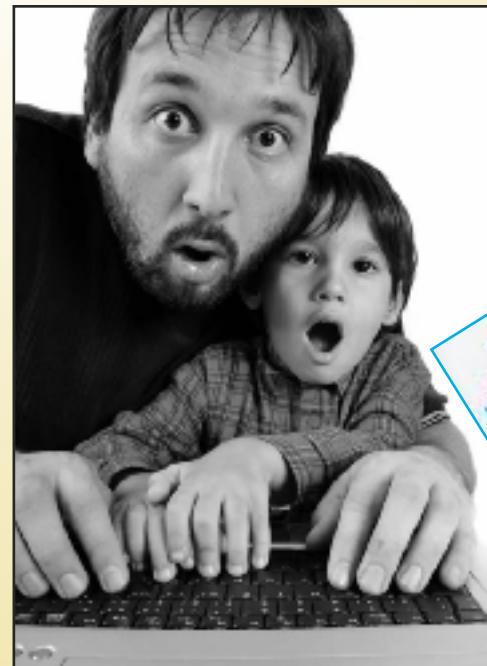
Az internetező magyar 11-16 éves gyerekek az uniós átlagnál valamivel gyengébb készségekkel rendelkeznek a digitális írástudásra és a biztonságos internethasználatra vonatkozóan.

A magyar netező 11-16 éves fiatalok európai összehasonlításban kevéssé tapasztalják a **túlzott internethasználat jeleit:** ritkábban érzik úgy, hogy az internetezés a családi és baráti együttlétek, az evés vagy az alvás rovására menne, emellett kevéssé tapasztalják a net hiányára visszavezethető zaklatottságot.

A túlzott internethasználatnak a kutatásban vizsgált megnyilvánulásai közül legalább egyet a magyar válaszadók ötöde (20%) tapasztalt magán gyakran – ez a 25 ország átlagának (30%) csupán a kétharmada.

Az interneten keresztül megvalósuló zaklatásban (bullying) a 9-16 éves magyar internetező gyermekeknek és fiataloknak az uniós átlaghoz hasonlóan volt részük az elmúlt egy év során: **100 megkérdezettből 6 tapasztalt** ilyet. A szülők száz esetből mindössze négyben (4%) tudnak a gyermeküket ért online zaklatásról – ebben viszont Magyarország sereghajtónak bizonyult az Unióban.

Hasonló a helyzet a **weben látható szexuális tartalmakkal:** a mintába került magyar gyermekek az EU-átlagnak (13%) megfelelően találkoztak ilyesmivel (11%) az elmúlt egy évben, szüleik közül azonban fele annyian tudnak minderről (10%), mint Európa többi részén (22%).  
Bővebben: [www.ithaka.hu/Kutatas](http://www.ithaka.hu/Kutatas)



**A szülői kontroll és támogatás hazánkban jóval átlag alatti.**

**Telefonszám, bármely hálózattól:**

**116111**

**Ahol segítséget kaphatnak:**  
[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

# Hogyan védhetjük meg gyermekeinket?

## 1. Ismeretek az internetről

Támogassa gyermekét az internethez való pozitív hozzáállásban! Szörföljenek a gyermek számára érdekes, lehetőleg reklámmentes oldalakon!

## 2. Közösen szörfölni

Kövesse gyermekét szörföléskor! Ez nem jelent folyamatos felügyeletet vagy kontrollt. Elegendő hallótávolságban maradni, hogy bármikor segítségére lehessünk a gyerekeknek. A még írni, olvasni nem tudó gyereket ne hagyjuk egyedül az internettel!

## 3. Beszéljenek a problémákról

Mondja el gyermekének, hogy sokféle dolog található a neten, s közülük nem minden hasznos! Mondja el, hogy találhat jó és rossz dolgokat is ott!

## 4. Megtervezett idő

Egyezzenek meg betartható és egyértelmű internet/számítógéphasználati időben!

## 5. Gyermekevédő szoftver

Telepítsen a számítógépre a gyermekeket védő szoftvert a gyermek korának megfelelő beállításokkal.

## 6. A kedvenc oldalak beállítása



Mint az élet számos területén – a gyermek helyes fejlődése érdekében –, itt is elengedhetetlen a szülői példamutatás. Ha a gyermek azt látja, hogy szülei órákig „lógnak a hálón”, és közben teljesen kikapcsolják a külvilágot – jelen esetben a családot –, nehezen várható el tőle másfajta viselkedés. Jó példákkal azonban helyes mederben tartható a bontakozó gyermeki kíváncsiság.

Mutassuk meg nekik, hogy milyen oldalakat nézünk meg szabadidőnk megtervezésekor, hol olvasunk friss híreket, merre barangolunk mi az Interneten!



[www.biztonsagosbongesztes.org/hu/](http://www.biztonsagosbongesztes.org/hu/)

Írják be a keresőbe a kedvencek közé a gyermek által szívesen és gyakran látogatott oldalak címét! Így közvetlenül kiválaszthatja azokat anélkül, hogy válogatás nélkül keresgéljen a neten.

## 7. E-mail hozzáférés beállítása

Készítsenek gyermekének olyan e-mail címet amelyből a valódi neve nem felismerhető! Magyarozza el gyermekének, hogy ne adja ki óvatlanul e-mail címét, hogy ne kapjon felesleges reklám- és egyéb levélszemetet!

## 8. Személyes adatok

Tegye biztonságossá gyermekének az internet-használatot megfelelő biztonsági szabályok lefektetésével! Például, hogy a saját és a család személyes adatait nem szabad továbbadni a neten keresztül. A gyermekeknek tudniuk kell, hogy soha nem szabad egyedül találkozniuk egy anonim „cyberbaráttal”.

## 9. Letöltés és programfuttatás

Állapodjon meg gyermekével, hogy mielőtt bármit letöltene a netről, előtte kérdezze meg, hogy teheti-e! Ügyeljen arra, hogy ne férhessen hozzá az Ön hitelkártya adataihoz megelőzendő, hogy egy klikkeléssel vásároljon bármit a neten!

## 10. Tapasztalatcsere

Tájékozódjon az iskolai internethasználatról, és beszélgessen más szülőkkel is a gyermekek online szokásairól!



**Hol jelezhetek illegális online tartalmakat?**



[www.internethotline.hu](http://www.internethotline.hu)

**Szemünk fénye a gyermek.  
Mire csillog az ő szeme?**

## Digitális lábnyom?

Gondolkodjunk, mielőtt elküldünk valamit!

Minden feltöltött anyag megmarad, digitális lábnyom lesz belőle, amit bárki megnézhet. Ne feledjük: amit ma feltöltünk, azt bárki megnézheti akár 5 vagy 10 év múlva is! Vajon a legjobb képet fogja festeni rólunk?



## Internetes zaklatás?

Úgy bánjunk másokkal, mint ahogy mi szeretnénk, hogy bánjanak velünk! Ha internetes zaklatás (cyberbullying) áldozatai vagyunk, mondjuk el olyan embernek, akiben megbízunk, és aki segíthet nekünk! Ne gyötrődjünk magunkban! Ha a szöveg vagy kép, amit kapunk, sértő, őrizzük meg bizonyítékul!

# Internetezési tanácsok <sup>NEM CSAK</sup> gyerekeknek

## 1. Netezz biztonságosan!

Az interneten rengeteg mindent megtudhatsz egy csomó dologról. Ezek



nagy részéről jó, ha tudsz, egy sor dologgal viszont jobb, ha sose találkozol!

## 2. Védj a webes identitásod!

Simán megeshet, hogy évek óta chatelsz valakivel és úgy érzed, nagyon jól ismered, és az illetőről kiderül, hogy nem az, akinek kiadja magát, vagy bizonyos dolgokban folyamatosan hazudik!

Vannak olyan felnőttek, akik kimondottan gyerekekkel, fiatalokkal akarnak chatelni. Csak akkor találkozz a neten megismert személlyel, ha szüleid is elkísérnek! Kérj tőlük engedélyt a találkozóra – ha nem tudnak elkísérni, más felnőtt menjen veled!

[www.saferinternet.hu](http://www.saferinternet.hu)

## 3. Biztonságos jelszó

Egy „gyenge”, helytelenül megválasztott jelszó olyan a hackerek (a számítógépet feltörő egyének) számára, mint egy nyitott ajtó. Nekik ugyanis megvannak az eszközeik arra, hogy az összes lehetséges jelkombinációt kipróbálják, vagy egész szótárnyi szó/szám-kombinációt leteszteljenek. Ne engedd be őket a az internetes magánéletedbe! **A neved, a címed, a mobilszámod, a jelszavad megosztása másokkal olyan, mintha a lakáskulcsodat adnád oda valakinek.**

## 4. Biztonságos webcamhasználat

Jó, ha látod a beszélgetőtársadat, de ne felejtse el, hogy olyanok is láthatnak téged, akiket nem ismeresz! Webkamerával készített képeidet feltölthetik és másolhatják is az interneten, ezért a legjobb, ha nem használj webkamerát, ha nem ismered személyesen a beszélgetőtársad.



## 5. További tanácsok

Facebookozol, twittelsz. Van iwiwes adatlapod, MyVIPed, hotdog.hu-s regisztrációd, és biztos vagy hétféle közösségi oldalt tudsz mondani hirtelen, ami kimaradt a felsorolásból. Mindegyik része az életednek, mindben van valami jó, és mindegyiken ki kell, hogy derüljön valami rólad. Különben semmit sem ér az egész, hiszen különben nem jelölnének ismerősként, nem böknének meg és nem találnál új kapcsolatokat. Tehát nem ismerkedhetnél, pedig ezek az oldalak mind azért jöttek létre, hogy minél többet megmutathass magadból, és hogy mások rajtad röhöghessenek.

[www.baratsagosinternet.hu](http://www.baratsagosinternet.hu)

# Internetfüggőségi elsősegély



A következő összefoglalással (mindössze) többéves tapasztalatot kívánunk továbbadni az (alábbiakkal). Hogy képes-e általuk továbblépni vagy sem, az nagyrészt Öntől függ.

A számítógép vagy az internethasználat teljes tiltása, a teljes absztinencia aligha megvalósítható. Az internetet túlzó mértékben használók gyakran egy új világot, szinte egy új családot építenek fel kapcsolataikból a neten. Hirtelen kiragadni őket ebből a világból azt jelenti, hogy megfosztják őket mindattól, ami ebben az időszakban még nagyon fontos értéknek tűnik számukra.

Az alábbi néhány intézkedés, melyeket hidaknak nevezhetünk a függőség és a józanodás között segíthet abban, hogy a internetet túlzóan használók ráébredjenek a változtatás szükségességére.

## A veszélyesen internetezőknél tanácsos/ajánlatos:

- a számítógépet a közvetlen lakókörnyezetből eltávolítani;
- heti beosztást készíteni a tervezett online használatról (tervezett és valós idő összevetése);
- valódi találkozásokra törekedni;
- mértéktartó módon korlátozni az internethasználat idejét, teljes lemondás nélkül;
- egy megbízható személlyel bizalmasan megosztani az internethasználat problémáit;
- újabb hobbit találni, vagy felfrissíteni valamelyik régi kedvenc időtöltést;
- utánajárni annak, hogy mit is keres (és talál?) az interneten, s hogy az miért nem realizálható a valódi életben.



## Tanácsok hozzátartozók számára:

- Semmi esetre se szolgálja ki gyermekét/partnerét a gép mellett! Ne vigyen ételt, italt és cigarettát se a számítógéphez!
- A blöffölésnek nincs helye!  
Csak akkor fenyegetőzzön bármivel, ha azt komolyan is gondolja! Az ismételt és be nem váltott fenyegetéseket senki nem veszi komolyan.
- Lehetőség szerint vegye fel a kapcsolatot hozzátartozókkal!

A hasonló cipőben járó, hasonlóképpen érintett hozzátartozók értékes tapasztalataikkal támogathatják egymást. Megoszthatják sikereiket (és persze esetleges kudarcaikat is) egymással.

Fogadó Hozzátartozó csoport 1016 Bp. Csap u. 2. 1/3550337



# Internetfüggő a gyermekem?

A szülők többsége nem kérdezi meg gyermekétől, hogy mennyi időt tölt naponta a világhálón. (l. 10. o.) Bár ha megkérdeznék, akkor sem valószínű, hogy valós választ kapna, hiszen sok gyerek hajlamos füllenteni erről – különösen akkor, ha már erősen ragaszkodik ehhez az időtöltéshez. Ha a számítógép a gyermek szobájában van, akkor a szülőnek esélye sincs megtudni az igazságot. Az alábbi teszt segít kideríteni, hogy milyen a gyermekek online viselkedése.

Válaszolja meg a kérdéseket – gyermekeire vonatkoztatva. A tanulásra szánt internetes időt természetesen ne számítsa bele a válaszokba. Az adott válaszokhoz tartozó pontértékek összege jelzi, hogy gyermeke enyhén, közepesen vagy erősen kötődik-e a világhálóhoz.

Nem vagy csak ritkán ① Alkalmanként ②  
Gyakran ③ Rendszeresen ④ Mindig ⑤

- 1. Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke nem tartja be az internetezésre az Ön által, ill. közösen meghatározott időkorlátot?
- 2. Hányszor fordul elő, hogy gyermeke elhanyagolja otthoni feladatait, hogy több időt tölthessen online?
- 3. Milyen gyakran részesíti gyermeke inkább az internetet előnyben a családi időtöltésekhez képest?
- 4. Milyen gyakran köt ismeretségeket gyermeke az interneten?
- 5. Milyen gyakran panaszkodik gyermeke, hogy túl sok időt tölt a világhálón?
- 6. Milyen gyakran hoz gyermeke gyengébb osztályzatokat a túlzott netezés miatt?
- 7. Milyen gyakran fordul elő, hogy gyermeke előbb az e-mailjeit nézi meg, mielőtt bármi mást csinálna?
- 8. Milyen gyakran érzi Ön úgy, hogy amióta internetezik, visszahúzódik, elvonul másoktól?
- 9. Mennyire gyakori, hogy gyermeke védekezni vagy titkolózni kezd, ha valaki arról érdeklődik, mit csinál az interneten?
- 10. Hányszor kapta már rajta gyermekét, hogy titokban internetezett az Ön határozott kérése ellenére?
- 11. Milyen gyakran tölti gyermeke az idejét egyedül a szobájában, a számítógép előtt ülve?



- 12. Hányszor kap gyermeke ismeretlen telefonhívásokat új, netes barátaitól?
- 13. Milyen gyakran lesz gyermeke ingerült, feszült, felcsattanó, ha internetezés közben megzavarják?
- 14. Milyen gyakran érzi gyermekét fáradtabbnak, kimerültebbnek az internetezés következtében?
- 15. Hányszor tűnik úgy, hogy gyermeke azon morfondírozik, mikor internetezhet újra?
- 16. Milyen gyakran válaszol dührohammal, hisztivel gyermeke, ha Ön beleavatkozik internetezési szokásaiba?
- 17. Milyen gyakran dönt gyermeke inkább a netezés mellett – ahelyett, hogy hobbijával foglalkozna, sportolna, vagy együtt játszana a többiekkel (nem számítógépen!)?
- 18. Hányszor lesz gyermeke mérges vagy ellenséges, ha Ön időkorlátot szab számára a gépezést illetően?
- 19. Milyen gyakran dönt úgy gyermeke, hogy inkább internetezik – ahelyett, hogy kimozduljon valahová a barátaival?
- 20. Milyen gyakran tűnik el gyermekének levertsége, kedvetlensége vagy idegessége, ha újra online lehet?

Értékelés:

**Miért ülsz egész nap a számítógép előtt?  
Mondd meg, miért ne üljek!**

**20-49 pont: Az Ön gyermeke átlagos felhasználó. Talán megeshet, hogy néha sok időt tölt a világhálón, de ezt képes ellenőrzés alatt tartani.**

**50-79 pont: Esetenként vagy gyakrabban számíthat arra, hogy a túlzott internethasználat problémát okozhat. Érdeemes megfontolnia, milyen hatással lehet ez gyermeke és a család életére.**

**80-100 pont: Az internetezési szokások jelentős gondokat okoznak a gyermek és nagy valószínűséggel a család életében is. Fontolja meg, milyen konkrét hatással van az internet a gyermek és a család életére, és vegye figyelembe, hogy ezek a problémák közvetlen összefüggésben vannak az internethasználattal!**

A teszt arra való, hogy a problémák felismerhetőkké, azonosíthatókká válhassanak. Vizsgálja meg azokat a pontokat, ahol a „rendszeresen” vagy a „mindig” választ adta! Korábban is észrevette már, hogy gyermekének ezekben a dolgokban gondjai vannak? Ez a kérdőív nem hivatalos pszichológiai teszt. Csupán rámutat a problémákra, mely alapján szakemberektől segítséget kérhetnek. *Forrás: www.netaddiction.com*

# Kibúzni a dugót?

Már nekünk, szülőknek is nehéz visszagondolnunk azokra az időkre, amikor se számítógép, se internet, se mobiltelefon nem volt a világon. Hogyan éltünk nélkülkük? Hogyan szerveztük, éltük a mindennapokat?

Hogyan képzelhetnék tehát el gyermekeink, akik többnyire beleszülettek ebbe az egykor még általunk, ma már sokkal inkább általuk teremtett világba? Sándor György után szabadon: „Tiétek a világ! Úgy volt, hogy a miénk lesz.”

## Ha valaki órákig ül a számítógép előtt, akkor már szenvedélybeteg?

Nem feltétlenül. A számítógép és az internet egyre nélkülözhetlenebb a mindennapi életben, és nagyon hasznos is lehet. Megkülönböztetünk háromféle számítógép-használati módot:

- kompetens használat,
- problémás használat,
- függőség.

A kompetens használat azt jelenti, hogy valaki a munkája, tanulása miatt ül a gép mellett, ill. hogy a számítógép csak egy része a szabadidő eltöltésének, s emellett önszántából egyéb dolgokkal is foglalkozik. Problémás használatról akkor beszélünk, ha valaki az étkezéseit, a barátait, a megbeszélte időpontjait, foglalkozásait, tanulását elhanyagolja.

## Mikortól függőség?

Az átmenet fokozatosan történik. Nem minden problémás használó válik függővé. Függőség az, ha valaki szinte a teljes szabadidejét, sőt feladatait is feláldozza, s minden másnál fontosabb számára a gépnél töltött idő.

Az alábbi feltételek közül legalább kettőnek tartósan teljesülnie a függőséghez:

- A kontroll elvesztése: az érintett nem képes önszántából korlátozni a gépnél töltött időt.
- Tolerancia-fejlődés: egyre több idő, alkalom kell a gép előtt ahhoz, hogy elégedettnek érezhesse magát.
- Megvonási tünetek: nyugtalanság, agresszivitás, kedvtelenség, ha nem gépezhet.
- A hétköznapi elszívásodása: munka, barátok, család, sport, más közösségi aktivitások elhanyagolása. (l. még a 7. oldalon)



## Segíthet-e a teljes letiltás?

Nem. A cél az, hogy a gyermekek megtanuljanak kompetensen és felelősséggel bánni a számítógépes eszközökkel, beleértve a különböző okostelefonokat és játékokat is. Ez pedig nem alakulhat ki, ha elveszük a gépet.

## Mit tehetnek a szülők, ha gyermeküknél észreveszik a problémás internet-használat tüneteit?

A legfontosabb, hogy feltétlenül próbáljanak meg kapcsolatban maradni gyermekükkel.

Ahelyett, hogy ráförmednének: „Na kapcsold már ki végre!”, fogalmazzák meg, lehetőleg nyugodt hangnemben odaülve mellé az aggodalmukat: „Attól tartok, hogy így elveszíted a barátaidat, egyéb programjaidat”.

## Elég egy beszélgetés?

Természetesen nem. Világos szabályokra és azok következetes betartására, betartatására van szükség a számítógép-használatot illetően. Fontos az állandó figyelem, hogy gyermekünk komolyan veszi-e, érzi-e és tiszteletben tartja-e ezeket a szabályokat.

## Mit tehet a hozzátartozó?

Feltétlenül keresse szakember segítségét! Keressen fel nevelési tanácsadót, vagy szenvedélybetegséggel foglalkozó támogatóhelyet, szakembert, szülői, hozzátartozói önszorgató csoportot!



## A Kísértő stratégiája

„Tudom, hogy az élvezetek segítségével már sok lelket nyertünk meg magunknak. De maga az öröm mégis az Isten találmánya, nem a miénk. Ő csinálta a gyönyöröket, nekünk nem sikerült egyetlenegy sem előállítanunk. Csupán annyit tehetünk, hogy az embereket arra ösztökéljük, hogy az Isten alkotta örömeiket általa tiltott időpontban, módon, vagy mértékben élvezzék. Arra törekszünk, hogy minden örömet kiszakítsunk természetes feltételeinek talajáról, és ott gerjesszük fel, ahol legtávolabb esik a természetestől, legkevésbé emlékeztet a Teremtőre, s a legkevésbé örömet okozza. Aranyszabály: a vágy mind gyötrőbb legyen, a gyönyör mind csekélyebb. Így biztosabb – és stílusosabb.”

C.S. Lewis: *Csürcsavar levelei alapján* (Harmat, Budapest 2002.)

# Veszélyesebb

## Veszélyes az internetes szerencsejáték

**Az internetes szerencsejáték veszélyesebb, mint a kaszinó**

Az otthoni gép előtt ülő szerencsejátékosok nem zavarják a kaszinó korlátai. A játékszolgáltatók jól tudják, ki az, akit könnyebben lehet behúzni. A fiatal felnőttek a legfogékonyabbak az internetes szerencsejátékokra.

Az internetes szerencsejáték a szakértők szerint sokkal nagyobb szenvedélykockázattal bír, mint a kaszinó. Otthon a gép előtt a játékos mindenféle kontroll nélkül játszik. A szerencsejáték 24 órán át zavartalanul áll rendelkezésre az interneten. A család többnyire nem is veszi észre, amikor a játékos beindul a szerencséért.

### Amikor az életet a játék határozza meg.

Kóros szerencsejátéknál a játékos egész életét alárendeli a játéknak. A pénzügyi terhek növekszenek, a társas kapcsolatok megszakadnak, és a játék megy tovább. Ez pedig nem ritkán reménytelenséghez, kedvtelenséghez, depresszióhoz vezet. Az internetes szerencsejáték veszélyét nem szabad lebecsülni. Az interneten a játékszenvedély hihetetlen gyorsasággal fejlődik ki.

### Mindent kipróbálni

A fiatal felnőttek azért is esnek könnyebben a játékszenvedély áldozatául, mert szívesebben próbálnak ki mindent, kevésbé érzékelik a kockázatokat. Azonkívül hiányoznak azok a tapasztalatok, hogy a stresszt, a problémáikat hogyan oldhatnák meg a legjobban. A fiatalok készségesen mennek bele olyan helyzetekbe, fogadnak el olyan ajánlatokat, kínálatokat, amelyről úgy vélik, gyorsan segíthetnek rajtuk.



A legveszélyesebbek azok a szerencsejáték fajták, amelyek azonnali nyereményt ígérnek, mint például a nyerőautomaták. (Pedig még a nevükben is benne van, hogy „ők”, az automaták a nyerők!) A lottónál viszonylag kisebb a szenvedélybetegség veszélye, mert a játékosnak többet kell várnia a nyereményre.

## Internetfüggő vagyok?

Jegyezze meg hány igen és hány nem választ ad a következő kérdésekre.

1. Az internet gyakran foglalkoztat, akkor is gondolkodom rá, ha offline vagyok.
2. Egyre több időt kell a neten töltenem, hogy elégedett legyek.
3. Képtelen vagyok korlátozni, hogy mennyi időt töltsék az interneten.
4. Nyugtalanra és ingerlékenyre válok, ha megpróbálok lemondani vagy korlátozni az internethasználatot.
5. Az internet jó lehetőség számomra, hogy problémáimat elfelejtsem, vagy a rossz közérzetemet (tehetetlenség, büntudat, félelmek, depresszió) javítsam.
6. Hazudtam már családomnak vagy barátaimnak, hogy eltitkoljam előlük mennyi időt töltöttem az interneten.
7. Veszélyeztettem már munkámat, tanulásomat, továbblépési lehetőségeimet, esetleg emberi kapcsolataimat az internet miatt.
8. Ha offline vagyok elvonási tüneteim vannak. (l. 7. o. oldal)
9. Szinte mindig többet netezem, mint amennyit elhatároztam.

Legalább négy kérdésre igennel válaszolt? Ebben az esetben fennáll a kockázatos internethasználat, a függőség veszélye vagy akár már függőségről is lehet szó. Ha ezenfelül naponta több mint öt órán keresztül barangol, chatel, keresgél a neten, akkor azt már biztos figyelmeztető jelnek kell tekinteni!

**A Facebook az életünk része!!  
Jobban félünk attól, hogy megszűnik,  
mint a világ végétől!**



Felhasznált irodalom:

Tari Annamária, Y generáció Jaffa Kiadó, Budapest, 2010

Gabriele Farke, Eltern-Ratgeber bei Onlinesucht

Volker Faust, INTERNET-ABHÄNGIGKEIT

MARK D. GRIFFITHS, JONATHAN PARKE The Social Impact of Internet Gambling

Wallace P., Az internet pszichológiája. Osiris Kiadó, Budapest, 2004

Az internet a kockázatok és a mellékhatások tekintetében szerk.: Talyigás Judit Scolar Kiadó, Budapest, 2010



## Digitális bennszülöttek

„Majdnem minden nap hallok valami utalást a mai fiatalokra és az életvitelükre vonatkozólag, de érdekes módon csak a rosszat emelik ki, és az okokat senki sem keresi.

Túl sok internetezés, folytonos facebookozás, érthetetlen szleng, rengeteg káromkodás, tiszteletlenség az idősekkel szemben, mértéktelen pazarlás, alkohol, cigi, drogok minden mennyiségben és ész nélküli szex. A régi szokások eltűnnek, és újak jönnek helyettük.

Túl korán nőttünk fel? Lehet. Sőt: biztos! De ne csak a fiatalokban keressük a hibát, könyörgöm. A szülő egyáltalán nem hibás? Tehetünk róla, hogy beleszülettünk egy ilyen alattomos, szemét, mocskos világba? Sehol egy korlát, a szabályok nem érdekelnek senkit, az értékek eltűntek. És mi meg itt állunk, keressük a felelősséget, de sehol egy tábla, egy útmutatás, hogy mi, merre, vagy hogy hogyan. A felnőttek elhagytak minket, és persze mi, fiatalok vagyunk a hibásak.

Mi tehetünk arról, hogy beleszülettünk ebbe a fogyasztói társadalomba, mi tehetünk a globális felmelegedésről, mi tehetünk a média manipuláló hatásairól.”



### Nem könnyű nekik

Minden ma élő generációnak saját, a többi nemzedék által nehezen átlátható, nehezen követhető normái vannak, az átjárás egyre nehezebb, egyre bonyolultabb. A generációk számára hitelesen megérteni egymást, együttműködni – akár családon belül – egyre nehezebb.

Nekik már a számítógépes világ és az internet olyan természetes, mint a lélegzetvétel.

Sokan vágnának biztonságot adó érzelmekre egy olyan életben, amiben keménynek és határozottnak kell lenni. Kénytelenek tehát megteremteni azt az illúziót, ami a csoporthoz tartozást és a közösségi élményt adja. Ezt pedig az interneten találják meg: a közösségi portálokon, a blogokon vagy a stratégiai és egyéb hálózatszervezésen alapuló játékokban.

## V@llomás



„Kb. négy hónap múlva fogok(?) érettségizni. Amióta bár-mikor internetezhetem minden szabad percemet fent vagyok a neten. Ez minimum napi 8 órát jelent. Ahogy szabad leszek leülök a gépem elé, és elkezdek chatelni, e-maileket olvasni, zenevideókat nézni és megosztani, stb.

Az a gond, hogy sokszor késő éjszakáig a neten lógok, pedig korán kell kelnem a sulihoz, 6-kor. A suliban gyakran majdnem, vagy igazából elalszom, s persze mindig megígérem magamnak, hogy majd otthon kialszom magam. Aztán amikor hazaérek, máris a gép elé ülök.

Tulajdonképpen ezer dolgom lenne (kitakarítani, rendet csinálni, készülni a suliba és hasonlók), de amint a szobámba lépek, máris a gép előtt találok magam. A többiek már rengetegszer szóltak, hogy állandóan gépezem. Sokszor megpróbáltam kevesebbet gépezni, de egyszerűen nem megy...”

N.K. 15 éves



[www.kimondhato.hu](http://www.kimondhato.hu)



## Fogadó Pszichoszociális Szolgálat

1016 Budapest, Csap u. 2.

Telefon: 355 0337

1123 Budapest, Kékgolyó u. 19.

Telefon: 201 1045

**Anonim tanácsadás**  
**Egyéni, csoportos és**  
**családkonzultáció**  
**Családterápia**  
**Információs szolgáltatás**  
**Művészeti terápia**  
**Önsegítő csoportok**  
**Kiadványok:**  
**az alkoholbetegségről,**  
**a drogproblémáról,**  
**a játékfüggőségről**

Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapesti Központ

Felelős kiadó: Győri Dani Lajos

Szerkesztés, nyomdai előkészítés: Frankó András

Lektorálta: Kály-Kullai Károly és Laczkó Katalin

Nyomdai munkák: Folprint Nyomda [www.folprint.hu](http://www.folprint.hu)

A kiadvány megjelenését a NEMZETI ERŐFORRÁS MINISZTERIUM támogatta

