

Internet i profilaktyka uzależnień

1. Uzależnienia behawioralne i substancje psychoaktywne · 769

Luba Ślósarz

- 1.1. Wprowadzenie · 769
 - 1.2. Jak powstaje uzależnienie? · 770
 - 1.3. Uzależnienia behawioralne · 772
 - 1.3.1. Czy nadużywanie technologii można uznać za uzależnienie? · 772
 - 1.3.2. Problematyczne korzystanie z Internetu · 773
 - 1.3.3. Uzależnienie od gier komputerowych · 774
 - 1.3.4. Zdrowotne i społeczne skutki nadmiernego korzystania z technologii oraz problemy edukacyjne z nim związane · 774
 - 1.4. Uzależnienia od substancji · 776
 - 1.4.1. Uzależnienie od alkoholu · 778
 - 1.4.2. Nikotyna – tradycyjne i nowe środki zażywania · 778
 - 1.4.3. Dopalacze – czym są i dlaczego są niebezpieczne? · 780
 - 1.4.3.1. Działanie dopalaczy · 780
 - 1.4.4. Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zażywaniu substancji psychoaktywnych · 782
 - 1.4.5. Napoje energetyzujące – czym są i dlaczego szkodzą dzieciom i młodzieży · 783
- Piśmiennictwo · 785

2. Zagrożenia w Internecie (cyberbezpieczeństwo) i higiena cyfrowa · 787

Jolanta Grzebieluch, Karina Stasiuk-Krajewska, Martyna Wilk

- 2.1. Wprowadzenie · 787
- 2.2. Cyfrowa codzienność nastolatków – czas, nawyki i zagrożenia · 788
- 2.3. Higiena cyfrowa · 790
 - 2.3.1. Co to jest higiena cyfrowa? · 790
 - 2.3.2. Różnice między relacjami cyfrowymi a rzeczywistymi · 791
- 2.4. Dezinformacja i fake newsy · 792
- 2.5. Niebezpieczne relacje w Internecie · 796
- 2.6. Cyberprzemoc, hejt i mowa nienawiści – sposoby rozpoznawania i reagowania · 799
 - 2.6.1. Zrozumienie fenomenu cyberprzemocy · 800
 - 2.6.2. Rozpoznawanie zachowań przemocowych w Internecie · 802
 - 2.6.3. Kształtowanie umiejętności reagowania na cyberprzemoc i szukania pomocy · 804

- 2.7. FOMO, uzależnienie od lajków, potrzeba nieustannego bycia online – zrozumienie i działanie · 806
 - 2.7.1. FOMO · 806
 - 2.7.2. Uzależnienie od lajków · 807
 - 2.7.3. Potrzeba nieustannego bycia online · 808
 - 2.7.4. Odporność na dezinformację a horyzontalne podejście do cyberbezpieczeństwa uczniów · 810
- Piśmiennictwo · 813

Uzależnienia behawioralne i substancje psychoaktywne

Luba Ślósarz

Zakład Humanistycznych Nauk o Zdrowiu, Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych,
Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

1.1. Wprowadzenie

Uzależnienia stanowią jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych szczególnie w odniesieniu do rozwoju dzieci i młodzieży. Niezależnie od tego, czy mówimy o uzależnieniach behawioralnych, np. od gier komputerowych, czy o uzależnieniach od substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol czy narkotyki, kluczowe jest zrozumienie mechanizmów, które leżą u podstaw tych zjawisk.

Edukacja w zakresie uzależnień powinna być integralną częścią programu nauczania w szkołach, stanowiąc pomoc dla nauczycieli w lepszym wspieraniu uczniów. Zrozumienie mechanizmów uzależnień, w tym ich przyczyn, skutków i metod zapobiegania, ma fundamentalne znaczenie dla kształtowania zdrowych postaw i umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Mając odpowiednią wiedzę w tym zakresie, nauczyciele mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka uzależnień u dzieci i nastolatków.

Charakter uzależnień u dzieci i młodzieży uległ zmianie wraz z rozwojem gier komputerowych oraz powszechnym dostępem do Internetu. Tradycyjnie analizowano je w kontekście zachowań ryzykownych typowych dla okresu adolescencji. Obecnie coraz częściej mówi się o uzależnieniu od gier komputerowych oraz problematycznym korzystaniu z Internetu, a granica wiekowa dzieci dotkniętych tym problemem stale się obniża. Równolegle rozszerzeniu uległa charakterystyka uzależnień od substancji psychoaktywnych (SPA), obejmując nowe środki – takie jak dopalacze – oraz nowe formy stosowania nikotyny, np. e-papierosy.

Problemem współczesności jest szybki i łatwy dostęp do niemal wszystkiego. Prowadzi to do coraz większych trudności z **tolerowaniem dyskomfortu**. Często już małe dzieci dostają do ręki smartfon, „żeby się nie nudziły”, „żeby nie marudziły”, „żeby był spokój”. Tak uczą się, że dyskomfort można i trzeba od razu zredukować. Nieumiejętność jego tolerowania powoduje, że jako adolescenti będą sięgać po to, co szybko działa. Będą to gry oraz substancje psychoaktywne.

Wyróżnia się 2 główne typy uzależnienia:

- związane z substancjami (np. narkotyki, alkohol),
- behawioralne (np. hazard, zakupoholizm).¹

Klasyfikacja DSM-5 rozróżnia także:

- nadużywanie – nieprawidłowy wzorzec używania substancji, który prowadzi do negatywnych konsekwencji;
- uzależnienie – patologiczne używanie substancji, które zaburza funkcjonowanie osoby.²

Uzależnienie to złożony proces, który nie ogranicza się jedynie do fizycznej zależności od substancji. W literaturze wyróżnia się jego 7 wymiarów:

- sposób używania substancji (ilość, częstotliwość, zmienność),
- problemy (konsekwencje),
- przystosowanie fizjologiczne,
- uzależnienie behawioralne (poświęcanie coraz większej ilości czasu i priorytetyzacja zachowań związanych z uzależnieniem),
- zaburzenia poznawcze,
- problemy zdrowotne,
- motywacja do zmiany.³

DSM-5 – American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5®*, fifth edition. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2013 [Gałecki P, Pilecki M, Rymaszewska J, Szulc A, Sidorowicz S, Wciórka J, red. wyd. pol. *Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5®*. 1 wyd. pol. Wrocław: Edra Urban & Partner; 2018]

1.2. Jak powstaje uzależnienie?

Modele wyjaśniające etiologię uzależnień ewaluowały. Obecnie uważa się, że każdy z przedstawionych na poniższej liście częściowo wyjaśnia ten złożony proces:

- według modeli odpowiedzialności osobistej uzależnienie traktowano jako porażkę osoby w sferach moralnych, etycznych i religijnych;
- model substancji aktywnej główną rolę przypisuje substancji psychoaktywnej, zażycie której naraża na niebezpieczeństwo uzależnienia każdą osobę;
- model predyspozycji głównej przyczyny upatruje w cechach jednostki;
- model społecznego uczenia się akcentuje rolę doświadczeń;
- modele społeczno-kulturowe zwracają uwagę na istotność takich czynników, jak: dostępność substancji, cena alkoholu, tytoniu, reklama i charakter środowiska społecznego.³

Powstawanie uzależnienia ilustrują zarówno teorie behawioralne, jak i poznawcze. Pierwsze kładą nacisk na rolę wzmocnień i społecznego uczenia się w poznawaniu niemodyfikacyjnych zachowań, drugie podkreślają rolę

przekonań kluczowych, kształtowanych pod wpływem doznawanych wydarzeń życiowych i osób znaczących, oraz myśli automatycznych, które pojawiają się pod wpływem wyzwalacza – sytuacji.

Zgodnie z teorią behawioralną do uczenia się nowego zachowania (w tym uzależnienia) dochodzi w związku z doznawanymi wzmocnieniami.⁴ Wyróżniamy 2 rodzaje wzmocnień: pozytywne i negatywne.

Wzmocnienia pozytywne to przyjemne konsekwencje konkretnego zachowania, na przykład uwaga ze strony rówieśników, gdy nastolatek powie coś śmiesznego na lekcji, albo dobra ocena jako konsekwencja uczenia się do sprawdzianu.

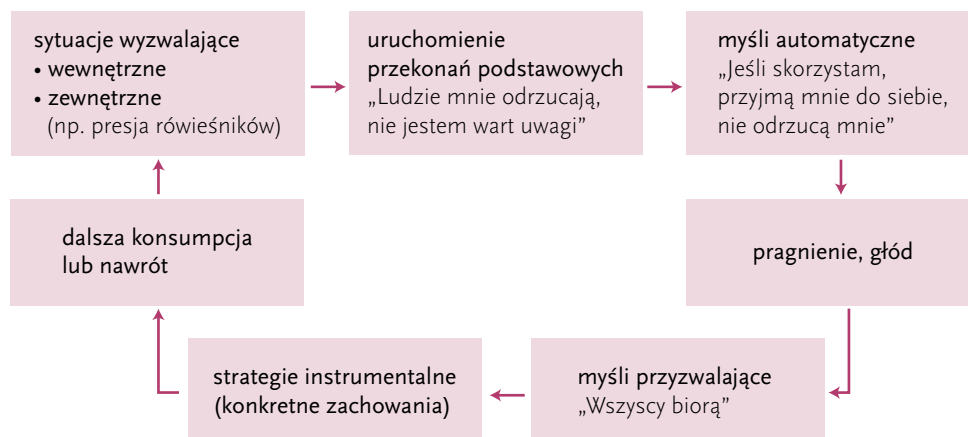
Wzmocnienia negatywne występują, gdy konsekwencją zachowania jest redukcja dyskomfortu, cierpienia. Na przykład: boli mnie głowa, biorę tabletkę i doznaję ulgi z powodu złagodzenia bólu; boję się ośmieszenia przez rówieśników, nie idę na spotkanie i odczuwam ulgę; czuję stres, zapalam papierosa i się uspokajam.

Zdaniem behawiorystów najbardziej podatne na ryzyko uzależnień są osoby, które charakteryzuje wysoki stan niepokoju i napięcia wewnętrznego. Wykorzystują one substancje psychoaktywne do zredukowania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych. Zażycie środka przynosi ulgę i powoduje, że osoba uczy się zachowania, co z kolei zwiększa ryzyko ponownego sięgnięcia po tę metodę w podobnej sytuacji.⁴

W powstawaniu uzależnienia mogą brać udział zarówno wzmocnienia pozytywne (przyjemność z grania, z używania substancji), jak i negatywne (uczucie ulgi, bo użycie substancji redukuje stres, dyskomfort, nudę, napięcie).

Według teorii poznawczych w powstawaniu uzależnienia biorą udział przekonania kluczowe, myśli automatyczne i myśli przyzwalające (rycina X.1.1).

Przekonania kluczowe kształtują się w okresie od 5. do 12. r.ż. i odnoszą się do ogólnego rozumienia siebie (np. „jestem słaby”), świata i rzeczywistości (np. „świat jest niesprawiedliwy”) i innych osób (np. „ludzie odrzucają, nie rozumieją, oceniają”). Przekonania odnoszą się do różnych obszarów naszego życia i są aktywowane pod wpływem trudnych sytuacji.



Rycina X.1.1.
Model poznawczy powstawania uzależnienia

Opracowano na podstawie: Beck AT, Wright FD, Newman CF, Liese BS. *Terapia poznawcza uzależnień*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2007.

Myśli automatyczne są spójne z przekonaniami i są związane z konkretnymi sytuacjami. Na przykład gdy koledzy częstują nastolatka papierosem i pojawia się u niego wnioskowanie: „Nie mogę odmówić, bo pomyślą, że jestem słaby”.

Myśli przyzwalające pojawiają się, gdy chcemy poradzić sobie z ambiwalencją: „Wszyscy palą, to ja też mogę”, „Kontroluję to, nic takiego się nie dzieje”.

1.3. Uzależnienia behawioralne

1.3.1. Czy nadużywanie technologii można uznać za uzależnienie?

W diagnostyce i badaniach nad zaburzeniami psychicznymi oraz zaburzeniami zachowania wykorzystuje się 2 kluczowe systemy klasyfikacji: ICD-10 (oraz jego najnowszą wersję – ICD-11) opracowany przez WHO oraz DSM-5 autorstwa APA.

W ICD-10 uzależnienia behawioralne zalicza się do grupy zaburzeń nawyków i popędów (kod F63), przy czym nie wyodrębniono w niej uzależnienia od gier.⁵ Wymieniony został jedynie hazard, który – mimo związku z grami – nie obejmuje całego spektrum tego typu aktywności. W ICD-11 uzależnienie od gier zostało już wyróżnione jako osobna jednostka diagnostyczna.⁶

Badanie przeprowadzone wśród specjalistów zdrowia psychicznego zrzeszonych w GCTF WHO wykazało, że nowe kryteria diagnostyczne ICD-11 umożliwiają trafniejsze rozpoznawanie zaburzeń kontroli impulsów oraz uzależnień behawioralnych (np. zaburzenia związane z grami) w porównaniu z wcześniejszymi wytycznymi ICD-10. Szczególnie widoczne jest to w przypadku nowych lub zaktualizowanych jednostek chorobowych. Jednocześnie autorzy podkreślają potrzebę dodatkowych szkoleń dla klinicystów, aby zapobiec nadmiernemu diagnozowaniu osób silnie zaangażowanych w powtarzalne, nagradzające aktywności, które nie mają jednak charakteru patologicznego.⁷

Uzależnienia behawioralne to uzależnienia od czynności, które nie wiążą się z zażywaniem substancji psychoaktywnej. Zachowania przynoszą krótkoterminową nagrodę, co może prowadzić do utrwalonego zachowania mimo świadomości jego negatywnych konsekwencji, a w efekcie do osłabionej kontroli nad tym zachowaniem.⁸ Ten rodzaj uzależnień w wielu aspektach jest podobny do uzależnienia od substancji psychoaktywnych – ma podobny przebieg, znaczenie, zmiany w tolerancji, współwystępowanie, uwarunkowania genetyczne, mechanizmy neurobiologiczne oraz reakcję na leczenie.⁸

ICD-10 (ICD-11) –
International
Classification of
Diseases, Tenth Revision
(Eleventh Revision);
Międzynarodowa
klasyfikacja chorób,
dziesiąta rewizja
(jedenasta rewizja)

WHO – World Health
Organization; Światowa
Organizacja Zdrowia

APA – American
Psychiatric Association;
Amerykańskie
Towarzystwo
Psychiatryczne

GCTF – Global
Clinical Trials Forum;
Globalne Forum Badań
Klinicznych

1.3.2. Problematiczne korzystanie z Internetu

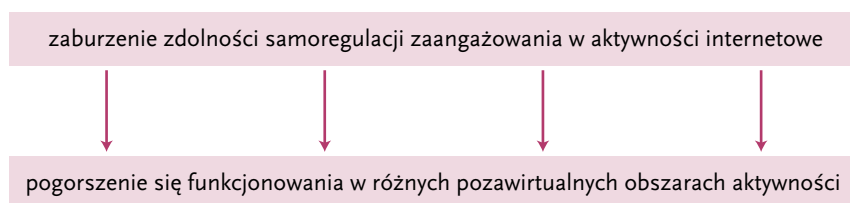
Nadmierne korzystanie z Internetu bywa nazywane uzależnieniem, jednak zgodnie z obowiązującymi klasyfikacjami (ICD, DSM) nie stanowi ono formalnej jednostki chorobowej. W literaturze funkcjonuje pojęcie **problematicznego korzystania z Internetu** (rycina X.1.2), wykazującego objawy przypominające klasyczne uzależnienie lub zaburzenie kontroli impulsów:

- subiektywny przymus bycia online,
- negatywne napięcie emocjonalne przy próbach ograniczenia tej aktywności,
- zwiększanie się czasu aktywności bez uzyskiwania większej satysfakcji,
- zaniedbywanie innych form aktywności i relacji społecznych,
- znajdowanie w aktywności internetowej głównie ucieczki oraz kompensacji problemów emocjonalnych, trudności i deficytów osobowościowych; traktowanie aktywności internetowej jako sposobu na radzenie sobie ze stresem.⁹

Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych nie jest obecnie uznawane za uzależnienie. Ostrożność diagnostyczna może wynikać z założeń medycznego modelu uzależnień, w którym za podstawę uzależnienia uważa się zmiany neurobiologiczne. Rozpatrywanie problematicznego korzystania z Internetu jako uzależnienia wymagałoby przekierowania uwagi na aspekty psychologiczne.¹⁰

Warto też zwrócić uwagę na rodzaj urządzenia, za pomocą którego łączymy się z Internetem. Najbardziej powszechny wśród dzieci i nastolatków obecnie jest smartfon. Problemy, które wiążą się z nadużywaniem smartfona, nie ograniczają się do nadmiernego korzystania z Internetu. W literaturze odnajdziemy kilka ważnych pojęć pokazujących różne konteksty związane z tym urządzeniem. **Nomofobia** (ang. *nomophobia*) to lęk przed utratą kontaktu z telefonem i dostępem do sieci. **FOMO** oznacza strach przed przegapieniem wydarzeń społecznych i jest powiązany z lękiem oraz depresją. W polskim piśmiennictwie funkcjonuje też termin fonoholizm, odnoszący się do nadmiernego używania telefonu komórkowego. Inne formy zaburzeń to m.in. *textaphrenia* i *ringxiety* (złudzenie otrzymania wiadomości lub połączenia). Zjawisko **phubbingu** opisuje ignorowanie osób z otoczenia przez korzystanie z telefonu w ich obecności. Natomiast **skatologia telefoniczna** to rodzaj parafilii polegającej na prowadzeniu obscenicznych rozmów telefonicznych w celu uzyskania pobudzenia seksualnego. Różnorodność tych terminów odzwierciedla brak jednoznacznych definicji oraz trudności w określeniu normy korzystania z telefonów, które są dziś integralną częścią życia codziennego.¹¹

FOMO – ang. *fear of missing out*



Rycina X.1.2.
Problematiczne
korzystanie z Internetu

Opracowano na podstawie:
Oleszkowicz A, Senejko A.
*Psychologia dorastania. Zmiany
rozwojowe w dobie globalizacji.*
Warszawa: Wydawnictwo Naukowe
PWN; 2013.

1.3.3. Uzależnienie od gier komputerowych

Rozpowszechnienie zaburzenia używania gier komputerowych (ICD-11: *gaming disorder*, kod: 6C51) wynosi od ok. 2% do 27,5% w populacji światowej oraz 5,5% w populacji polskiej.¹²

W przeciwieństwie do problematycznego korzystania z Internetu uzależnienie od gier zostało uwzględnione zarówno w klasyfikacji ICD-11, jak i DSM-5. Według ICD-11 wyróżnia się następujące objawy diagnostyczne:

- ograniczona kontrola nad graniem (np. początek, częstotliwość, intensywność, czas trwania, zakończenie, kontekst);
- zwiększenie priorytetu grania w życiu – gry mają pierwszeństwo przed innymi zadaniami życiowymi i codziennymi aktywnościami;
- kontynuacja lub eskalacja grania pomimo wystąpienia negatywnych konsekwencji.⁶

Stwierdzenie uzależnienia od gier komputerowych determinują również dodatkowe warunki:

- wzorzec zachowań jest wystarczająco ostry, aby spowodować poważne upośledzenie w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym lub innych ważnych obszarach funkcjonowania;
- wzorzec zaangażowania w gry może być ciągły lub epizodyczny i nawracający;
- graniu rozpatruje się w okresie ostatnich 12 mies.; okres patologicznej gry może być krótszy, natomiast ważne jest spełnienie wszystkich kryteriów.

W ICD-11 zaznacza się, że dotyczy to zarówno gier on-, jak i offline.⁶ Gracz może grać sam albo z innymi osobami. Różnorodność jest charakterystyczna także w odniesieniu do urządzeń. Mogą to być m.in. konsole (np. Xbox, PlayStation, Nintendo Switch), komputery, urządzenia mobilne (np. Game Boy), smartfony i tablety.¹³

Rynek gier jest bardzo różnorodny, co powoduje, że każdy znajdzie coś dla siebie. Dziewczynki grają tak samo jak chłopcy, różnią się preferencjami co do rodzaju gier: chłopcy częściej wybierają gry akcji i „strzelanki”, a dziewczynki – gry logiczne i towarzyskie.¹³ Do „profilu gracza” można dodać również znaczenie cech osobowościowych, do których według badań mogą należeć: niska ekstrawersja, niska sumienność i wysoki neurotyzm.¹⁴

1.3.4. Zdrowotne i społeczne skutki nadmiernego korzystania z technologii oraz problemy edukacyjne z nim związane

O problematycznym korzystaniu z Internetu i uzależnieniu od grania mówimy wówczas, gdy wiążą się one z cierpieniem osoby i/lub otoczenia. Zaczyna się od trudności z radzeniem sobie w sferze społecznej. Zbyt częste „uciekanie” powoduje, że osobie coraz trudniej jest radzić sobie na inne sposoby, co z kolei powoduje, że pojawiają się dodatkowe trudności w świecie rzeczywistym.⁹

Skutki negatywnego używania Internetu obserwujemy na wielu obszarach:

- psychologiczne: przygnębienie, lęk, agresja – gdy nie można grać, spadek zainteresowania nauką i innymi aktywnościami;
- zdrowotne: problemy ze snem, nieregularne odżywianie, pogorszenie zdrowia somatycznego;
- zmiany w zachowaniu: trudność z przerwaniem gry, wydłużanie czasu grania, kłamstwa na temat aktywności, izolacja społeczna, impulsywność (zwłaszcza w trakcie próby ograniczenia korzystania).¹³

Co nie działa?

- **Całkowity zakaz korzystania z urządzeń** – może prowadzić do buntu i pogorszenia relacji.
- **Ingerencja w prywatność dziecka (np. czytanie wiadomości)** – zmniejsza zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.
- **Demonizowanie gier** – wyolbrzymianie szkód jest nieskuteczne, gdyż młodzież odbiera takie komunikaty jako niewiarygodne.

Co w zamian?

- **Wspólne ustalenie zasad.** Zapytaj nastolatka, jakie on widzi rozwiązanie. Niech przedstawi jak najwięcej różnych pomysłów, które można wspólnie omówić. Przeniesienie odpowiedzialności na niego spowoduje, że bardziej będzie się trzymał ustaleń.
- **Ograniczanie, a nie całkowity zakaz.** Granie w gry nie jest z natury szkodliwe – dopiero utrata kontroli, eskalacja i wycofanie z życia codziennego mogą wskazywać na problem. **Umiarkowana intensywność ok. 1 godz. dziennie jest uznawana za nieszkodliwą dla młodych ludzi.**¹³ Również dłuższy czas nie powinien od razu budzić niepokoju, o ile nie występują objawy problematycznego używania lub uzależnienia.
- **Rozmowa zamiast wykładu i moralizowania.** Okazanie zaciekawienia tym, w co dziecko gra, co robi w sieci. Można poprosić, żeby uczeń pokazał, wytłumaczył, na czym polega gra. Należy zapewnić, że dziecko ma prawo do prywatności i naszym celem nie jest ingerowanie w nią.
- **Podpowiadanie, wypróbowanie alternatywnych form spędzania czasu.** Czas spędzany z rodziną; obecny, dostępny rodzic daje poczucie bezpieczeństwa, uwagę, zrozumienie; zaangażowanie w aktywności poza ekranem, takie jak sport, wolontariat, gry planszowe, wycieczki.

- ▶ „Wyloguj się do życia”
- ▶ „Wyloguj się do życia... a robi się to TAK!”

Ważnym elementem skutecznej profilaktyki i przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym jest modelowanie pozytywnych postaw, czyli szukanie inspiracji w dorosłych, którzy prowadzą zdrowy styl życia i osiągają sukces. Przykładem dobrych praktyk są kampanie profilaktyczne, takie jak ▶ „Wyloguj się do życia” oraz jej kontynuacja ▶ „Wyloguj się do życia... a robi się to TAK!”.¹⁵ Ambasadorem tych kampanii byli m.in. raper Sokół, Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny – osoby cieszące się autorytetem wśród młodzieży, które pokazują, że można aktywnie korzystać z nowych technologii, nie rezygnując z życia w świecie rzeczywistym.

W podejściu do dzieci i młodzieży podczas pracy z nimi będą skuteczne:

- kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych od najmłodszych lat; twórcze i edukacyjne wykorzystywanie nowych technologii;
- budowanie silnych więzi rodzinnych i rówieśniczych; aktywności w realu, wspólnie spędzany czas i rozwijanie pasji;
- analiza przyczyn nadmiernego korzystania z sieci, rozbudzanie alternatywnych zainteresowań oraz, w razie potrzeby, kontakt z terapeutą;
- zaspokajanie potrzeby więzi – rozmowy i zainteresowanie ze strony dorosłych;
- wczesne zauważenie problemu i reagowanie; nauczyciela powinny zaniepokoić: wyraźna senność i zmęczenie ucznia, spadek koncentracji, pogorszenie wyników w nauce, nieprzygotowanie do lekcji, izolowanie się od rówieśników, drażliwość lub zmienność nastroju, unikanie rozmów o czasie spędzonym w sieci, impulsywność po odcięciu od urządzeń, brak zainteresowania aktywnościami offline, nadmierne skupienie na telefonie podczas przerw, wycofanie społeczne oraz częste rozmawianie o grach i innych aktywnościach online.¹⁵

1.4. Uzależnienia od substancji

Substancje psychoaktywne (SPA) to wszelkiego rodzaju związki, które oddziałują na ośrodkowy układ nerwowy, a przez to wpływają na myślenie, emocje i/lub zachowanie osób je zażywających. Mogą rzutować na świadomość, nastrój, percepcję czy zachowania.¹

Klasyfikacja DSM-5 wyróżnia następujące substancje psychoaktywne: alkohol, amfetaminę, kofeinę, kanabis, kokainę, halucynogeny, inhalanty, nikotynę, opioidy, fencyklidynę, substancje uspokajające, nasenne, anksjolityki, inne (np. steroidy).²

W DSM-5 wyróżnione zostało także używanie wielu substancji.

Każda substancja psychoaktywna działa w specyficzny sposób. Niektóre są bardziej uzależniające i działają szybciej (np. kokaina, nikotyna), niektóre mają działanie pobudzające (np. amfetamina), inne uspokajające lub nasenne (np. alkohol, opioidy).¹ Mogą być przyjmowane różnymi drogami – doustnie, doustowo (wciąganie), dożylnie, mogą być palone lub w inny sposób.¹

Nie zawsze mówimy o uzależnieniu. Czasem używamy terminów „szkodliwe używanie”, „nadużywanie”, „ryzykowne” albo „problematyczne używanie” itd.

- **Nadużywanie** to nieprawidłowy wzorzec używania substancji psychoaktywnych, który prowadzi do szkodliwych konsekwencji (np. problemy zdrowotne, społeczne, zawodowe). Nie musi jeszcze oznaczać uzależnienia, ale często do niego prowadzi.
- **Uzależnienie** to patologiczne używanie substancji, które zaburza funkcjonowanie danej osoby i prowadzi do fizycznej i psychicznej zależności. Może objawiać się tolerancją, objawami abstynencyjnymi i silną potrzebą zażywania.¹

W przypadku osób dorosłych, niezależnie od tego, czy ktoś spełnia kryteria uzależnienia, czy „tylko” nadużywa, jeśli występują problemy w różnych sferach życia (społecznej, zawodowej, zdrowotnej), to jest to wystarczający powód, by rozpocząć terapię.

W przypadku dzieci i nastolatków używanie substancji zawsze powinno zwrócić uwagę rodziców i wychowawców. Sygnałami ostrzegawczymi są nagłe zmiany w funkcjonowaniu, wyglądzie i reagowaniu dziecka:

- nagłe wahania nastroju – dziecko staje się apatyczne, drażliwe, agresywne lub wycofane,
- spadek motywacji i zainteresowania nauką, rezygnacja z hobby i obowiązków,
- spadek aktywności społecznej, izolowanie się od rodziny i rówieśników,
- zmieniony wygląd źrenic (bardzo rozszerzone lub bardzo zwężone, brak reakcji na światło),
- zaczerwienione białka oczu, szczególnie po marihuanie,
- ślady po ukłuciach,
- problemy z koordynacją, bełkotliwa mowa, nieracjonalne lub nadmiernie wesołkowate zachowanie,
- rozmawianie z wymagowanymi osobami, dezorientacja, brak odczuwania bólu,
- zaburzenia snu (brak potrzeby snu przy stymulantach),
- brak apetytu lub jego nadmiar (zależnie od substancji),
- nagła utrata masy ciała lub zaniedbanie higieny.¹⁶

1.4.1. Uzależnienie od alkoholu

Alkohol to najpopularniejsza używka, zarówno pod względem dostępności, jak i społecznego przyzwolenia. Do sięgania po alkohol mogą przyczyniać się nieobecni dorośli oraz tacy, którzy nie wyznaczają jasnych granic. Mimo że zauważamy coraz większy sprzeciw wobec promowania alkoholu w mediach, nadal jest obecny w popkulturze. Bardzo często pojawia się w różnej postaci w mediach społecznościowych na profilach influencerów. Przede wszystkim alkohol jest obecny w codzienności – w większości domów stanowi stały dodatek podczas świętowania. Młodzi ludzie, którzy często mają trudności z panowaniem nad emocjami i wciąż poszukują swojej tożsamości, są bardziej narażeni na sięganie po alkohol – szczególnie gdy pomaga im poradzić sobie z nudą, lękiem czy brakiem akceptacji.¹⁷

Spożywanie alkoholu jest niebezpieczne, ponieważ sprawia, że nastolatkomie są bardziej podatni na rozwijanie zachowań nieprzystosowawczych, które są także przyczyną przemocy, wypadków, przestępczości, niestabilności emocjonalnej, depresji, wykluczenia społecznego i samobójstw. Ponadto może on stanowić wstęp do stosowania innych substancji.¹⁸

Psychoterapia osób uzależnionych od alkoholu opiera się na całościowym podejściu, które łączy pracę indywidualną z zaangażowaniem rodziny. Do jej najważniejszych elementów należą:

- praca z rodziną – obejmuje edukację bliskich, odbudowę zaufania i relacji, a także udzielenie wsparcia rodzinie osoby uzależnionej;
- relacja terapeutyczna – bazuje na empatii, akceptacji i zrozumieniu ze strony terapeuty; celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której pacjent może mówić otwarcie, bez lęku, o problemie, co wspiera poczucie kontroli i odpowiedzialności;
- indywidualizacja terapii – identyfikowane są tzw. wyzwalacze (czynniki prowadzące do picia), a na ich podstawie opracowuje się spersonalizowany plan leczenia i zapobiegania nawrotom;
- motywacja do zmiany – istotne jest wzmacnianie motywacji wewnętrznej pacjenta poprzez refleksję nad konsekwencjami picia i poszukiwanie osobistych powodów do zmiany;
- dostosowanie strategii terapeutycznej – terapeuta dobiera metody pracy do etapu gotowości pacjenta, wspierając go w procesie zmiany i odpowiedzialności za zdrowienie.¹⁷

1.4.2. Nikotyna – tradycyjne i nowe środki zażywania

Produkty nikotynowe można podzielić na nowe i tradycyjne. Do nowych produktów tytoniowych zalicza się e-papierosy oraz podgrzewany tytoń, a do tradycyjnych – papierosy, skręty, sziszę, tytoń fajkowy i cygara. Połowa nastolatków przyznaje się, że próbowała zarówno jednych, jak i drugich.¹⁹ Skala problemu

jest bardzo duża – 50% uczniów próbowało palić papierosy, a co 4. nastolatek w wieku 15–18 lat pali codziennie.¹⁹ Nowe środki do palenia, często wzbogacone o aromatyczne dodatki, są pozbawione intensywnego i nieprzyjemnego zapachu charakterystycznego dla tradycyjnych wyrobów tytoniowych. Dodatkowo ich stosowanie wiąże się z używaniem modnych gadżetów, co czyni je szczególnie atrakcyjnymi dla nastolatków. Brak typowego wyglądu przyrządów do palenia oraz subtelny zapach sprawiają, że rodzice znacznie rzadziej zauważają, że ich dzieci sięgają po tego typu produkty.

Skutki każdego rodzaju palenia są poważne. Zwiększa się ryzyko wielu chorób układów: oddechowego, krążenia, pokarmowego, a także nowotworów, problemów okulistycznych, hormonalnych i autoimmunologicznych. Może też dochodzić do niebezpiecznych interakcji z lekami.¹⁹

Nastolatki sięgają po papierosy z różnych powodów, do których należą:

- chęć eksperymentowania i testowania granic, co jest naturalne dla tego etapu rozwojowego,
- potrzeba akceptacji ze strony rówieśników,
- nieradzenie sobie z nudą,
- próba ukojenia stresu i silnych emocji,
- szybkie uzależnienie od nikotyny, które sprawia, że już po kilku papierosach mogą mieć trudności z kontrolą,
- wpływ mody, reklam oraz innych znaczących osób z otoczenia, zwłaszcza rówieśników.

Jak pomóc?

Stosowanie zakazów i kar zazwyczaj nie prowadzi do porzucenia nałogu. Zamiast tego nastolatek uczy się lepiej ukrywać swoje zachowanie, zaczyna kłamać i działać z większą ostrożnością. Palenie często pełni dla niego funkcję zaspokajania określonej potrzeby albo wsparcia w radzeniu sobie z trudnościami (np. stres, napięcie, potrzeba akceptacji), dlatego samo odebranie tego sposobu bez zaoferowania alternatywy nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Skuteczna pomoc wymaga zrozumienia przyczyn sięgania po papierosy i zaproponowania innych atrakcyjnych i adekwatnych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Można np. nauczyć nastolatka technik radzenia sobie ze stresem (świadome oddychanie, mindfulness), zaangażować w działania społeczne (np. wolontariat), promować aktywność fizyczną, uczyć technik przerywania impulsów (np. liczenie, zmiana otoczenia, odwrócenie uwagi).

Warto zwrócić uwagę na konsekwencje, które są istotne z punktu widzenia młodej osoby – np. negatywny wpływ palenia na wygląd skóry, zębów

czy oddechu. Należy jednak unikać przesadnego straszenia, bo może to osłabić wiarygodność przekazu.

Istotne jest również wyraźne, ale spokojne wyznaczenie granic – jasno komunikujemy swój sprzeciw wobec palenia, nie pozwalamy na to w domu ani w naszej obecności, wyrażamy swoje zdanie i pokazujemy, że nie akceptujemy tego zachowania.²⁰

Warto także rozważyć wsparcie specjalisty – może to być terapeuta uzależnień lub psychoterapeuta pracujący w nurcie poznawczo-behawioralnym, który pomoże młodej osobie zrozumieć motywy swojego zachowania i wypracować zdrowsze mechanizmy radzenia sobie.

Przydatny numer telefonu

- 801 108 108, 22 211 80 15 – Telefoniczna Poradnia Pomocy Pałącym

1.4.3. Dopalacze – czym są i dlaczego są niebezpieczne?

Dopalacze, nazywane też **nowymi narkotykami**, to substancje chemiczne działające na mózg podobnie jak narkotyki – wywołują euforię, pobudzenie i uczucie przyjemności.²¹

Najczęściej wyróżnia się następujące rodzaje:

- **naturalne** (zioła, np. szałwia wieszcząca czy kratom, grzyby, np. muchomor sromotnikowy),
- **syntetyczne** (produkty chemiczne, takie jak sole do kąpieli, nawozy, pochłaniacze wilgoci).²¹

Podział dopalaczy na naturalne i syntetyczne może być mylący, ponieważ zacierza rzeczywisty obraz ich składu. W rzeczywistości często nie zawierają one deklarowanych przez producentów substancji, a ich działanie bywa znacznie silniejsze i trudne do przewidzenia. Użycie określenia „naturalne” nie oznacza, że dana substancja faktycznie pochodzi z natury – jest to raczej chwyt marketingowy, który może wprowadzać w błąd. Dopalacze to niebezpieczne substancje o nieznanym pochodzeniu, nieprzewidywalnym składzie chemicznym i nieustalonych proporcjach, co znacząco zwiększa ryzyko szkodliwych skutków ich stosowania.^{21,22}

1.4.3.1. Działanie dopalaczy

Działanie zależy od rodzaju zastosowanych składników. Mogą pobudzać, wywoływać halucynacje lub wpływać na psychikę w sposób zbliżony do marihuany. W tabeli X.1.1 przedstawiono najczęstsze typy dopalaczy oraz możliwe skutki ich zażycia.

Rodzaj substancji	Działanie i możliwe skutki
Stymulanty	rozdrażnienie; trudności z koncentracją; „zejście”, czyli stan wyczerpania, po kilku godzinach; zaburzenia rytmu serca; nudności; możliwe wystąpienie halucynacji, głównie słuchowych
Mieszanki ziołowe/ kannabinoidy	kołatanie serca; duszności; dezorientacja; niepokój; stany lękowe
Halucynogeny	<i>bad trip</i> (silne nieprzyjemne doznania psychiczne po zażyciu substancji, takie jak: napady lęku, halucynacje, dezorientacja); depresja; lęki; poczucie zagrożenia; ryzyko zaburzeń osobowości lub myśli samobójczych

Tabela X.1.1.

Działanie dopalaczy w zależności od rodzaju substancji

Opracowano na podstawie:
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu.
Dopalacze – fakty i mity. www.gov.pl/web/pse-mielec/dopalacze--fakty-i-mity. Dostęp 14.07.2025.

Dlaczego dopalacze są groźne dla młodych osób?

- Działają już w małych dawkach – łatwo je przedawkować.
- Silnie wpływają na mózg, zaburzają ocenę rzeczywistości.
- Mogą powodować śmierć lub trwałe uszkodzenie zdrowia.
- Wywołują zaburzenia psychiczne, np. stany lękowe, psychozy, agresję.
- Zwiększają ryzyko wypadków (np. wyskoczenie przez okno pod wpływem halucynacji).²¹

Skutki zdrowotne dopalaczy

Skutki zdrowotne zażywania dopalaczy mogą być poważne i nieodwracalne. Substancje te często powodują zaburzenia rytmu serca, drgawki oraz zawroty głowy. Ich działanie może wywoływać gwałtowne skoki ciśnienia i temperatury ciała, a także prowadzić do uszkodzenia kluczowych narządów, takich jak wątroba, nerki czy mózg. U osób zażywających dopalacze obserwuje się również zaburzenia pamięci i koncentracji. W skrajnych przypadkach ich stosowanie może skutkować trwałą niepełnosprawnością, a nawet śmiercią.²¹

Zażywanie dopalaczy niesie za sobą poważne zagrożenia zarówno dla zdrowia psychicznego i fizycznego osoby, która je przyjmuje, jak i dla otoczenia. Substancje te mogą prowadzić do utraty orientacji w czasie, przestrzeni i rzeczywistości, co skutkuje utratą kontroli nad własnym zachowaniem. Osoba w takim stanie może podejmować impulsywne, nieprzewidywalne, agresywne działania, które zagrażają jej własnemu bezpieczeństwu oraz życiu i zdrowiu innych ludzi.

Dodatkowo wiele dopalaczy zawiera silnie działające składniki chemiczne, które mają potencjał uzależniający – zarówno na poziomie psychicznym, jak i fizycznym. Nawet krótkotrwałe używanie może prowadzić

do trwałych zmian w funkcjonowaniu mózgu, a regularne sięganie po te substancje często skutkuje uzależnieniem, którego leczenie jest trudne i długotrwałe.

1.4.4. Sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zażywaniu substancji psychoaktywnych

Zażywanie dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych może przejawiać się w zmianach w wyglądzie, zachowaniu i relacjach społecznych. Do typowych sygnałów ostrzegawczych należą:

- **obecność podejrzanych przedmiotów:** fiki (lufki), bibułki, zapalniczki, okopconca folia, igły, strzykawki, foliowe paczuski z substancjami;
- **zmiany psychiczne i zachowanie:** stany nietrzeźwości, wahania nastroju, trudności z koncentracją, pogorszenie wyników w nauce/pracy, nieadekwatne reakcje, wagarowanie;
- **zmiany społeczne:** nowi znajomi z ryzykownego środowiska, rozluźnienie więzi rodzinnych, udział w imprezach z używkami;
- **oznaki fizyczne:** szkliste oczy, zmiany skórne (np. ślady po wtkuciach), nietypowy zapach z ust, objawy przypominające przeziębienie.²²

Wczesne rozpoznanie tych objawów może pomóc zapobiec uzależnieniu i poważnym konsekwencjom zdrowotnym.

Przydatne materiały online

- ▶ Nowe Substancje Psychoaktywne
- ▶ DOPALACZE! Komunikat dla rodziców i opiekunów

Ważne telefony

- 801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”
- 801 889 880 – Telefon Zaufania uzależnienia behawioralne
- 800 100 100 – pomoc telefoniczna dla rodziców oraz nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci
- 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

1.4.5. Napoje energetyzujące – czym są i dlaczego szkodzą dzieciom i młodzieży

Napoje energetyzujące, potocznie nazywane „energetykami”, to napoje bezalkoholowe o działaniu pobudzającym, które mają na celu zmniejszenie zmęczenia oraz chwilowe zwiększenie koncentracji i wydolności organizmu. Choć reklamowane są jako „źródło energii”, w rzeczywistości zawierają głównie kofeinę, duże ilości cukru i taurynę – substancje, które działają stymulująco na układ nerwowy. Początkowo przeznaczone były dla osób dorosłych, jednak ich popularność szybko wzrosła również wśród młodzieży i – co szczególnie niepokojące – dzieci.²³

Często mylone są z napojami izotonicznymi, które mają zupełnie inne zastosowanie – pomagają nawadniać organizm i uzupełniać elektrolity po intensywnym wysiłku fizycznym. W przeciwieństwie do nich napoje energetyzujące nie nawadniają, a pobudzają – i to w sposób, który może być szkodliwy szczególnie dla młodego organizmu.²³

Z raportu EFSA z 2013 r. wynika, że napoje energetyzujące były wówczas szczególnie popularne wśród dzieci i nastolatków w Europie. Spożywało je aż 68% nastolatków w wieku 10–18 lat, z czego 12% piło je regularnie (tzw. wysocy konsumenci chroniczni), a kolejne 12% korzystało z nich w dużych ilościach jednorazowo. W grupie dzieci w wieku 3–10 lat napoje energetyczne piło 18% badanych, a 16% z nich regularnie. Co szczególnie niepokojące, napoje te stanowiły aż 43% całkowitego narażenia dzieci na kofeinę. Badanie zwraca uwagę również na niepokojące zjawiska wśród młodzieży, takie jak łączenie napojów energetyzujących z alkoholem (53% nastolatków) oraz spożywanie ich w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego (41%). Wyniki podkreślają potrzebę monitorowania i ograniczania dostępu dzieci i młodzieży do tych produktów ze względu na potencjalne zagrożenia zdrowotne.²⁴

Dlaczego to niebezpieczne? Przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość kofeiny, która w dziecięcej jest zdecydowanie niezalecana. Kofeina działa na mózg i układ nerwowy, może powodować drażliwość, nadpobudliwość, problemy z koncentracją, bezsenność, a nawet zaburzenia lękowe. W większych ilościach prowadzi do nagłych skoków ciśnienia krwi oraz może wpływać negatywnie na rozwój kości poprzez zaburzenie gospodarki wapniowej. W dłuższej perspektywie spożywanie napojów energetyzujących przez dzieci i młodzież wiąże się z ryzykiem uzależnienia, pogorszenia jakości snu, rozregulowania rytmu dobowego, problemów z nauką oraz wzrostem agresji i trudnościami w relacjach społecznych. Ponadto zawierają cukier w wysokim stężeniu, co zwiększa ryzyko otyłości i chorób metabolicznych.²⁵ Ze względu na dużą szkodliwość dla zdrowia w Polsce obowiązuje zakaz sprzedaży napojów energetyzujących osobom poniżej 18. r.ż.²⁵

Bezpiecznymi sposobami zwiększenia energii są: woda, zielona herbata, soki owocowe i warzywne oraz takie zachowania zdrowotne, jak: zbilansowana dieta, odpowiednia ilość snu, aktywność fizyczna.²⁶

EFSA – European Food Safety Authority; Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności

Wyrażenie „całkowite narażenie na kofeinę” oznacza sumę całej kofeiny, z jaką organizm ma kontakt w określonym czasie (najczęściej w ciągu doby). Obejmuje to kofeinę pochodzącą ze wszystkich źródeł, takich jak: kawa, herbata, napoje energetyczne, napoje gazowane (np. cola), czekolada, leki i suplementy zawierające kofeinę.

Profilaktyka

Jedną z kluczowych strategii profilaktyki uzależnień jest opóźnienie momentu inicjacji – pierwszego kontaktu z substancją psychoaktywną – nikotyną, alkoholem czy innym środkiem. Badania wykazują, że osoby, które nie sięgnęły po używki przed 18. r.ż. wykazują znacząco niższe ryzyko rozwinięcia uzależnienia.³

Każdy problematyczny wzorzec używania substancji wymaga odpowiedniej interwencji terapeutycznej, niezależnie od obecności objawów abstynencyjnych. Celem terapii jest przede wszystkim redukcja szkodliwego używania, choć preferowaną strategią jest pełna abstynencja.

Istotnym czynnikiem ochronnym jest umiejętność asertywnej komunikacji. Oznacza ona:

- wyrażanie własnych myśli i emocji bez agresji i ranienia innych,
- komunikację otwartą, szczerą i bezpośrednią,
- stosowanie komunikatów typu „ja” zamiast „ty” – co pozwala unikać konfrontacji,
- spójność między przekazem werbalnym, tonem głosu i mową ciała,
- wyznaczanie granic z zachowaniem szacunku do drugiej osoby.²⁷

Tak rozumiana asertywność to odmawianie w sposób zgodny ze sobą, w zgodzie z własnymi wartościami. To kompetencja, którą warto rozwijać od najmłodszych lat jako element profilaktyki uzależnień behawioralnych i chemicznych.

Równie ważną rolę pełnią znaczące osoby dorosłe – nauczyciele, trenerzy, rodzice, ale także pozytywnie wyróżniający się rówieśnicy. Osoby te, poprzez swoje wybory i styl życia, mogą inspirować młodych ludzi do podejmowania zdrowych decyzji. Dobrym przykładem jest nauczyciel albo trener, który swoją postawą modeluje zaangażowanie, troskę o ciało i umysł oraz konsekwencję – cechy sprzyjające zarówno sukcesom sportowym, jak i ogólnej odporności psychicznej.

W wielu przypadkach młodzi ludzie wychowują się w środowiskach, gdzie na co dzień obserwują zachowania dysfunkcyjne. Z tego względu niezbędne jest nie tylko wzmacnianie ich kompetencji psychologicznych, ale również wskazywanie, gdzie mogą szukać wsparcia poza rodziną, np. w szkole czy u psychologa.¹⁷

Jednocześnie warto podkreślić znaczenie czytelnych granic i konsekwencji. Jasno określone zasady, nawet jeśli czasem prowadzą do napięć, mogą przyczyniać się do budowania autorytetu i wzmacniania relacji, a nie ich osłabiania, którego często boją się rodzice i nauczyciele.²⁸

Podsumowanie

Niniejszy rozdział omawia 2 główne typy uzależnień wśród dzieci i młodzieży: behawioralne (np. uzależnienie od gier komputerowych, problematyczne używanie Internetu) oraz chemiczne (np. alkohol, nikotyna, dopalacze). Przedstawia mechanizmy prowadzące do uzależnień, w tym rolę emocji, myśli automatycznych i środowiska społecznego. Zwrócono uwagę na nowe zjawiska, takie jak FOMO, nomofobia czy uzależnienie od e-papierosów, które są szczególnie powszechne wśród młodych ludzi. Wymienione zostały także skutki zdrowotne i psychiczne związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, m.in.: pogorszenie kondycji fizycznej, choroby układu krążenia, nowotwory, problemy emocjonalne i społeczne. Rozdział zawiera konkretne dane statystyczne na temat skali zjawiska oraz przykłady czynników ryzyka (np. presja rówieśnicza, brak nadzoru rodziców, dostępność substancji). Na końcu podkreślono znaczenie profilaktyki, roli osoby dorosłej jako wzorca oraz promowania asertywności i zdrowego stylu życia wśród uczniów.

Piśmiennictwo

1. Beck AT, Wright FD, Newman CF, Liese BS. *Terapia poznawcza uzależnień*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2007.
2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5 wyd. Arlington: American Psychiatric Publishing; 2013.
3. Miller WR, Forchimes AA, Zweben A. *Terapia uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2011.
4. Dollard J, Miller NE. *Social Learning and Imitation*. New Haven: Yale University Press; 1941.
5. World Health Organization. *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Genewa: World Health Organization; 1992.
6. World Health Organization. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*. 11 wyd. Genewa: World Health Organization; 2019.
7. Fuss J, Keeley JW, Stein DJ, et al. Mental health professionals' use of the ICD-11 classification of impulse control disorders and behavioral addictions: An international field study. *J Behav Addict*. 2024;13(1):276–292. doi:10.1556/2006.2023.00083
8. Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA. Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2010;36(5):233–241. doi:10.3109/00952990.2010.491884
9. Oleszkowicz A, Senejko A. *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2013.
10. Przybora A. Diagnoza uzależnień behawioralnych. Świat Problemów. swiatproblemow.pl/Diagnoza-uzaleznienn-behawioralnych.html. Dostęp 9.09.2025.
11. Pajor P. Problemowe użytkowanie, nadmierne korzystanie, uzależnienie od smartfona. *Psychiatr Psychol Klin*. 2021;21(4):281–292. doi:10.15557/PiPK.2021.0032
12. Feledyn S, Demianowska A, Kucharska K. Mediation models of the interaction between Internet gaming disorder and psychological pain and symptoms of anxiety, depression, and borderline personality disorder. *Quarterly Journal Fides et Ratio*. 2024;59(3):101–109. doi:10.34766/fer.v59i3.1295
13. Dupon S. *Przewodnik dla rodziców po świecie gier. Jak sprawić, by granie było bezpieczne i przyjemne*. Zamocność: Fundacja Dolce Vita; 2020.
14. Knapik A, Kozłowska M, Kocyan B, et al. Uwięzieni w sieci – temperamentalne i osobowościowe predyspozycje uzależnienia od Internetu. *Psychiatria*. 2021;18(3):221–231. doi:10.5603/PSYCH.a2021.0003

15. Mindewicz-Puacz T. Odczarować internet. W: Zdziarski M, red. *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami*. Kraków: Instytut Łukasiewicza; 2015:173–182.
16. Grzegorzewska M. Jak rozpoznać, czy dziecko bierze narkotyki? Co zrobić? zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/jak-rozpoznać-czy-dziecko-bierze-narkotyki-co-zrobic. Opublikowano 11.02.2022. Dostęp 9.09.2025.
17. Mihai IM. Therapeutic approach to alcohol addiction in young people. *New Trends in Psychology*. 2024;6(1):65–70.
18. Jarcău M, Poroch-Serîţan M, Jarcău M. Study on alcohol consumption among young people in Suceava County, Romania. *Food and Environment Safety*. 2021;20(3):282–288. doi:10.4316/fens.2021.031
19. Balwicki Ł, red. *Rekomendacje w zakresie ochrony dzieci i młodzieży przed konsekwencjami używania produktów nikotynowych*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2020.
20. pacjent.gov.pl. Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia. Czy Twoje dziecko pali? pacjent.gov.pl/zapobiegaj/czy-twoje-dziecko-pali. Dostęp 14.07.2025.
21. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrześni. Dopalicze / nowe narkotyki. Gov.pl. www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/dopalicze--nowe-narkotyki. Dostęp 7.07.2025.
22. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Mielcu. Dopalicze – fakty i mity. Gov.pl. www.gov.pl/web/psse-mielec/dopalicze---fakty-i-mity. Dostęp 14.07.2025.
23. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w m. st. Warszawie. Napoje energetyzujące – wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży. Gov.pl. www.gov.pl/web/psse-warszawa/napoje-energetyzujace--wplyn-na-zdrowie-dzieci-i-mlodziezy. Dostęp 7.07.2025.
24. European Food Safety Authority. „Energy” drinks report. www.efsa.europa.eu/en/press/news/130306. Dostęp 14.07.2025.
25. Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw. DzU 2023 poz. 1718 art. 1.
26. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie. Zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom poniżej 18. roku życia. www.gov.pl/web/psse-rzeszow/zakaz-sprzedazy-napojow-energetycznych-osobom-ponizej-18.-roku-zycia. Dostęp 9.09.2025.
27. Arnþjórf UB, Karlsdóttir S, Ingibergsdóttir A, Las Hayas C. *Dobrostan dla nas. Podręcznik dla nauczycieli*. UPRIGHT. umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/Zdrowie/2022/Upright_nowe_05.2022/WB4US-DobrostanDlaNas_-_podrecznik_dla_nauczycieli-www.pdf. Dostęp 10.07.2025.
28. Brzezińska AI, Appelt K, Ziółkowska B. *Psychologia rozwoju człowieka*. W: Strelau J, Doliński D, red. *Psychologia akademicka. Podręcznik*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2010.

Zagrożenia w Internecie (cyberbezpieczeństwo) i higiena cyfrowa

Jolanta Grzebieluch¹, Karina Stasiuk-Krajewska², Martyna Wilk³

¹ Katedra Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu;

² Wydział Prawa i Komunikacji Społecznej, Uniwersytet SWPS we Wrocławiu; ³ Zespół Aktywizacji Społecznej, Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

2.1. Wprowadzenie

Współczesne dzieci i młodzież dorastają w świecie, w którym granica między rzeczywistością a światem cyfrowym coraz bardziej się zaciera. Internet stał się integralną częścią codziennego życia – narzędziem nauki, rozrywki, komunikacji i wyrażania siebie. Niesie to ze sobą wyzwania, których skala i konsekwencje dla zdrowia psychicznego oraz społecznego młodego pokolenia są coraz bardziej widoczne. Wśród nich szczególne miejsce zajmują zagrożenia związane z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z sieci, mediów społecznościowych, gier online czy cyfrowych urządzeń mobilnych.

Profilaktyka uzależnień behawioralnych – w tym uzależnienia od Internetu – staje się dziś jednym z najistotniejszych obszarów edukacji zdrowotnej. Nauczyciele, wychowawcy i rodzice potrzebują wiedzy, narzędzi oraz zdolności komunikacyjnych, by skutecznie rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o cyfrowych zagrożeniach, nie popadając w moralizowanie, ale wspierając rozwój ich kompetencji cyfrowych, emocjonalnych i społecznych.

W tym rozdziale zostanie ukazane znaczenie świadomego i bezpiecznego korzystania z Internetu w kontekście szeroko pojętej profilaktyki uzależnień. Przedstawione będą mechanizmy kształtujące nawyki cyfrowe, czynniki ryzyka prowadzące do uzależnienia oraz sposoby wzmacniania odporności psychicznej i zdolności autorefleksji wśród młodych ludzi. W szczególności zaakcentowano rolę szkoły jako środowiska sprzyjającego budowaniu zdrowych postaw oraz znaczenie wczesnej edukacji w zakresie higieny cyfrowej i kompetencji medialnych.

Zrozumienie tych zagadnień jest dziś niezbędne nie tylko dla ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, ale także dla wspierania ich w kształtowaniu tożsamości, relacji z rówieśnikami oraz zdolności do życia w złożonym i dynamicznym świecie cyfrowym.

2.2. Cyfrowa codzienność nastolatków – czas, nawyki i zagrożenia

NASK – Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy

►► *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*

Życie młodzieży coraz mocniej przenosi się do świata cyfrowego. Internet stał się przestrzenią codziennej aktywności, rozrywki, nauki, kontaktów rówieśniczych, a także – niestety – miejscem zagrożeń. Według najnowszego raportu NASK *Nastolatki 3.0* z 2022 r. młodzi ludzie spędzają w sieci przeciętnie aż 5 godz. i 36 min dziennie w dni powszednie (wzrost o prawie godzinę względem 2020 r.), a w dni wolne ich aktywność przekracza średnio 6 godz. i 16 min. Zwiększony czas korzystania z Internetu nie zawsze przekłada się jednak na rozwój czy relacje – bardzo często towarzyszy mu tzw. multitasking, czyli wykonywanie wielu czynności naraz. Ponad połowa nastolatków (54,9%) deklaruje, że korzystając z telefonu lub Internetu, równocześnie wykonuje inne zadania, np. spożywa posiłki, ogląda TV, uczy się czy rozmawia.¹

Długie godziny spędzane online i intensywna aktywność w sieci mają swoje konsekwencje. Coraz więcej młodych ludzi doświadcza trudnych sytuacji: blisko połowa nastolatków (44,6%) spotkała się w Internecie z wyzywaniem lub atakami na swoich znajomych, a co trzeci był świadkiem ośmieszania lub poniżania innych użytkowników. Mimo to reakcja na przemoc internetową jest rzadkością – aż 38,5% młodych ludzi przyznaje, że nie reaguje i nikomu nie mówi o sytuacjach, w których są ofiarą lub świadkiem przemocy w sieci. To oznacza, że przemoc cyfrowa pozostaje często niewidoczna dla opiekunów i nauczycieli.

Niestety rośnie też odsetek ryzykownych zachowań. Już 17,9% nastolatków przyznało, że spotkało się z dorosłą osobą poznaną w Internecie, a co czwarty nie poinformował nikogo o takim spotkaniu. Niepokojące są także dane dotyczące przesyłania treści intymnych – ponad 32% młodzieży otrzymało kiedyś nagie lub półnagie zdjęcia innych osób przez Internet.

Raport wskazuje również na poczucie bezkarności sprawców przemocy – ponad połowa młodych ludzi (51,3%) uważa, że osoby obrażające innych w sieci nie ponoszą żadnych konsekwencji. Aż 68,4% nastolatków dostrzega, że mowa nienawiści stała się powszechnym problemem Internetu.

Równie niepokojące są kompetencje informacyjne. Ponad 43% uczniów twierdzi, że nie potrafi odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych w Internecie. Choć młodzież jest bardzo aktywna w mediach społecznościowych, tylko połowa deklaruje zainteresowanie tym, czy obserwowane profile i autorzy są wiarygodni.

Powyższe dane jasno pokazują, że nie chodzi wyłącznie o uzależnienie od ekranów jako zjawisko kliniczne, ale o cały zespół niepokojących zachowań, postaw i zagrożeń związanych z nadmierną i nieświadomą obecnością online. W tej sytuacji profilaktyka cyfrowa powinna stać się jednym z kluczowych

obszarów działań edukacyjnych – tak by młodzież umiała korzystać z Internetu odpowiedzialnie, świadomie i bezpiecznie, zachowując jednocześnie zdrowie psychiczne i społeczne.

Technologia cyfrowa jest wszechobecna we współczesnym świecie. Jeszcze niedawno mówiło się, że granica między życiem online a offline się zaciera. Dzisiaj śmiało można stwierdzić, że świat rzeczywisty i cyfrowy się przenikają.

Z tej perspektywy szczególnym wyzwaniem dla młodych ludzi są 2 przestrzenie Internetu: media społecznościowe i gry online (w tym komunikatory do prowadzenia konwersacji internetowej). Są to nie tylko narzędzia do nauki i rozrywki, ale także środowisko niosące ze sobą specyficzne wyzwania i zagrożenia.

W 2024 r. zespół badawczy przygotował 8 opracowań tematycznych dla Biura RPD. Zawierają one dane statystyczne i wyniki badań odnoszące się do sytuacji dzieci i ich dobrostanu. Opracowania wykorzystuje się do monitorowania stanu ochrony praw dziecka. Wśród tematów znalazły się m.in.: cyberprzemoc i zagrożenia online oraz wizerunek dzieci w mediach.² Natomiast jeśli chodzi o związaną z dostępem do mediów społecznościowych przemoc rówieśniczą, Biuro RPD wskazuje następujący problem: „Szeroki dostęp do mediów społecznościowych, szczególnie wśród dzieci w wieku 6–12 lat, prowadzi do wzrostu przypadków przemocy rówieśniczej, w tym cyberprzemocy, hejtu i promowania nieodpowiednich wzorców zachowań. Brak skutecznej kontroli nad treściami, do których mają dostęp najmłodsze osoby, naraża je na negatywne oddziaływanie. Portale społecznościowe nie zapewniają wystarczających mechanizmów ochrony, co zwiększa ryzyko wystąpienia tych problemów”.²

Zadanie nauczycieli jest tutaj podwójnie trudne. Po pierwsze powinni zrozumieć, że ich zadaniem wciąż jest przekazywanie wiedzy przedmiotowej, mimo iż częstokroć młodzież ma o nowych technologiach wiedzę większą niż pokolenie nauczycieli. Warto jednak zrozumieć, że to przekonanie młodzieży o posiadaniu rozleglejszej wiedzy jest często złudne. Wynika to z faktu, że łatwości manualnej i sprawności ręka–oko, z jaką nastolatki obsługują narzędzia technologiczne, nie towarzyszy zrozumienie przez nich społecznych i emocjonalnych konsekwencji korzystania z tych narzędzi. Dlatego, po drugie, zadaniem nauczycieli jest kształtowanie postaw i umiejętności niezbędnych do bezpiecznego i świadomego funkcjonowania w cyfrowym świecie.

Poniższy rozdział ma jeszcze jeden cel – uświadomić czytelnikowi, że największe zagrożenia cyfrowe (w tym: hejt internetowy, dezinformacja, e-uzależnienia, kradzież tożsamości) są ze sobą ściśle powiązane, a minimalizując podatność człowieka na jedno z tych zjawisk, jesteśmy w stanie zwiększyć swoją odporność na pozostałe szkodliwe zjawiska cyberświata.

2.3. Higiena cyfrowa

W świecie, w którym nowe technologie towarzyszą dzieciom i młodzieży niemal na każdym kroku, troska o **higienę cyfrową** staje się nie mniej istotna niż higiena osobista czy emocjonalna. To pojęcie odnosi się do **świadomego, bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z urządzeń cyfrowych oraz zasobów Internetu**. Nie chodzi tu wyłącznie o ograniczanie czasu przed ekranem, ale przede wszystkim o rozwijanie dobrych nawyków, które chronią zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne użytkownika.

Higiena cyfrowa obejmuje kilka kluczowych obszarów:

- zarządzanie czasem online – umiejętność kontrolowania, ile i kiedy korzystamy z urządzeń cyfrowych, a także planowanie przerw i czasu offline;
- świadomość celu – zadawanie sobie pytania: „po co sięgam po telefon?”, „czy to mi służy?”, „czy jest odruchem?”;
- ustawienia prywatności i bezpieczeństwa – regularne aktualizowanie haseł, ustawień prywatności oraz ochrona danych osobowych;
- kulturę komunikacji – poszanowanie innych użytkowników, niepublikowanie obraźliwych lub nieprzemyślanych treści, reagowanie na przemoc w sieci;
- ochronę zdrowia – dbałość o wzrok, postawa ciała i sen, np. przez ograniczanie korzystania z urządzeń przed snem;
- równowagę między światem rzeczywistym i cyfrowym – pielęgnowanie relacji twarzą w twarz, aktywność fizyczna, czas bez ekranu.³

Wdrażanie zasad higieny cyfrowej nie oznacza rezygnacji z Internetu, ale uczenie się życia z technologią, a nie pod jej dyktando. To proces, który powinien być wspierany zarówno w domu, jak i w szkole – poprzez rozmowy, dobry przykład dorosłych, a także systematyczne budowanie kompetencji cyfrowych.

2.3.1. Co to jest higiena cyfrowa?

Higiena cyfrowa to zestaw nawyków i zasad, które sprzyjają bezpiecznemu i zdrowemu korzystaniu z urządzeń cyfrowych. Obejmuje m.in.:

- kontrolę ilości czasu spędzanego przed ekranem,
- przerwy od urządzeń elektronicznych,
- ergonomię pracy z ekranem,
- dbałość o wzrok i sen,
- ochronę zdrowia psychicznego i relacji interpersonalnych.

Badania WHO oraz raporty AAP wskazują, że dzieci i młodzież spędzające zbyt dużo czasu przed ekranem częściej doświadczają zaburzeń snu, trudności z koncentracją, bólów głowy, objawów depresyjnych i problemów w relacjach społecznych.^{4,5} Polskie badania, takie jak raport NASK *Nastolatki 3.0*,

WHO – World Health Organization; Światowa Organizacja Zdrowia

AAP – American Academy of Pediatrics; Amerykańska Akademia Pediatria

wskazują, że 36,5% uczniów korzysta z Internetu powyżej 4 godz. dziennie w dni nauki szkolnej, a ponad 90% uczniów klas VII–VIII codziennie zabiera telefon do szkoły.¹

Skutki nadmiernego użycia ekranów

- **Niebieskie światło** emitowane przez ekrany LED wpływa na hamowanie wydzielania melatoniny, co może powodować bezsenność i zaburzenia rytmu dobowego. Dzieci, które korzystają z telefonów wieczorem, śpią krócej i gorzej się regenerują.⁶ W badaniu Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego z 2019 r. podkreśla się, że niebieskie światło wpływa także na rozwój mózgu dziecka, obniżając zdolność zapamiętywania.⁷
- **„Szyja SMS-owa”** – długotrwałe pochylanie głowy nad ekranem powoduje napięcia w odcinku szyjnym kręgosłupa. David et al. opisują rosnącą liczbę dzieci z bólami karku i pleców już w wieku szkolnym.⁸ Polskie obserwacje fizjoterapeutów, m.in. z Instytutu Matki i Dziecka,⁹ wskazują, że „zespół szyi od smartfona” staje się coraz częściej diagnozowaną dolegliwością wśród dzieci w wieku 8–12 lat.
- **Cyfrowa krótkowzroczność** – długotrwałe skupienie wzroku na ekranie przyczynia się do rozwoju krótkowzroczności. Według Holden et al. do 2050 r. połowa populacji może mieć ten problem, m.in. z powodu cyfrowego stylu życia.¹⁰ Zgodnie z badaniem opublikowanym przez Polskie Towarzystwo Okulistyczne krótkowzroczność jest dziś rosnącym problemem globalnym.¹¹

LED – ang. *light-emitting diode*; dioda elektroluminescencyjna

2.3.2. Różnice między relacjami cyfrowymi a rzeczywistymi

Choć Internet i media społecznościowe umożliwiają szybki kontakt z rówieśnikami, to nie zastępują bezpośrednich relacji interpersonalnych. Badania Twenge i Campbell wykazały, że nadmierna aktywność w mediach cyfrowych może pogłębiać poczucie samotności i prowadzić do obniżonego dobrostanu psychicznego.⁵ Raport *Młodzi Cyfrowi* Fundacji Dbam o Mój Zasięg wykazuje, że 41% uczniów czuje się samotnie, mimo że deklaruje codzienny kontakt z rówieśnikami przez komunikatory i media społecznościowe.¹² Przykład stanowi uczennica VI klasy, która intensywnie korzysta z Instagrama i TikToka, a unika kontaktu wzrokowego i rozmów w szkole – jest nieśmiała w realnym świecie.

►► *Młodzi Cyfrowi*

Korzyści wynikające z zasad ekranowych

Ustalone wspólnie z dziećmi zasady ekranowe pozwalają wypracować zdrowe nawyki. Mogą to być przykładowo:

- zakaz używania ekranów przy stole,
- przerwa od ekranów na 60 min przed snem,
- limit dzienny korzystania z telefonu,
- czas bez urządzeń cyfrowych spędzany wspólnie z rodziną.

Polskie rekomendacje, np. te opracowane przez NASK i Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, wskazują również na konieczność wspólnego ustalania zasad domowych oraz angażowania dzieci w ich tworzenie jako formy budowania odpowiedzialności cyfrowej.^{1,13}

Propozycje ćwiczeń grupowych

- **20–20–20** – co 20 min oderwij wzrok na 20 s i spójrz 6 m (20 stóp) przed siebie – rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Okulistyczne.¹¹
- **Szyja SMS-owa** – odgrywanie scenek złej i dobrej postawy przy telefonie; ćwiczenie fizjoterapeutyczne rekomendowane przez Instytut Matki i Dziecka.⁹
- **Dzień offline** – uczniowie planują dzień bez telefonu i dzielą się refleksją – metodologia inspirowana przez Światowy Dzień bez Telefonu.

► Światowy Dzień bez Telefonu

2.4. Dezinformacja i fake newsy

Współczesna szkoła powinna uczyć młodych ludzi nie tylko, jak bezpiecznie korzystać z narzędzi cyfrowych, ale także jak krytycznie myśleć o treściach, które pojawiają się w ich codziennym życiu online. Przemoc, hejt i wykluczenie w sieci często idą w parze z innym niepokojącym zjawiskiem – dezinformacją. Fałszywe wiadomości, zmanipulowane treści i tzw. fake newsy są wszechobecne, a ich celem bywa wzbudzanie strachu, podziałów i nieufności.

Świadome korzystanie z technologii nie kończy się na samokontroli i dobrej organizacji czasu. Równie istotna – szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży – jest umiejętność rozpoznawania, które treści w Internecie są wiarygodne, a które mogą wprowadzać w błąd, manipulować lub szkodzić. W dobie mediów społecznościowych, algorytmów i tzw. bańek informacyjnych, każdy użytkownik sieci staje się odbiorcą ogromnej liczby informacji, z których część jest nieprawdziwa lub zmanipulowana.

Dlatego kolejnym ważnym krokiem w edukacji zdrowotnej i cyfrowej jest rozwijanie krytycznego myślenia – nie tylko wobec treści, które czytamy lub oglądamy, ale także wobec tych, które sami tworzymy i udostępniamy. Właśnie dezinformacji i umiejętności rozpoznawania fałszywych informacji w sieci będzie poświęcona następną część rozdziału.

Za istotne zagrożenie, zwłaszcza w kontekście korzystania z mediów społecznościowych, uznawane są przekazy wprowadzające w błąd, które ogólnie nazywane są **dezinformacją**. Dezinformacja definiowana jest jako celowe i intencjonalne (podejmowane świadomie i w złych zamiarach) działanie, które opiera się na wytwarzaniu i szerzeniu przekazów całkowicie lub częściowo nieprawdziwych, wprowadzających w błąd odbiorcę.^{14,15} Zjawisko to jest o tyle istotne, że współcześnie źródła internetowe, w tym media społecznościowe, są głównym źródłem wiedzy o świecie, zwłaszcza dla młodych ludzi. Według raportu CBOS *Młodzi i media społecznościowe z 2025 r.* 39% respondentów w wieku 18–24 lat jako główne źródło informacji o świecie wskazało media społecznościowe.¹⁶ Przekazy otrzymane za ich pośrednictwem cieszą się też wysokim zaufaniem odbiorców oraz silnie ich angażują. Zjawisku temu towarzyszy utrata zaufania do mediów tradycyjnych czy wręcz unikanie przekazywanych przez nie informacji.¹⁷ Szerzeniu się dezinformacji sprzyjają ogólne procesy społeczne (utrata zaufania do autorytetów, wzrastające poczucie zagrożenia czy niepewności itp.), psychologiczne (stereotypizacje i inne uprzedzenia poznawcze, dominacja myślenia szybkiego nad myśleniem wolnym itp.) oraz zmiany w środowisku medialnym (polaryzacja mediów, sensacyjność, kryzys etyki dziennikarskiej czy uzależnienie od reklamodawców itp.).^{18,19}

Kategorią pokrewnymi wobec dezinformacji są:

- **malinformacja** – treści prawdziwe, podane jednak w taki sposób, by osiągnąć negatywne efekty społeczne, na przykład podważyć zaufanie albo zaoferować konflikt (klasycznym przykładem jest manipulacja prawdziwymi danymi w taki sposób, by zasugerować ich określoną interpretację);
- **misinformacja** – treści nieprawdziwe, ale wytwarzane i szerzone z dobrą intencją (przykładem jest dzielenie się w mediach społecznościowych opiniami alternatywnych terapii przez osoby, które stosują te terapie i mają autentyczne przekonanie, że są one pomocne).²⁰

Innymi kategorią pokrewnymi wobec dezinformacji są: fake news i FIMI. **Fake news** to całkowicie lub częściowo fałszywe przekazy, które pod względem struktury naśladują klasyczną informację medialną. Podszywając się pod ten rodzaj komunikatu, wzbudzają zaufanie oraz wprowadzają w błąd odbiorców. Terminu **FIMI** używa się coraz częściej, by doprecyzować kategorię dezinformacji oraz wskazać na rolę zewnętrznych czynników (np. innych państw, wywiadów) w jej szerzeniu.²¹

CBOS – Centrum
Badania Opinii
Społecznej

FIMI – ang. *foreign
information
manipulation and
interference*; zagraniczna
manipulacja i ingerencja
informacyjna

Trudność z opisem zjawisk z obszaru dezinformacji polega na tym, że przyjmują one bardzo różne formy. Mogą to być np.:

- manipulacja kontekstem (przede wszystkim za pomocą zdjęć i filmów);
- nagłaśnianie wyrwanych z kontekstu cytatów pochodzących od ogólnie uznanych autorytetów, co ma uwiarygodnić nieprawdziwą tezę;
- *cheap fake* (proste manipulowanie obrazem za pomocą tanich i powszechnie dostępnych narzędzi);
- *deep fake* (zaawansowane metody obróbki obrazu wykorzystujące sztuczną inteligencję);
- przedstawianie fałszywych informacji jako efektów niezależnego myślenia; kreowanie fałszywych ekspertów/autorytetów;
- *cherry picking* – wykorzystanie wybiórczych danych, które potwierdzają pozycję lub tezę;
- dowód anegdotyczny – publikowanie tzw. historii-chwastów, opowieści o podobnym schemacie, w których przyjacielowi czy członkowi rodziny przypisuje się jakieś konkretne doświadczenie;
- galop Gisha – publikowanie długich spisów rzekomych dowodów, czego celem jest przytłoczenie przeciwnika.

Należy podkreślić, że ostatecznym efektem rozprzestrzeniania się dezinformacji jest utrata zaufania społecznego (na wielu poziomach), a także destabilizacja systemów demokratycznych (nie jest przypadkiem, że tzw. aktorzy dezinformacyjni regularnie uaktywniają się przed wyborami).

W kontekście przeciwdziałania dezinformacji należy podkreślić szczególną rolę edukacji medialnej, która ma na celu budowanie i rozwijanie kompetencji medialnych wśród wszystkich grup społecznych. Istotnym elementem ML jest świadome, oparte na **krytycznym myśleniu** korzystanie z mediów, zwłaszcza mediów społecznościowych. W tym celu warto pamiętać o licznych, prostych w obsłudze i szeroko dostępnych narzędziach, które mogą być wykorzystane do sprawdzania przekazów medialnych (np. weryfikacja materiałów wideo za pomocą InVID, wyszukiwanie obrazem w Google Images, sprawdzanie lokalizacji według adresu IP przy użyciu Geolocation itp.).

Szczególną rolę w przeciwdziałaniu dezinformacji pełni aktywność organizacji **fact-checkingowych**, zraszających osoby specjalizujące się w weryfikowaniu przekazów medialnych, także z wykorzystaniem narzędzi OSINT. W Polsce jest to m.in. Stowarzyszenie Demagog, które udostępnia także liczne materiały edukacyjne. Istnieje również bardzo wiele wiarygodnych oraz na bieżąco aktualizowanych internetowych źródeł informacji na temat dezinformacji oraz przeciwdziałania jej skutkom.

ML – ang. *media literacy*; kompetencje medialne

- ▶▶ InVID
- ▶▶ Google Images
- ▶▶ Geolocation

OSINT – ang. *open-source intelligence*; biały wywiad, czyli korzystanie z danych dostępnych w Internecie

Przydatne materiały online

- ▶ Stowarzyszenie Demagog
- ▶ Central European Digital Media Observatory (CEDMO)
- ▶ European Digital Media Observatory (EDMO)
- ▶ EU vs Disinfo
- ▶ Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024

Warto wiedzieć

Elementy dezinformacji (np. powoływanie się na znane osoby albo rozpoznawalne firmy) wykorzystywane są w licznych **oszustwach internetowych**. Do najbardziej rozpowszechnionych typów należą:

- **phishing** – wyłudzenie danych (*smishing* – przez SMS, *vishing* – przez połączenie głosowe, *clone phishing* – przez podrabianie maili z podmienionymi linkami);
- **oszustwa finansowe lub inwestycyjne** – fałszywe informacje o szybkich zyskach, pirackie platformy inwestycyjne itp.;
- **oszustwa zakupowe i sprzedażowe** (ang. *e-commerce fraud*) – fałszywe sklepy internetowe, podszywanie się pod kurierów itp.;
- **oszustwa socjotechniczne** (ang. *social engineering*) – np. podszywanie się pod znajomych w komunikatorach i proszenie o pożyczkę, podszywanie się pod członka rodziny (np. wnuczka);
- **oszustwa matrymonialne/romantyczne** (ang. *romance scam*) – pozorowane związki online mające na celu wyłudzenie pieniędzy;
- **oszustwa polegające na podszywaniu się pod urzędy i instytucje** – fałszywe e-maile z policji albo ZUS-u, wezwania do zapłaty itp.;
- **oszustwa dokumentowe/tożsamościowe** (ang. *identity theft*) – kradzież danych osobowych (np. przez fałszywe formularze);
- **oszustwa mobilne/przez aplikacje** – fałszywe aplikacje bankowe, pliki przejmujące dostęp do kont na telefonach komórkowych itp.;
- **oszustwa w grach i na platformach społecznościowych** – kradzieże kont graczy, fałszywe wygrane w konkursie z linkiem „Kliknij, aby odebrać”;
- **oszustwa typu ransomware i malware** – złośliwe oprogramowanie blokujące dostęp do danych i żądające okupu, często rozprzestrzeniane przez e-maile lub załączone fałszywe pliki PDF czy ZIP.

Należy podkreślić, że wciąż pojawiają się nowe typy oszustw internetowych, listę trzeba zatem na bieżąco aktualizować.

2.5. Niebezpieczne relacje w Internecie

Odminną grupę zagrożeń internetowych stanowią zjawiska takie jak: *grooming*, *sexting*, *patostreaming* i *wyzwania internetowe (challenges)*.

Grooming definiuje się jako działanie polegające na nawiązywaniu relacji z dzieckiem w celu umożliwienia jego seksualnego wykorzystania i wycisku zarówno w Internecie, jak i poza nim. Przemoc seksualna w kontekście groomingu może mieć wiele form (np. prezentowanie dziecku materiałów pornograficznych, wyłudzenie intymnych zdjęć, zmuszanie do tworzenia nagrań w trakcie wykonywania czynności seksualnych czy wreszcie molestowanie fizyczne i/lub gwałt podczas spotkania poza siecią).

W ostatnich latach nastąpił gwałtowny wzrost liczby przestępstw związanych z uwodzeniem dzieci w Internecie. Według National Society for the Prevention of Cruelty to Children liczba wykrytych przestępstw tego typu w Wielkiej Brytanii wzrosła o 82% w latach 2017/2018–2022/2023. Dodatkowo liczba zgłoszeń dotyczących uwodzenia dzieci w Internecie wzrosła w szczególności podczas lockdownu związanego z COVID-19.²² Badanie przeprowadzone niedawno w Hiszpanii wykazało, że 23% nastolatków w wieku 12–15 lat doświadczyło seksualnych propozycji ze strony osoby dorosłej w Internecie.²³

W badaniach przeprowadzonych w Polsce prawie ¼ młodych internautów (23,1%) przyznała, że spotkała się bezpośrednio z dorosłym poznanym w sieci, a spośród nich 39% poinformowało rodziców, 27% – kolegów, 5% – innego dorosłego. Jednak niemal 1/3 badanych (29%) nie poinformowała nikogo o tym, co zaszło.²⁴ Dlatego tak ważna jest obserwacja zachowań młodych ludzi.

Do symptomów wskazujących na to, że doszło do uwiedzenia przez osobę dorosłą, zalicza się: wycofanie, izolację od rodziny, posiadanie pornografii na urządzeniach z dostępem do sieci, otrzymywanie wiadomości, prezentów, pieniędzy od nieznajomych, prowadzenie w tajemnicy rozmów z obcymi, szybkie wyłączanie urządzeń elektronicznych i zabezpieczanie ich hasłem przed rodzicami.²⁵

Na podstawie badań European Online Grooming Project wyróżniano zwłaszcza 2 typy osób, które są narażone na krzywdę w procederze groomingu. Są to:

- osoby szczególnie wrażliwe i ufne (ang. *vulnerable victims*),
- osoby podejmujące zachowania ryzykowne (ang. *risk-taking victims*).²⁶

Ze zjawiskiem groomingu powiązany jest *sexting*, czyli przesyłanie treści o charakterze erotycznym (przede wszystkim zdjęć ukazujących nagość) za pośrednictwem Internetu lub MMS-ów. Chociaż *sexting* ma wiele odmian (może do niego dochodzić na przykład w relacji 2 dorosłych osób), to jest szczególnie niebezpieczny dla młodych internautów. Należy pamiętać, że w momencie wysłania zdjęcia tracą oni kontrolę nad swoim wizerunkiem, a w sytuacjach skrajnych narażają się na szantaż (tzw. *sextortion* od ang. *sex* – seks i *extortion* – wymuszenie, szantaż). Badania przeprowadzone w Polsce wskazują, że 4,9% dzieci w szkole podstawowej oraz 11,6% w szkole średniej otrzymało nagie lub półnagie zdjęcia za pomocą Internetu lub telefonu komórkowego, natomiast – odpowiednio – 1% i 3,4% wysyłało takie zdjęcia.²⁷

Nagość i seksualność są również istotnymi elementami *patostreamingu*, czyli internetowych transmisji prowadzonych w czasie rzeczywistym, przedstawiających treści o charakterze patologicznym, wulgarnym, obscenicznym i przemocowym.²⁸ Patostreaming charakteryzuje się przede wszystkim:

- agresją słowną (obejmującą wulgaryzmy, przekleństwa, wyzwiska czy groźby popełnienia przestępstw);
- agresją fizyczną;
- prezentowaniem libacji alkoholowych (rzadziej zażywania narkotyków – ze względu na to, że ich posiadanie jest nielegalne);
- obscenicznym prezentowaniem seksu i erotyki lub też innych zachowań o charakterze patologicznym (czyli sprzecznych z uniwersalnymi zasadami moralności).

Patostreamerzy posiadają swoją wierną publiczność, której aktywność przybiera różne formy, w tym najczęściej: komentowanie, wpłacanie pieniędzy w trakcie transmisji (tzw. *donejty*), odwiedzanie patostreamerów (często w trakcie transmisji), wysyłanie przedmiotów (np. alkoholu), podejmowanie działań wobec nadawców treści patologicznych (np. zawiadomienie policji, pogotowia ratunkowego czy zakładu pogrzebowego).^{29,30}

Patostreamerzy oraz influencerzy często stawiają swoim odbiorcom *wyzwania* (ang. *challenges*). Niepodjęcie wyzwania może być odebrane jako słabość i pociągnąć za sobą wykluczenie z grupy publiczności patostreamera albo influencera. Internetowy *challenge* musi zostać nagrany i opublikowany w sieci, a reakcja innych odbiorców na taki materiał jest istotnym wyznacznikiem pozycji w grupie. Podstawowymi czynnikami podejmowania wyzwań internetowych są: potrzeba przynależności, pokazanie swoich umiejętności oraz wpływ (pato)influencerów.³¹ Wiele wyzwań internetowych stanowi bezpośrednio zagrożenie dla życia i zdrowia młodych internautów (np. samookaleczenia, zadawanie sobie bólu czy spożywanie niebezpiecznych substancji).³² Jednym z najczęściej omawianych w literaturze przykładów niebezpiecznego wyzwania

internetowego był *blackout challenge* (znany także jako *choking game*) w ramach którego uczestnicy próbowali wywołać krótkotrwałą utratę przytomności poprzez duszenie się, zaciskanie paska wokół szyi lub wstrzymywanie oddechu, a następnie dzielili się nagraniami wideo w mediach społecznościowych, głównie na TikToku.³³ Innym przykładem jest „wyzwanie niebieskiego wieloryba”. To 50-dniowe „wyzwanie” miało polegać na otrzymywaniu przez media społecznościowe zadań od anonimowego „opiekuna” lub „kuratora”. Miały one stopniowo nasilać się, prowadząc uczestnika przez akty autoagresji aż do ostatecznego – samobójstwa. Choć wiele doniesień na ten temat nie zostało w pełni zweryfikowanych (część miała charakter medialnej paniki), temat był i jest przedmiotem poważnych analiz naukowych, zwłaszcza w kontekście cyberprzemocy, manipulacji online i prewencji samobójstw.³⁴

Kreowanie nierealnego wizerunku w sieci (ang. *online self-presentation, idealized digital identity*) polega na świadomym lub nieświadomym tworzeniu w mediach społecznościowych swojego wizerunku, który odbiega od rzeczywistości – często przedstawiając wyidealizowane, atrakcyjniejsze, bardziej „perfekcyjne” życie niż to, które dana osoba faktycznie prowadzi. Efekt ten osiągnąć jest przez selektywny dobór treści (np. pokazywanie tylko pozytywnych momentów, estetycznego wyglądu itp.), użycie filtrów i edycję zdjęć. Przyczyną tych działań jest porównywanie się do innych w sieci (ang. *social comparison*), a także tworzenie wizerunku całkowicie zgodnego z oczekiwaniami społecznymi (zamieszczanie tego, co się „dobrze klika”).³⁵ Konsekwencją może być obniżona samoocena, zaburzenia obrazu ciała, lęk społeczny i depresja oraz fałszywe poczucie tożsamości, a także zaburzenia w autentycznych relacjach.³⁶

Warto wiedzieć

Najbardziej znaną **typologią zróżnicowanych zagrożeń w Internecie**, której przykłady podano powyżej, jest typologia 4C, powstała na bazie realizacji projektu ►► EU Kids Online.³⁷ Obejmuje ona:

- odbiór treści dostępnych w sieci (ang. *content*),
- wchodzenie w kontakty z dorosłymi (ang. *contact*),
- interakcję z rówieśnikami (ang. *conduct*),
- wyzyskiwanie komercyjne przede wszystkim przez podmioty instytucjonalne (ang. *contract*).³⁸

►► EU Kids Online

W kontekście zagrożeń, które pojawiają się w Internecie, szczególnie istotne jest budowanie kompetencji w zakresie ochrony prywatności oraz świadomego korzystania z pojawiających się tam treści. Kompetencje te budowane są na kilku płaszczyznach:

- edukacji do świadomości cyfrowej (cyberedukacja, zrozumienie ryzyk, umiejętność krytycznego myślenia);
- edukacji w zakresie bezpieczeństwa technologicznego (tworzenie silnych haseł, stosowanie uwierzytelniania dwuetapowego i oprogramowania antywirusowego itp.);
- specyficznej ochrony dzieci i młodzieży (kontrola rodzicielska, ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, zgłaszanie podejrzanych zachowań w sieci, np. do serwisów w strukturach NASK: ▶▶ Dyżurnet.pl albo ▶▶ CERT Polska, a przede wszystkim rozmowa z młodym internautą);
- edukacji w zakresie higieny cyfrowej (nieudostępnianie prywatnych danych, nieotwieranie podejrzanych załączników, ostrożność w kontaktach z nieznanymi, ograniczenie nadmiernego dzielenia się treściami, dieta informacyjna, polegająca na ograniczeniu ilości i kontroli jakości informacji, których jesteśmy odbiorcami);
- dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne w sieci (niereagowanie na agresywne zachowania, ogólne dbanie o dobrostan psychiczny, zgłaszanie cyberprzemocy).

Wspieranie dzieci i młodzieży w rozwijaniu tych umiejętności to nie tylko kwestia profilaktyki uzależnień behawioralnych, ale także budowania odporności na inne formy zagrożeń cyfrowych, w tym na cyberprzemoc.

2.6. Cyberprzemoc, hejt i mowa nienawiści – sposoby rozpoznawania i reagowania

Rozwój mediów cyfrowych sprawił, że przemoc między rówieśnikami przybrała nowe, trudniejsze do zauważenia formy. **Cyberprzemoc** (ang. *cyberbullying*), czyli przemoc psychiczna realizowana za pomocą środków komunikacji elektronicznej (np. telefonu, mediów społecznościowych, komunikatorów czy gier online), stała się realnym i powszechnym zagrożeniem dla dzieci i młodzieży – zarówno w Polsce, jak i w całej Europie. To forma przemocy rówieśniczej, do której można zakwalifikować m.in. obraźliwe komentarze, udostępnianie upokarzających zdjęć, podszywanie się pod kogoś, rozsyłanie kompromitujących materiałów czy publiczne ośmieszanie. Może dotyczyć nie tylko treści tekstowych, ale też multimedialnych, i często pozostaje niewidoczna dla dorosłych.

Z danych WHO z raportu HBSC 2021/2022 wynika, że co 6. nastolatek w Europie (15%) doświadczył cyberprzemocy, a ok. 12% ją stosowało.³⁹ Co szczególnie niepokojące – polska młodzież znajduje się w czołówce krajów o najwyższym odsetku uczniów narażonych na przemoc online. Najbardziej narażoną grupą są 13-latkę – aż 28% dziewcząt i 25% chłopców w tym wieku deklaruje, że padli ofiarą cyberprzemocy.

Przemoc cyfrowa może przyjmować różne formy: od wyśmiewania i obrażania w wiadomościach prywatnych przez rozprzestrzenianie kompromitujących

- ▶▶ Dyżurnet.pl
- ▶▶ CERT Polska

CERT – ang. *computer emergency response team*; zespół reagowania na incydenty bezpieczeństwa komputerowego

- ▶▶ HBSC – *Health Behaviour in School-aged Children; Zachowania Zdrowotne Młodzieży Szkolnej*

treści aż po publiczne ośmieszanie, wykluczanie z grupy lub podszywanie się pod kogoś. Tego typu działania są często ukryte przed dorosłymi, a ich skutki psychiczne mogą być równie dotkliwe jak w przypadku przemocy fizycznej.

Raport pokazuje także, że chłopcy częściej występują jako sprawcy cyberprzemocy (14% vs. 9% dziewcząt), przy czym najwyższy odsetek notuje się w Polsce wśród 15-letnich chłopców (26%) i 13-letnich dziewcząt (18%). Zjawisko przemocy rówieśniczej nie ogranicza się jednak do przestrzeni cyfrowej – wielu uczniów doświadcza jej również w szkole. Około 11% nastolatków deklaruje, że byli prześladowani w środowisku szkolnym, a 6% przyznaje się do stosowania przemocy wobec rówieśników.

Wszystko to pokazuje, że cyberprzemoc staje się zjawiskiem systemowym i wymaga zdecydowanej, wielopoziomowej reakcji – zarówno ze strony nauczycieli, szkoły, rodziców, jak i samych uczniów. Edukacja w zakresie rozpoznawania przemocy, reagowania na nią i budowania kultury szacunku online to jedno z najważniejszych wyzwań wychowawczych naszych czasów.

Młodzi ludzie, którzy doświadczają przemocy w sieci, często nie informują o tym dorosłych i nie wiedzą, jak reagować. Brakuje im narzędzi emocjonalnych, wsparcia i bezpiecznej przestrzeni do rozmowy. Zdarza się, że nawet świadkowie przemocy pozostają bierni, traktując ją jak coś normalnego w Internecie. To pokazuje, że higiena cyfrowa powinna obejmować również umiejętność reagowania na przemoc, wykształcenie empatii i odpowiedzialność społeczną online.

Działania edukacyjne w tym zakresie powinny koncentrować się nie tylko na zapobieganiu aktom przemocy, ale również na budowaniu cyfrowej kultury szacunku i wsparcia, wzmacnianiu pewności siebie uczniów oraz tworzeniu warunków do otwartego mówienia o trudnych sytuacjach.

2.6.1. Zrozumienie fenomenu cyberprzemocy

Cyberprzemoc jest intencjonalna i ma na celu wyrządzenie krzywdy innej osobie lub grupie. Inaczej niż przemoc fizyczna może odbywać się anonimowo, w dowolnym czasie i miejscu, a jej zasięg jest praktycznie nieograniczony. Oznacza to w praktyce, że ktoś, kto raz dopuścił się cyberprzemocy, do końca życia może być uznany za sprawcę (bo np. film z nagraniem przemocowego zachowania krąży w Internecie od 10 lat).

Musimy pamiętać, że przemoc rówieśnicza nie jest nowym zjawiskiem. Od wielu lat występuje najczęściej w 3 formach jako przemoc fizyczna, przemoc werbalna i przemoc relacyjna. Problem nasila się w momencie, gdy poszczególne formy przemocy zaczynają być stosowane w przestrzeni cyfrowej – nie tylko wzrasta ich skala, lecz także poszczególne zachowania przybierają postaci, które trudno jest rozpoznać i kontrolować. I tak, przemoc fizyczna w Internecie zamienia się w groźby i szantażowanie, mające zastraszyć ofiarę. Przemoc

werbalna zyskuje anonimowość – to pozwala sprawcom działać bardzo agresywnie, np. poprzez wyzywanie, obrażanie i mowę nienawiści. Przemoc relacyjna natomiast częstokroć objawia się marginalizowaniem i wykluczaniem ofiary z konkretnej wirtualnej społeczności.⁴⁰

W publikacji *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców* stwierdzono: „Nastolatki bez względu na wiek, płeć czy miejsce zamieszkania obserwują różne formy cyberprzemocy. Prawie co drugi nastolatek spotkał się z wyzywaniem, a co trzeci z ośmieszaniem i poniżeniem znajomych”. Jednocześnie „co czwarty nastolatek nie jest w stanie określić, czy sytuacje, które obserwuje w Internecie, są formą przemocy”. Najczęstszą formą cyberprzemocy, z jaką spotykają nastolatki, są zachowania przemocowe wobec znajomych: wyzywanie (44,6%), ośmieszanie (33,2%), poniżanie (29,6%).¹

Wyzwania ze strony młodzieży, z którymi może się spotkać nauczyciel

Wyzwanie 1

Młodzież: „To nie był hejt, bo nie miałem/miałam nic złego na myśli. Tylko sobie żartowaliśmy”.

Ponieważ klasyczna definicja przemocy mówi, że jest to akt świadomy, niektórzy hejterzy próbują odsunąć od siebie odpowiedzialność, zasłaniając się brakiem złych intencji. Takie mu sposobowi myślenia należy się stanowczo przeciwstawić.

Nauczyciel: Odpowiedzią może być zwrócenie uczniowi/uczennicy uwagi na konieczność rozwijania w sobie inteligencji emocjonalnej i empatii.

Wyzwanie 2

Młodzież: „Wszyscy dzisiaj hejtują”.

Rzeczywiście hejt jest zjawiskiem powszechnym i warto wprost uczyć młodzież, że każde wejście w interakcję cyfrową może sprawić, iż będziemy jego ofiarami. Należy jednak stanowczo sprzeciwiać się narracji, jakoby „wszyscy hejtowali” i że zjawisko przemocy cyfrowej należy uznać za normę społeczną lub część kodu kulturowego.

Nauczyciel: Może wytłumaczyć uczniom, że czym innym jest powszechność zjawiska, a czym innym przyzwolenie na nie.

Wyzwanie 3

Młodzież: Może zapominać, że w sytuacji cyberprzemocy obok sprawców i ofiar są świadkowie. Warto przypominać o tej grupie, bo to

zwykle świadkowie są osobami mogącymi skutecznie przerwać cyberprzemoc. Uczniowie powinni też rozumieć, że świadek cyberprzemocy jest po części jej ofiarą.

Nauczyciel: Powinien zwrócić uwagę na świadków, bo często to oni mogą przerwać spiralę przemocy lub ją podtrzymywać milczeniem. Uczniowie nie muszą być bierni. Mogą wesprzeć ofiarę słowem lub gestem, nie udostępniać obraźliwych treści czy otwarcie sprzeciwić się przemocy w komentarzu (jeśli czują się bezpiecznie).

2.6.2. Rozpoznawanie zachowań przemocowych w Internecie

Zachowania przemocowe w Internecie przybierają różnorodne formy. Często ewoluują, dlatego nauczyciele powinni z jednej strony być wyczuleni na sygnały świadczące o ich występowaniu, ale z drugiej – dać sobie prawo do nieznamośności wszystkich trendów. W przeciwnym razie bowiem mogą nabrać błędnego przekonania, że są całkowicie bezbronni wobec cyberprzemocy.

Typowe przejawy hejtu

- **Wyśmiewanie i upokarzanie** – publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających zdjęć, filmów, memów, złośliwych komentarzy, plotek. Celem jest zwykle ośmieszenie danej osoby lub zdyskredytowanie jej w oczach rówieśników.
- **Wykluczanie** – celowe ignorowanie, usuwanie z grup online, blokowanie, odmawianie dostępu do wspólnych projektów czy gier. Prowadzi do poczucia izolacji i samotności.
- **Nękanie (dręczenie)** – systematyczne wysyłanie obraźliwych, zawierających groźby lub niepokojących wiadomości, postów, komentarzy. Może przybierać formę stalkingu, czyli uporczywego śledzenia i nękania online.
- **Podszywanie się** – tworzenie fałszywych profili w mediach społecznościowych. Celem jest publikowanie kompromitujących treści lub wysyłanie obraźliwych wiadomości w imieniu ofiary.
- **Ujawnianie i rozsyłanie intymnych informacji lub zdjęć** – publikowanie prywatnych wiadomości, zdjęć lub filmów bez zgody osoby. Celem jest często upokorzenie lub szantaż.
- **Sexting** – rozpowszechnianie intymnych zdjęć lub filmów nagranych za zgodą, ale udostępnianych bez zgody drugiej strony. Może mieć poważne konsekwencje prawne i psychologiczne.

- **Gróźby i zastraszanie** – wysyłanie wiadomości zawierających groźby fizyczne lub psychologiczne.
- **Flaming** – ostre, wulgarne dyskusje online, często z użyciem wyzwisk i obraźliwego języka.
- **Ghosting (ignorowanie)** – forma zakończenia relacji, w której jedna osoba nagle i bez uprzedzenia odcina się od drugiej. Osoba, która doświadcza ghostingu, może czuć się zraniona, zagubiona i odrzucona.

Warto mieć na uwadze, że najczęstszym – zdaniem nastolatków – powodem przemocy online jest wygląd fizyczny (51,2%), a w dalszej kolejności ubiór (45,5%), kolor skóry (40,3%) oraz preferencje seksualne (36,2%).¹

Hejt i mowa nienawiści

Choć często używane zamiennie, pojęcia hejtu i mowy nienawiści mają nieco inne konotacje.

Hejt to silna, negatywna emocja wyrażana w Internecie. Często przybiera postać agresywnych, wrogich i obraźliwych komentarzy. Zazwyczaj jest skierowany przeciwko osobie, grupie lub idei, niekoniecznie z pobudek dyskryminacyjnych. Przykładem może być fala nienawistnych komentarzy pod adresem publicznie znanej osoby po jej kontrowersyjnej wypowiedzi.

Badania wskazują na inny, niepokojący trend: kultura zachowań w Internecie zdaje się zmieniać tak szybko, że 17,8% młodzieży nie potrafi określić, czy dane aktywności to przemoc wobec nich.¹

Mowa nienawiści wprost nawołuje do nienawiści, dyskryminacji, przemocy lub pogardy wobec osoby lub grupy ze względu na ich cechy, takie jak np.: pochodzenie etniczne, religia, płeć, orientacja seksualna, niepełnosprawność. Mowa nienawiści ma na celu dehumanizację i stygmatyzację.

Jak rozpoznać mowę nienawiści

Zwykle są to treści, które:

- nawołują do przemocy wobec konkretnej grupy,
- zawierają groźby,
- dehumanizują lub demonizują osoby/grupy,
- propagują stereotypy i uprzedzenia,
- oparte są na fałszywych informacjach i teoriach spiskowych, mających na celu wzbudzenie strachu lub niechęci.

Aby rozumieć zjawisko cyberprzemocy i móc reagować, gdy do niej dochodzi, nauczyciel powinien także pamiętać, że na młodych ludzi bardzo silnie oddziałuje patostreaming. Okazuje się, że 84% badanych nastolatków w wieku 13–15 lat słyszało o patotreściach (w grupie tej przeważają chłopcy nad dziewczętami oraz osoby 15-letnie nad młodymi nastolatkami). Co więcej, 37% badanych nastolatków deklaruje, że oglądało tego typu nagrania.⁴¹

Te same badania pokazują, że dla 88% nastolatków, które oglądały patotreści, było to doświadczenie niepokojące (takie odczucia wskazuje 23% badanych).

Jednocześnie 38% badanych uważa, że patostreaming to dobry sposób na zarabianie pieniędzy. Taki sam odsetek osób jest zdania, że patotreści pokazują prawdziwe życie. Ponadto 20% badanych przyznaje, że lubi oglądać patotreści, a 18% – że twórcy tych materiałów im imponują.⁴¹ Biorąc pod uwagę powyższe, warto mieć na względzie, że patotreści mogą:

- sprawić, że dziecko zaczyna postrzegać świat jako niezrozumiały, groźny, traci poczucie bezpieczeństwa, szczególnie kiedy bezkrytycznie odbiera przekaz płynący z patofilmów lub nie potrafi ich odpowiednio zinterpretować;
- wpływać na kształtowanie nieprawdziwych przekonań na temat świata i ludzi;
- zachęcać do zachowań szkodliwych dla zdrowia i niebezpiecznych kontaktów;
- wywoływać takie emocje, jak niepokój lub lęk, wpływać na obniżenie nastroju lub nadmiernie pobudzać, a nawet uzależniać;
- powodować desensytyzację (znieczulenie) na bodźce, które pojawiają się w patotreściach, tj. na przemoc, agresję, seksualizację.⁴¹

2.6.3. Kształtowanie umiejętności reagowania na cyberprzemoc i szukania pomocy

Kluczowe jest wyposażenie uczniów w praktyczne umiejętności reagowania na cyberprzemoc oraz w wiedzę, że powinni szukać wsparcia.

Uczniom warto także zaproponować samodzielne stworzenie zasad „cyfrowej samoobrony”, których przykłady podano w poniższej ramce.

„**Nie karm trolla**” – mimo że to trudne (szczególnie dla młodych osób), warto nie reagować na prowokację, obraźliwe komentarze, hejt. Odpowiedź często zachęca bowiem sprawcę do dalszych działań.

Zablokuj sprawcę – użyj funkcji blokowania na platformach społecznościowych, w komunikatorach czy grach.

Zbieraj dowody – wykonuj zrzuty ekranu (screeny) z widoczną datą, godziną i nickiem sprawcy. Te dowody są kluczowe w procesie zgłaszania i ewentualnego postępowania.

Zgłoś incydent.

- **Administratorowi platformy** – większość serwisów ma funkcje zgłaszania obraźliwych treści lub zachowań.
- **Rodzicom/opiekunom** – warto zachęcać uczniów do otwartej rozmowy z dorosłymi, którym ufają.
- **Nauczycielowi/pedagogowi szkolnemu/psychologowi szkolnemu** – uczeń powinien czuć się w szkole bezpiecznie i znaleźć wsparcie. Jeśli nauczyciel zapewni, że wszczęta została procedura szkolna związana z zaistnieniem cyberprzemocy, to procedurę powinno się przeprowadzić z należytą uwagą (w przeciwnym razie uczniowie mogą stracić zaufanie do szkoły).
- **Instytucjom pomocowym** – w poważnych przypadkach, gdy cyberprzemoc przybiera formy nękania, gróźb lub rozpowszechniania intymnych materiałów, należy zgłosić sprawę na policję.

Poszukaj wsparcia. Ważne jest, aby ofiara nie pozostawała sama z problemem. Rozmowa z zaufaną osobą (przyjacielem, członkiem rodziny, nauczycielem) jest kluczowa dla zdrowia psychicznego. Warto uzmysłowić młodzieży, że ofiara, która nie otrzyma zawczasu wsparcia, sama może stać się sprawcą przemocy (w świecie cyfrowym lub rzeczywistym).

Wyzwania ze strony młodzieży, z którymi może się spotkać nauczyciel

Wyzwanie 1

„Nie będę kapował”. Osobami, które mogą przerwać cyberprzemoc rówieśniczą, najczęściej są świadkowie. Dlatego, jeszcze zanim dojdzie do incydentu cyberprzemocy, warto edukować młodzież o tym, jak odważną, a wręcz bohaterską postawą jest umiejętność mówienia wprost o krzywdzie, która spotyka inne osoby.

Wyzwanie 2

Dorośli w poczuciu obowiązku za dzieci i młodzież często chcą szybko doprowadzić do wskazania i ukarania hejterów. Pośpiech jest tutaj bardzo niebezpieczny – nigdy bowiem nie mamy w pełni pewności, kto rozpoczął wzajemną spiralę hejtu. Z tego powodu wsparciem emocjonalnym (psychologicznym) warto objąć nie tylko ofiarę, lecz także sprawcę.

Wyzwanie 3

Gdy dorośli dowiadują się o sytuacji hejtu rówieśniczego, łatwo zapominają o świadkach. Tymczasem jest to grupa wymagająca wsparcia i uwagi: warto pamiętać, że obserwowanie przemocy także jest przemocowym doświadczeniem (świadek może więc być po części ofiarą).

Tabela X.2.1 przedstawia możliwości postępowania nauczyciela w odniesieniu do cyberprzemocy rówieśniczej.

Tabela X.2.1.
Działania nauczyciela
w sytuacji cyberprzemocy

Zalecenie	Opis działania
Stwórz atmosferę zaufania	Uczniowie muszą wiedzieć, że mogą przyjść do nauczyciela z problemem i zostaną potraktowani poważnie.
Słuchaj aktywnie i z empatią	Poświęć czas na wysłuchanie ucznia. Nie oceniaj, okazuj zrozumienie. Pamiętaj, że opowiedzenie o cyberprzemocy jest często bardzo trudne nie tylko dla ofiary, lecz także dla świadka i dla sprawcy, który chce przestać krzywdzić.
Reaguj natychmiast	Nie bagatelizuj zgłoszeń. Szybka reakcja jest kluczowa w powstrzymaniu przemocy.
Zbieraj informacje i dowody	Pomóż uczniowi zabezpieczyć dowody, np. screeny.
Poinformuj dyrekcję i rodziców	W zależności od skali problemu i wieku ucznia powiadom odpowiednie osoby i podejmij wspólne działania.
Współpracuj z pedagogiem lub psychologiem szkolnym	Specjaliści posiadają odpowiednie narzędzia i wiedzę, aby pomóc uczniowi w radzeniu sobie z konsekwencjami cyberprzemocy i w zaplanowaniu dalszych kroków.
Edukuj profilaktycznie	Organizuj zajęcia, warsztaty i pogadanki na temat cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści. Ucz, czym jest empatia. Poruszaj kwestię odpowiedzialności karnej za cyberprzemoc. Uświadamiaj, że ludzie ulegając lękom i manipulacjom, są bardziej skłonni do cyberprzemocy.
Bądź wzorem	Twoja postawa – zarówno online, jak i offline – ma wpływ na uczniów.

2.7. FOMO, uzależnienie od lajków, potrzeba nieustannego bycia online – zrozumienie i działanie

2.7.1. FOMO

Współczesna młodzież jest głęboko zanurzona w świecie cyfrowym od najmłodszych lat. Związane jest to z pojawieniem się nowych zjawisk psychologicznych i społecznych, które mogą negatywnie wpływać na dobrostan człowieka.

FOMO to wszechobecny lęk, że inni ludzie doświadczają satysfakcjonujących przeżyć, z których my jesteśmy wykluczeni. W erze mediów społecznościowych, gdzie ciągle bombardowani jesteśmy informacjami o życiu naszych znajomych i influencerów, FOMO staje się szczególnie dotkliwie. Uczeń, widząc zdjęcia z imprezy, na której go nie było, czy wiadomości o wydarzeniu, w którym nie uczestniczył, może odczuwać silny lęk, smutek, poczucie wykluczenia i niedopasowania.

Objawy FOMO:

- ciągłe sprawdzanie telefonu i mediów społecznościowych, nawet w trakcie lekcji czy rozmowy,
- niemożność skupienia się na innych aktywnościach z obawy przed „przegapieniem” czegoś,
- wyższy poziom lęku i stresu, zwłaszcza gdy jest się offline,
- poczucie niedopasowania, zazdrość, obniżona samoocena wynikające z porównywania się z wyidealizowanym obrazem życia innych w mediach społecznościowych.

Wnioski płynące z raportu *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem* wskazują jednoznacznie, że „głównym czynnikiem różnicującym osoby wysoko sformowane od ogółu jest kwestia lęku pojawiającego się w sytuacjach, kiedy osoby te nie mają dostępu do swoich smartfonów. Równie istotne jest także poczucie bezpieczeństwa towarzyszące im w trakcie korzystania z telefonów. Osoby z wysokim poziomem FOMO są także tak bardzo pochłonięte korzystaniem ze swoich urządzeń, że tracą poczucie czasu, zapominają o rzeczach, które mają do zrobienia oraz słyszą od ludzi wokół komentarze dotyczące tego, że zbyt dużo czasu spędzają »na telefonie«”.⁴²

►► *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*

Jak nauczyciel może próbować przeciwdziałać FOMO?

Warto, aby nauczyciel podjął z uczniami rozmowę o zjawisku przeciwnym do FOMO i wskazał je jako sposób radzenia sobie ze złymi konsekwencjami FOMO. Mowa o JOMO, czyli o zjawisku oznaczającym czerpanie przyjemności z rezygnowania z aktywności społecznych (zwłaszcza tych promowanych w mediach społecznościowych), spędzania czasu w samotności lub na własnych warunkach, bez poczucia, że coś się traci. To świadomy wybór, by odłączyć się od ciągłego strumienia informacji i presji bycia na bieżąco, skupiając się na własnym dobrostanie i relacjach offline.

JOMO – ang. *joy of missing out*; radość z przegapienia

2.7.2. Uzależnienie od lajków

Media społecznościowe są zaprojektowane tak, aby angażować użytkowników. System lajków, komentarzy i udostępnień dostarcza natychmiastowej gratyfikacji, aktywując w mózgu ośrodek nagrody (szczególnie poprzez wydzielanie dopaminy). Dla większości ludzi aprobatą online, wyrażaną w postaci lajków

i pozytywnych komentarzy, jest silnym motorem działania. Jednak dla nastolatków, których tożsamość dopiero się kształtuje, mechanizm ten jest szczególnie niebezpieczny.

Przejawy uzależnienia od lajków:

- nadmierna koncentracja na wyglądzie i popularności w sieci,
- ciągłe sprawdzanie reakcji pod swoimi postami,
- poczucie lęku lub frustracji, gdy post nie zdobywa wystarczającej liczby lajków,
- publikowanie coraz bardziej ryzykownych lub ekstrawaganckich treści w pogoni za uwagą,
- uwarunkowanie samooceny od liczby interakcji online,
- wycofywanie się z relacji realnych na rzecz tych wirtualnych.

2.7.3. Potrzeba nieustannego bycia online

To zjawisko wiąże się z ogólnym przymusem bycia podłączonym do Internetu i dostępnym dla innych. Jest swoistym połączeniem FOMO z mechanizmami uzależnieniowymi i poczuciem obowiązku odpowiadania na wiadomości.

Symptomy potrzeby nieustannego bycia online:

- trudności z odłożeniem telefonu, nawet na krótki czas,
- sprawdzanie powiadomień zaraz po przebudzeniu i przed snem,
- odczuwanie „wibracji fantomowych” (wrażenie, że telefon wibruje lub wydaje dźwięki, choć faktycznie tak nie jest),
- lęk przed brakiem dostępu do Internetu (np. w przypadku rozładowanej baterii, braku zasięgu),
- zabieranie telefonu do sypialni i problemy z bezsennością,
- ciągła potrzeba bycia „dostępnym” (zwłaszcza w przypadku pracy czy nauki zdalnej).

Jak nauczyciel może wspierać kreowanie zdrowych nawyków cyfrowych?

Warto uczynić edukację o zdrowych nawykach cyfrowych integralną częścią wychowania. Można kształtować te postawy, promując określone strategie:

- **Świadome użycie technologii**
 - **Odłóż telefon na bok.** Zachęcaj uczniów do wyznaczania stref i momentów wolnych od telefonu (np. podczas posiłków, spotkań ze znajomymi, w sypialni).
 - **Wyłącz powiadomienia.** Ucz, jak skonfigurować powiadomienia, aby nie rozpraszały i nie wymuszały ciągłego sprawdzania telefonu.
 - **Kontroluj czas spędzany przed ekranem.** Zachęcaj do korzystania z funkcji monitorowania czasu spędzanego przed ekranem w smartfonach i aplikacjach (pozwala to uświadomić sobie, ile czasu poświęcamy interakcji z urządzeniami).
- **Dbłość o zdrowie fizyczne i psychiczne**
 - **Pamiętaj o prawidłowej postawie.** Ucz zasad ergonomii podczas korzystania z laptopów, tabletów, telefonów.
 - **Nie podjadaj przed ekranem.** Zwracaj uwagę na problematykę nawyków żywieniowych związanych z użyciem mediów cyfrowych.
 - **Pamiętaj o aktywności fizycznej.** Podkreślaj znaczenie aktywności fizycznej jako przeciwwagi dla siedzącego trybu życia.
 - **Zadbaj o sen.** Uczul na problem bezsenności i zabierania telefonu do sypialni. Przypominaj o konieczności wyciszenia się przed snem.
- **Pielęgnowanie relacji offline i równowaga życiowa**
 - **Pielęgnuj relacje offline.** Podkreślaj wartość bezpośrednich kontaktów, rozmów twarzą w twarz, wspólnych aktywności poza Internetem.
 - **Planuj czas poza Internetem.** Zachęcaj do świadomego planowania czasu (zarówno wolnego, jak i poświęconego nauce), który nie jest związany z ekranem.
 - **Planuj swój dzień.** Pomagaj uczniom w zarządzaniu czasem, tak aby mieli przestrzeń na naukę, hobby, odpoczynek i interakcje społeczne.
 - **Pracując zdalnie, nie bądź non stop dostępny.** Ucz asertywności w stawianiu granic w dostępności online (umiejętność ta jest szczególnie ważna w kontekście hybrydowego trybu nauki i pracy).

2.7.4. Odporność na dezinformację a horyzontalne podejście do cyberbezpieczeństwa uczniów

Zagrożenia cyfrowe są ze sobą ściśle powiązane. Zdaje się jednak, że najskuteczniejszą metodą na zachowanie bezpieczeństwa online jest rozwój świadomości oraz krytycznego myślenia. Skutecznym sposobem na wykreowanie bardziej refleksyjnej postawy wobec konsekwencji istnienia w cyfrowym świecie może być skupienie się na wzmacnianiu odporności na dezinformację i fake newsy.

Zaprezentowane w tabeli X.2.2 zasady mogą pomóc uczniom rozwinąć kompetencje medialne, które przełożą się na bardziej refleksyjne używanie nowych technologii.

Tabela X.2.2.
Zasady krytycznego
podejścia do treści
w Internecie

Zasada	Opis
Korzystaj z zaufanych stron	Ucz, jak identyfikować wiarygodne portale i strony. Zwracaj uwagę na źródło, instytucję, domenę (np. .gov.pl, .edu).
Zwracaj uwagę na autorów i recenzje	Ucz, że wiarygodne informacje są podpisane, a ich autorzy posiadają odpowiednie kwalifikacje i kompetencje.
Unikaj sensacyjnych nagłówków i obietnic cudownych wyleczeń	Ucz rozpoznawania clickbaitów oraz fałszywych obietnic, które często mają na celu wywołanie emocji i przyciągnięcie kliknięć.
Bądź krytyczny wobec informacji	Wzmacniaj umiejętność kwestionowania, sprawdzania i porównywania treści z różnych źródeł. Nie przyjmuj informacji bezrefleksyjnie.
Uważaj na reklamy i sponsorowane treści	Ucz rozpoznawania treści reklamowych, które mogą być maskowane jako artykuły informacyjne. Zwracaj uwagę na oznaczenia „sponsorowane”.
Nie udostępniaj niesprawdzonych informacji	Podkreślaj odpowiedzialność za treści, które udostępniamy w Internecie – mogą mieć realne konsekwencje dla innych.

Podsumowanie

Zagadnienia higieny cyfrowej, przeciwdziałania cyberprzemocy i edukacji medialnej są istotnym elementem europejskiej polityki ochrony dzieci w Internecie. W **strategii UE na rzecz ochrony i wzmocnienia pozycji dzieci w środowisku cyfrowym z 2022 r.** wskazano 3 kluczowe filary działań, które mają wspierać rozwój dzieci w świecie technologii oraz przeciwdziałać zagrożeniom w sieci:

- **bezpieczne doświadczenia cyfrowe** – stworzenie środowiska online dostosowanego do wieku, wolnego od szkodliwych treści, nielegalnych zachowań i zagrożeń, które mogą wpływać na dobrostan dzieci;
- **upodmiotowienie cyfrowe** – rozwijanie wśród dzieci i młodzieży kompetencji niezbędnych do dokonywania świadomych i odpowiedzialnych

wyborów w Internecie, w tym umiejętności wyrażania opinii, reagowania na przemoc oraz ochrony własnych danych i granic;

- **aktywne uczestnictwo** – wspieranie działań angażujących dzieci w tworzenie bezpiecznego środowiska cyfrowego poprzez umożliwienie im wyrażania własnych potrzeb i perspektyw oraz udział w projektach edukacyjnych i społecznych.⁴³

Te zasady powinny stanowić fundament dla edukacji zdrowotnej i wychowawczej prowadzonej w szkołach. Wprowadzanie ich w praktyce – poprzez lekcje, programy profilaktyczne i kulturę szkoły – pozwala nie tylko zwiększyć bezpieczeństwo młodych użytkowników Internetu, ale także wzmacniać ich poczucie sprawczości, odpowiedzialności i przynależności.

Przydatne materiały online

- ▶▶ Stowarzyszenie Demagog
- ▶▶ Central European Digital Media Observatory (CEDMO)
- ▶▶ European Digital Media Observatory (EDMO)
- ▶▶ EU vs Disinfo
- ▶▶ Raport Dezinformacja oczami Polaków. Edycja 2024
- ▶▶ Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy (NASK)
- ▶▶ CERT Polska
- ▶▶ The European Online Grooming Project
- ▶▶ Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)
- ▶▶ Vademecum bezpieczeństwa informacyjnego – seksting
- ▶▶ Internet Matters o sekstingu (po angielsku)
- ▶▶ Patotrześci w Internecie. Raport o problemie
- ▶▶ *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*
- ▶▶ Internet dzieci

Wartościowe źródła

- World Health Organization. *A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2.*
- *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries.*
- *Raport z projektu Psychologiczne uwarunkowania cyberprzemocy a problematyczne korzystanie z portali społecznościowych i satysfakcja z rodziny.*
- Haidt J. *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych.* Poznań: Zys i S-ka; 2024.
- Burnett D. *Dlaczego rodzice tak się czepiają twojego telefonu i co z tym zrobić.* Kraków: Insignis; 2023.

Filmy obyczajowe dla dzieci i młodzieży

- *Cudowny chłopak* (2017) – relacje rówieśnicze, empatia, izolacja społeczna
- *W głowie się nie mieści* (2015), *W głowie się nie mieści 2* (2024) – emocje i wpływ technologii na relacje
- *Chłopiec z chmur* (2019) – oderwanie od świata online, kontakt z naturą
- *Za duży na bajki* (2022), *Za duży na bajki 2* (2024) – zależność między życiem w świecie cyfrowym a życiem w świecie rzeczywistym

Portale edukacyjne

- ▶ Safer Internet
- ▶ Sieciaki
- ▶ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dla Rodziców
- ▶ Raporty NASK

Piśmiennictwo

1. Lange R, Wrońska A, Ładna A. *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy; 2023.
2. Biuro Rzecznika Praw Dziecka. Informacja o działalności Rzecznika Praw Dziecka za rok 2024 oraz Uwagi o stanie przestrzegania praw dziecka w Polsce. brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2025/04/Informacja-o-dzialalnosci-Rzecznika-Praw-Dziecka-za-rok-2024.pdf. Dostęp 4.07.2025.
3. Matusiak R. Higiena cyfrowa jako profilaktyka zdrowia psychicznego uczniów. *Kultura i Wychowanie*. 2024;1(25):21–33. doi:10.25312/2083-2923.25_02rm
4. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. www.who.int/publications/i/item/9789241550536. Dostęp 4.07.2025.
5. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep*. 2018;12:271–283. doi:10.1016/j.pmedr.2018.10.003
6. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015;112(4):1232–1237. doi:10.1073/pnas.1418490112
7. Polskie Towarzystwo Pediatryczne. Dlaczego dzieci do lat 2 nie powinny mieć styczności z ekranami telefonów, tabletów, czy telewizorów? Nowe zalecenia ekspertów. ptp.edu.pl/dlaczego-dzieci-do-lat-2-nie-powinny-miec-stycznosci-z-ekranami-telefonow-tabletow-czy-telewizorow-nowe-zalecenia-ekspertow/. Dostęp 4.07.2025.
8. David D, Giannini C, Chiarelli F, Mohn A. Text Neck Syndrome in Children and Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1565. doi:10.3390/ijerph18041565
9. Akademia NFZ. Szyja smartfonowa, skolioza, płaskostopie – jak chronić dziecko? | Zdrowie na Pierwszym Planie. youtu.be/T13t3liaOD4?si=5nnlPHS4cvGjzCG3. Dostęp 17.11.2025.
10. Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, et al. Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology*. 2016;123(5):1036–1042. doi:10.1016/j.ophtha.2016.01.006
11. Polskie Towarzystwo Okulistyczne – Sekcja Okulistyki Dziecięcej i Leczenia Zeza. Wytyczne dotyczące postępowania w krótkowzroczności postępującej u dzieci i młodzieży. Polskie Towarzystwo Okulistyczne; 2021. pto.com.pl/wytyczne-pto/wytyczne-pto-dotyczace-postepowania-w-krotkowzrocznosc-postepujacej-u-dzieci-i-mlodziezy/. Dostęp 17.11.2025.
12. Dębski M, Bigaj M. *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*. Gdynia; Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2019.
13. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Zasady ekranowe w rodzinie. Rekomendacje dla rodziców. domowezasadyekranowe.fdds.pl. Dostęp 17.11.2025.
14. Stasiuk-Krajewska K. Dezinformacja – próba ujęcia dyskursywnego (2023). *Media Biznes Kultura*, 2023;1(14):55–72. czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/MBK/article/view/9083. Dostęp 17.11.2025.
15. Bąkiewicz K. *Dezinformacja – instrukcja obsługi*. Warszawa: CeDeWu; 2023.
16. Bożewicz M, oprac. *Młodzi i media społecznościowe*. Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej; 2025.
17. Reuters Institute, University of Oxford. Digital News Report. www.digitalnewsreport.org. Dostęp 11.09.2025.
18. Kahneman D. *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*. Poznań: Media Rodzina; 2022.
19. Kuś J. Zjawisko dezinformacji w perspektywie psychologicznej: uwarunkowania i przeciwdziałanie. W: Stasiuk-Krajewska K, Wenzel M, red. *Dezinformacja w czasach kryzysu*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek; 2024:57–80.
20. Wardle C, Derakhshan H. *Information Disorder. Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making*. Strasburg: Council of Europe; 2017.
21. Szczęsna A. Zagraniczne manipulacje informacjami i ingerencje w informacje – krajobraz zagrożeń. cyberpolicy.nask.pl/zagraniczne-manipulacje-informacjami-i-ingerencje-w-informacje-krajobraz-zagrozen/. Dostęp 11.09.2025.
22. National Society for the Prevention of Cruelty to Children. 82% rise in online grooming crimes against children in the last 5 years. www.nspcc.org.uk/about-us/news-opinion/2023/2023-08-14-82-rise-in-online-grooming-crimes-against-children-in-the-last-5-years/. Dostęp 12.09.2025.
23. Ortega-Barón J, Machimbarrena JM, Calvete E, Orue I, Pereda N, González-Cabrera J. Epidemiology of online sexual solicitation and interaction of minors with adults: A longitudinal study. *Child Abuse Negl*. 2022;131:105759. doi:10.1016/j.chiabu.2022.105759

24. Polskie Centrum Programu Safer Internet. *Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów*. Warszawa: NASK-PIB, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę; 2018.
25. Netsafe. Online Child Grooming: Safeguarding at social media and at home. Dostęp 12.09.2025.
26. Webster S, Davidson J, Bifulco A, et al. European Online Grooming Project – Final Report. www.safer-internet.pl/images/stories/pdf_V_konferencja/julia_davidson_20.09.2011.pdf. Dostęp 17.11.2025.
27. Cyberdefence 24. Sexting wśród nieletnich dużo bardziej powszechny, niż zakładano (kwiecień 2022). cyberdefence24.pl/technologie/sexting-wsrod-nieletnich-duzo-bardziej-powszechny-niz-zakladano. Dostęp 27.10.2025.
28. Kmiecik-Goławska A. Patostreaming jako narzędzie popularyzacji podkultury przemocy. *Biuletyn PTK*. 2019;25:171–183. czasopisma.inp.pan.pl/index.php/bk/article/view/2322. Dostęp 17.11.2025.
29. Jas M. Patostreaming – ciemna strona internetu. Analiza zjawiska na wybranych przykładach. *Media Biznes Kultura*. 2020;1(8):169–180. czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/MBK/article/view/4925. Dostęp 12.09.2025.
30. Sepioto M. *Patożinfluencerzy. Twoje dziecko lubi to*. Kraków: Sine Qua Non; 2024.
31. Shroff N, Shreyass G, Gupta D. Viral Internet challenges: A Study on the Motivations Behind Social Media User Participation. W: Senjyu T, Mahalle PN, Perumal T, Joshi A, red. *Information and Communication Technology for Intelligent Systems: Proceedings of ICTIS 2020, Volume 2*. Singapur: Springer; 2021.
32. Astorri E, Clerici G, Gallo G, Raina P, Pellai A. Online extreme challenges putting children at risk: What we know to date. *Minerva Pediatr (Torino)*. 2023;75(1):98–109. doi:10.23736/S2724-5276.22.06892-6
33. Egge MK, Berkowitz CD, Toms C, Sathyavagiswaran L. The choking game: A cause of unintentional strangulation. *Pediatr Emerg Care*. 2010;26(3):206–208. doi:10.1097/PEC.0b013e3181d1e3e3
34. Mukhra R, Baryah N, Krishan K, Kanchan T. 'Blue whale challenge': A game or crime? *Sci Eng Ethics*. 2019;25(1):285–291. doi:10.1007/s11948-017-0004-2
35. Tiggemann M, Slater A. NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord*. 2013;46(6):630–633. doi:10.1002/eat.22141
36. Danille V, Simpson M. The Self in the digital space: Exploring the implications for young adults in defining their self on social media. Wygłoszone na: 2024 International Conference on Multidisciplinary Research (MyRes), Pearle Beach Resort & Spa, Mauritius, listopad 2024. doi:10.26803/MyRes.2024.04
37. Livingstone S, Haddon L. EU Kids Online: Final Report. Londyn: The London School of Economics – EU Kids Online; 2009. eucpn.org/document/eu-kids-online-final-report. Dostęp 17.11.2025.
38. Livingstone S, Stoilova M. *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children*. Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung, Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE – Children Online: Research and Evidence; 2021. doi:10.21241/ssoar.71817
39. Cyberprofilaktyka NASK. Co szósty nastolatek w Europie doświadcza cyberprzemocy – najnowszy raport WHO. cyberprofilaktyka.pl/co-szosty-nastolatek-w-europie-doswiadcza-cyberprzemocy---najnowszy-raport-who.html. Dostęp 4.07.2025.
40. Domańska E. Zanim cyberprzemoc stanie się problemem. Co warto wiedzieć i jak wspierać dziecko? W: Wójcicka N, Słupska A, Groń M, et al. *W sieci wyzwań. Sztuka wychowania w cyfrowym świecie*. Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy; 2025:83–102.
41. Wójcik S, Wojtasik Ł, red. *Patotreści w internecie. Raport o problemie*. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę; 2019.
42. Jupowicz-Ginalska A, Kisilowska-Szurmińska M, Iwanicka K, et al. *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*. Warszawa; Uniwersytet Warszawski, NASK – Państwowy Instytut Badawczy; 2022. fomo.wdib.uw.edu.pl/download/2807/. Dostęp 4.07.2025.
43. Komisja Europejska. Przedstawicielstwo w Polsce. Dzieci w bezpiecznej sieci. poland.representation.ec.europa.eu/news/dzieci-w-bezpiecznej-sieci-2022-05-11_pl. Dostęp 4.07.2025.