



Mik azok a Digitális Függőségek?

Az okos eszközök és az internet korlátlan lehetőségei és instant, állandó elérhetősége nagy kihívás mindenkinek. A kütyüket is lehet problémás mértékben „túlhasználni”.

Gondoljunk csak a túlzott közösségi média használatra, az online vásárlási mániára, munkamániára vagy az online játékokra és szerencsejátékokra!

Ha valaki egész nap a telefonján lóg, akkor is függőségről beszélünk? Vagy csak egy rossz szokásról?

Van ennek egy spektruma, amin el kell tudnunk helyezni magunkat.

Segítségre akkor lehet szükség, ha a függőség oldalán találjuk magunkat.

Kedvelt kütyüidhez szokás, szenvedély vagy függőség fűz?

Ez a kiadvány ennek a kérdésnek az eldöntésében kíván segíteni.



SZOKÁS - SZENVEDÉLY - FÜGGŐSÉG

ÉLETMINŐSÉG ROMLÁSA: problémák a munkavégzésben, párkapcsolatban, más kapcsolatokban.

MEGVONÁSI TÜNETEK jelentkezése, amikor az illető nem tud hozzájutni a kütyühöz. Ezek testi vagy pszichés tünetek is lehetnek.

Ha a viselkedés ciklikus, akkor a végzése előtt nő, utána csökken a feszültség és a sóvárgás az adott tevékenység végzésére.

Ilyen tünet lehet még a gyakori, indokoltalan hagulatváltozás, szorongás, idegesség, dühroham, szégyenérzet, büntudat a tevékenység végzése miatt, illetve kiégés az élet több területén. Fizikai tünet lehet hányinger, fejfájás, alvászavar, akár hallucinációk.

**Ha a felsorolt jelenségek közül
TÖBBET érzékelsz magadon
vagy hozzátartozódon,
keress minket, segítünk!**



Amit a megelőzésért megtehetsz:

- * Figyelj az online-offline egyensúlyra!
- * Rendszeresen nézz rá az online szokásaidra, és próbáld csökkenteni a felesleges időtöltéseket!
- * Legyenek képernyőmentes helyeid (hálósoba, étkezőasztal, séták stb.)
- * Szabadidődből zárd ki a munkát!

**Segít ebben legújabb kihívásunk,
2024 őszétől részletek a honlapunkon!**

Fontos szempont, hogy az illető a **szabad akaratából** végzi-e a tevékenységet. A függőségek egyik közös alapmotívuma a **kontroll elvesztése**, amikor már a cselekvés maga irányít.

ÁRULKODÓ JELEK MÉG:

TÚL SOK IDŐT fordít az adott tevékenységre, és emiatt elhanyagol fontosabb dolgokat.

KÉNYSZER és RENDSZERESSÉG: már nem azért végzi, mert szereti, hanem mert tennie kell. Erős vágyat érez a cselekvés végzésére, állandóan.

EGYRE TÖBB KELL: Ezt nevezzük a tolerancia kialakulásának: hozzászokik az adott tevékenység mennyiségéhez. Egyre nagyobb „dózisra” van szüksége a kívánt feszültségcsökkentés, vagy eufória eléréséhez.

HAZUDOZÁS: Ha a tevékenység elvégzése érdekében, illetve azzal kapcsolatban átveri a környezetét, és önmagát is.

CSAK EZEN JÁR AZ ESZE: ez a szokása áll folyamatosan gondolatai középpontjában.

SIKERTELEN LESZOKÁSI KÍSÉRLET: Ha többször próbálta már önként abbahagyni, vagy csökkenteni az adott tevékenységet, ám ez mindig kudarcba fulladt.

**Támogasd
munkánkat
adománnyal!**
adomanyozas.kekpont.hu



kékpont

Pesti Felépülési Központ:

1095 Bp, Gát utca 25. 1/8

nyitva tartás:

h-p: 10h-18h

telefon:

061 215-7833, 0670 607-4969

Budai Felépülési Központ:

1039 Bp, Lukács Gy. 3.

nyitva tartás:

h-cs: 10h-18h, p: 8h-16h

telefon:

061 454-0876, 0670 607-5030



www.kekpont.hu, info@kekpont.hu

www.facebook.com/kekpont

A PROJEKT
BUDAPESTI FŐVÁROSI ÖRÖKSÉGNYOMTATÓ
TÁMOGATÁSÁVAL VALÓSÚL MEG



NYOMTATÓ
TÁMOGATÁSÁVAL



NYOMTATÓ
TÁMOGATÁSÁVAL