

Támogasd
a munkánkat
adománnyal!
adomanyozas.kekpont.hu



Pesti Felépülési Központ:
1092 Bp, Ferenc krt. 14. félemelet
tel.: 0670 607-4969
info@kekpont.hu

Budai Felépülési Központ:
1039 Bp, Lukács Gy. u. 3.
tel.: 0670 607-5030
info@kekpont.hu

kekpont.hu, www.facebook.com/kekpont

Segítség kell?
Hívj minket most!



Jelen kiadvány az Európai Unió társfinanszírozásával valósult meg.
Tartalma a Kék Pont Alapítvány kizárólagos felelősségét képezi
és nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió álláspontját.

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.

További információ: kikapcsoltam.hu

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 közepontjában.

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

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, bűntudat a tevékenység végzése miatt, illetve kiégés az élet több területén. Fizikai tünet lehet hányinger, fejfájás, alvászavar, akár hallucinációk.

Ha a felsorolt jelenségek közül
TÖBBET is 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 (hálószoza, étkezőasztal, séták stb.)
- * Szabadidődből zárd ki a munkát!

Segít ebben **KIKAPCSOLÓDÁS**
kihívásunk! Részletek a honlapunkon.