

# ONLINE ZDRAVIE



PREVENIA  
KRIMINALITY

## ČO TO JE A KTO JE NAJVIAC OHROZENÝ?

Celková pohoda človeka je daná fyzickými a emocionálnymi zážitkami. Nakoľko sa digitálne technológie stali každodennou súčasťou nášho života, čas, ktorý trávime online „pred obrazovkami“, neúmerne narástol a s ním aj riziká, ktorým sa takýmto spôsobom vystavujeme. Naše online „zdravie“ a psychická pohoda (online well-being) sú úzko späté so spôsobmi, akými sa na sociálnych sieťach prezentujeme,

kým sme, ako chceme byť vnímaní, ako komunikujeme, koľko „lajkov“ dostaneme, čo môže mať veľmi negatívny vplyv na naše duševné, ale často aj fyzické zdravie.

### POZOR!

OHROZENÝ JE KAŽDÝ ČLOVEK, ALE NAJMÄ DETI A MLÁDEŽ, NAKOĽKO NADMERNÉ TRÁVENIE ČASU NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH MÔŽE NARUŠIŤ ICH PSYCHICKÝ VÝVIN A MAŤ ZA NÁSLEDOK CELÚ ŠKÁLU PORÚCH (PORUCHA POZORNOSTI A HYPERAKTIVITY ADHD, IMPULZÍVNA PORUCHA, DUŠEVNÉ PORUCHY, PARANOJA, POCIT OSAMELOSTI A I.).

### Negatívne vplyvy nadmerného trávenia času na sociálnych sieťach na duševné zdravie a psychickú pohodu:

- neschopnosť prestať kontrolovať displej a novinky na sociálnych sieťach;
- úzkostná porucha spojená s využívaním sociálnych sietí;
- nebezpečné trendy a online výzvy;
- vylákajú osobných údajov;
- krádež identity;
- podvody alebo zneužitie platobnej karty (rodiča);
- snaha zapáčiť sa ľuďom „na druhej strane“;
- riziko groomingu a prijímania nevhodného explicitného obsahu od (ne)známeho človeka;
- zasielanie sexualizovaných správ online „priateľovi“;
- neprimeraná kritika vlastného tela, ktorá môže spôsobiť napr. anorexiu, užívanie nebezpečných podporných prípravkov a i.;
- zdieľanie nevhodného alebo ilegálneho obsahu;
- online radikalizácia;
- kyberšikanovanie a vyhrážanie;
- sebapoškodzovanie;
- samovražda/usmrtenie inej osoby.

### V prípade, že prežíváš náročné chvíle a je ti ťažko alebo si zaregistroval/- a takéto správanie u svojich priateľov či blízkych:

- nenechávaj si to pre seba, pomoc existuje;
- zver sa človeku, ktorému dôveruješ;
- je v poriadku, že o citlivých témach nechceš hneď hovoriť s rodičmi, učiteľmi alebo inými dospelákmi. Aj v takomto prípade **pomoc existuje a je dostupná ANONYMNE, BEZPLATNE a NONSTOP** cez chat, e-mail, telefón a video. Je tu pre teba **IPčko.sk**, **Krízová linka pomoci** (0800 500 333) a **Linka detskej istoty** (116 111);
- vyhľadaj pomoc u psychológa, môžeš to urobiť aj úplne anonymne v Klube Machovisko ([www.klubmachovisko.sk](http://www.klubmachovisko.sk), Na vršku 6, Bratislava Staré Mesto);
- v prípade, že si sa stal/-a obeťou, kontaktuj **Políciu SR** alebo **informačné kancelárie pre obete trestných činov**.

### Najčastejšie rizikové prejavy:

- samota a sociálna izolácia alebo nová partia a náhla zmena záujmov, preberanie radikálnych názorov;
- odcudzenie sa príbuzným a priateľom;
- nadmerné trávenie času s mobilom v ruke a hysterická panika z premeškania noviniek na sociálnych sieťach;
- neustála potreba pridávať príspevky na sociálne siete;
- problémy so spánkom, dlhotrvajúca únava;
- zhoršený prospech, vynechávanie tréningov/krúžkov;
- problémy s prijímaním potravy;
- depresie, úzkosti a iné psychické problémy;
- sebapoškodzovanie, pokus o samovraždu.

**ONLINE SVET PONÚKA MNOHO MOŽNOSTÍ, ZÁŽITKOV A PRÍLEŽITOSTÍ, ktoré stojí za to zažiť, nezabudnite však byť prítomní aj v reálnom „offline“ svete.**

**V každom prípade dbajte na bezpečnosť seba a svojho okolia.**

### Čo môžete urobiť pre vaše deti a ich bezpečie?

- hovorte s nimi otvorene o online prostredí, o pozitívach a rizikách súvisiacich so sociálnymi sieťami a možnostiach ochrany;
- v rodine si vytvorte spoločne pravidlá trávenia času online;
- zakázaním internetu ich neochráňte;
- pomôžte im s nastavením súkromia;
- poznajte ich skutočných priateľov;
- venujte sa spoločným aktivitám v reálnom živote;
- vychovávajte ich k ohľaduplnosti voči druhým, aj sebe samým;
- rozprávajte sa o sociálnych sieťach aj s inými rodičmi, len tak sa podarí ochrániť čo najviac detí.

**ZÁLEŽÍ NÁM NA TVOJOM BEZPEČÍ! SME TU PRE TEBA!**