Profilaktyka w cyberprzestrzeni.

Profilaktyka to ogół środków zapobiegających powstawaniu chorób. Słowo to pochodzi z greki i oznacza: strzec, chronić.

Tradycyjny podział na profilaktykę I, II i III stopnia (Szymańska i Zamecka 2002)	Nowy podział uwzględniający szerokie spektrum działań w ochronie zdrowia psychicznego (Mrazek i Haggerty 1994)	Przyjęty w Polsce na gruncie pedagogiki podział działań (Muszyński 1965)
Profilaktyka I stopnia (pierwszorzędowa) adresowana do grupy niskiego ryzyka	**Promocja zdrowia psychicznego**	
	Profilaktyka uniwersalna adresowana do całej populacji	**Profilaktyka uprzedzająca** Przeciwdziałanie niepożądanym zjawiskom, które jeszcze nie wystąpiły
Profilaktyka II stopnia (drugorzędowa) adresowana do grupy podwyższonego ryzyka	**Profilaktyka selektywna** ukierunkowana na grupy zwiększonego ryzyka	
	Profilaktyka wskazująca ukierunkowana na jednostki wysokiego ryzyka	**Profilaktyka objawowa** podejmowana z chwilą wystąpienia pierwszych objawów niepokojących zachowań
Profilaktyka III stopnia (trzeciorzędowa) adresowana do grupy wysokiego ryzyka	**Leczenie (i resocjalizacja)** **Postępowanie po leczeniu:** **Rehabilitacja po przebytej chorobie** **Zapobieganie nawrotom**	

Porównując nowy podział poziomów profilaktyki, warto zastanowić się, co niosą ze sobą nowe ustalenia definicyjne.

- Widać wyraźnie większą precyzję nowego spojrzenia. Niewątpliwie bardziej przystaje ono do współczesnych wielopoziomowych działań podejmowanych na rzecz ochrony zdrowia psychicznego. W tabeli oprócz tych dwóch typologii, uwzględniono podział na profilaktykę uprzedzającą i objawową, który można spotkać w polskiej literaturze pedagogicznej i resocjalizacyjnej. Jest to oryginalne uzupełnienie międzynarodowych dyskusji wokół poziomów profilaktyki.
- **TYPOLOGIA PROFILAKTYKI:**
- **- uprzedzająca** polega na przeciwdziałaniu niepożądanym zjawiskom, które jeszcze nie wystąpiły, ale których – na podstawie dostępnej wychowawcy wiedzy – można się spodziewać;
- **- objawowa** podejmowana jest z chwilą wystąpienia pierwszych objawów niepokojących zachowań. Klasycznymi jej przykładami jest działalność antynikotynowa i antyalkoholowa, podejmowana wśród młodzieży szkolnej, która eksperymentuje z papierosami lub alkoholem.

STRATEGIE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

- TWORZENIE ALTERNATYW
- PRZEKAZYWANIE INFORMACJI
- ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PROFILAKTYCZNA

- Profilaktyka to nie pojedyncze zjawisko, to nie jednorazowa akcja, profilaktyka to proces, który obejmuje wiele środowisk i jest rozciągnięty w czasie. Mało profilaktyczne jest powiedzenie komukolwiek, że dane zachowanie szkodzi, i że bywają substancje, których zażywanie prowadzi do śmierci, jeśli nie pokażemy, jak żyć i jak postępować.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PROFILAKTYCZNA

- Straszenie chorobami i izolacją społeczną nie przyniesie efektów, jeśli nie powiemy gdzie zgłosić się po pomoc; jeśli nie pokażemy, jak postępować, gdzie i z kim współpracować, by życie było atrakcyjne, przyjemne i sprawiało satysfakcję bez środków psychoaktywnych, bez stosowania agresji i przemocy.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PROFILAKTYCZNA

- Jeśli nie udowodnimy, że zdrowy styl życia jest możliwy, są ludzie którzy tego doświadczają i miejsca, które czekają na tych, którzy by chcieli tego doświadczyć, to tak naprawdę niewiele zrobiliśmy w sprawie profilaktyki.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PROFILAKTYCZNA

- Rozpoczynając jakiekolwiek działania profilaktyczne właściwie bardziej jesteśmy odpowiedzialni za pokazanie odbiorcom, jak żyć oraz udowodnienie, że można być szczęśliwym prowadząc zdrowy styl życia, niż za najbardziej spektakularny przekaz konsekwencji wynikających z destrukcji, picia alkoholu i zażywania narkotyków.

JAKI JEST POTENCJAŁ PROFILAKTYCZNY ?

- - aktywizowanie liderów młodzieżowych,
- - rozwijanie pasji, świadomość przesłania,
- - wzmacnianie osobistych zasobów,
- - bycie w pozytywnej grupie,
- - przestrzeganie zasad,
- - rozwijanie umiejętności życiowych,
- - budowanie więzi ze szkołą,
- - profilaktyka stawia w centrum uwagi człowieka, jego zdrowie i aktualną sytuację życiową,
- - wiarygodność to jeden z najistotniejszych warunków profilaktyki.

TEATR PROFILAKTYCZNY CZY PROFILAKTYKA PRZEZ TEATR ?

- Spektakl profilaktyczny to w pewnym sensie interwencja profilaktyczna.
- Zespół przekazujący treści profilaktyczne staje się profilaktykiem w pełnym tego słowa znaczeniu.

ZAJĘCIA SOCJOTERAPEUTYCZNE

- - prawo do zachowania tajemnicy (*zachowanie tajemnicy wiąże się ze stworzeniem bezpiecznej przestrzeni dla młodzieży i zaufania w grupie*),
- - prawo do wzajemnego szacunku,
- - prawo do powstrzymywania się od aktywności,
- - prawo do bycia wysłuchanym,
- - prawo do wyrażania opinii,
- - prawo do wyrażania stanów emocjonalnych,
- - prawo do bycia „normalnym” (*uczymy się od siebie nawzajem*).

PROGRAM PROFILAKTYKI

- jest oparty na pracy z grupą, która bazuje na naturalnej zdolności człowieka do zabawy, refleksji i wchodzenia w rolę i, co ważne – zmierza do osiągnięcia zamierzonej zmiany społecznej.
- angażuje wielowymiarowo – porusza nie tylko myśli, ale też emocje i ciało, które są równie ważne.

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

- są obrońcą wartości i poszukiwaniem prawdy, są jak życie – działaniem i spotkaniem.

- PROFILAKTYKA POTRZEBNA JEST ABY:
- - wybrać to co lubię,
- - znaleźć kogoś, kto mnie zrozumie,
- - dokonywać właściwych wyborów.

Co może ci grozić, jeżeli uzależnisz się od cyberprzestrzeni ?

- Pogorszenie wyników w szkole oraz problemy w nauce wynikające m. in. z trudności z koncentracją uwagi.
- Zaburzenia nastroju: od euforii przez lęk do agresji.
- Pogorszenie stanu zdrowia wynikające z niehigienicznego trybu życia (*brak snu, brak ruchu, nieregularne posiłki*).
- Trudności z rozróżnianiu tego, co rzeczywiste, od tego , co wirtualne.
- Trudności w relacjach z ludźmi oraz konflikty.
- Narastanie poczucia wyobcowania.
- Rezygnacja z wcześniejszych zainteresowań i aktywności.
- Problemy zdrowotne, takie jak otyłość, bóle głowy, pogorszenie wzroku, skrzywienia kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka (*wymaga zabiegu operacyjnego*).

DBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

- Zapoznaj się z NETYKIETĄ – Kodeksem Dobrego Zachowania w Internecie.
- *PAMIĘTAJ, ŻE INTERNET MA ZARÓWNO POZYTYWNE, JAK I NEGATYWNE ASPEKTY – ZNAJDZIESZ W NIM WIELE BOGACTW, ALE I NIEBEZPIECZEŃSTW.*

- Podchodź krytycznie do informacji przeczytanych w sieci – nie wszystkie są prawdziwe i wiarygodne, dlatego powin(naś)ieneś je weryfikować przy użyciu źródeł (np. encyklopedia, słowniki).
- *ZASTANÓW SIĘ KILKA RAZY, ZANIM ZAMIEŚCISZ W SIECI, NP. NA PORTALU SPOŁECZNOŚCIOWYM, SWOJE DANE, ZDJĘCIA, FILMIKI.*
- *Pamiętaj, że z chwilą ich zamieszczenia w internecie, tracisz nad nimi kontrolę.*
- Jeżeli zetkniesz się z nielegalnymi lub szkodliwymi treściami, powiadom o tym kogoś dorosłego, zgłoś to na policję lub do współpracującego z nią punktu kontaktowego ds. zwalczania nielegalnych treści w Internecie – Hotline`u (www.dyzurnet.pl)
- *NIE UFAJ NOWO POZNANYM OSOBOM W SIECI I NIE WIERZ WE WSZYSTKO, CO O SOBIE MÓWIĄ – DUŻO OSÓB PODSZYWA SIĘ W INTERNECIE POD KOGOŚ INNEGO, RÓWNIEŻ TE, KTÓRE MOGĄ STANOWIĆ DLA CIEBIE NIEBEZPIECZEŃSTWO (NP. PEDOFILE I INNI PRZESTĘPCY).*

DBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

- Bądź ostrożny(a) przy podawaniu swoich prywatnych danych – nigdy nie podawaj osobom przypadkowym swojego adresu i numeru telefonu.
- *RACZEJ NIE POSŁUGUJ SIĘ SWOIM PSEUDONIMEMZ KOMINIKATORA W SIECI.*
- *UŻYWAJ LOGINÓW, KTÓRE NIE ZAWIERAJA DANYCH OSOBOWYCH. W PROFILACH NIE UMIESZCZAJ SWOICH DANYCH, ZDJĘĆ UMOŻLIWIAJĄCYCH IDENTYFIKACJĘ.*
- Dostosuj ustawienia komunikatorów, aby nie otrzymywać wiadomości od nieznajomych.
- Nie odpowiadaj nieznajomym. Nie klikaj w nieznane Ci łącze lub załączniki.
- *UWAŻAJ, GDY ZAMIERZASZ UMÓWIĆ SIĘ NA SPOTKANIE Z KIMŚ POZNANYM W INTERNECIE – SPOTKANIE SIĘ Z NIEZNAJOMYM POZNANYM W SIECI MOŻE OKAZAĆ SIĘ BARDZO NIEBEZPIECZNE, DLATEGO UMAWIAJ SIĘ NA SPOTKANIE TYLKO W TOWARZYSTWIE PRZYJACIÓŁ I ZAWSZE INFORMUJ DOROSŁYCH O SZCZEGÓŁACH SPOTKANIA.*
- Używaj najbardziej aktualnych programów antywirusowych, firewalli i innego tego typu oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo w sieci. Nie otwieraj plików załączonych do wiadomości przesyłanych przez komunikatory – w taki sposób mogą się rozprzestrzeniać wirusy.
- *MYŚL ! ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ ! PAMIĘTAJ O NIEBEZPIECZEŃSTWACH !*
- *SŁOWEM: BĄDŹ BEZPIECZNY(A) W INTERNECIE !*

SPRAWDŹ SIEBIE !

Czy mogę mieć problem z nałogowym używaniem internetu ?

- 1. Czy przez duża część czasu w ciągu dnia myślisz o tym, co robiłe(a)ś lub co dopiero będziesz robił(a)ś w sieci ? TAK/NIE
- 2. Czy czujesz potrzebę używania Internetu coraz dłużej (kiedyś wystarczała Ci godzina, potem dwie-trzy, dziś spędzasz w nim po kilka godzin dziennie)? TAK/NIE
- 3. Czy miałe(a)ś za sobą wielokrotne nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu [próbowałe(a)ś powstrzymać swoja przemożną chęć wejścia do sieci, ale ponosiłę(a)ś klęskę]? TAK/NIE
- 4. Czy czułe(a)ś niepokój, zirytowanie, przygnębienie, gdy próbowałe(a)ś ograniczać czas spędzony w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego ? TAK/NIE
- 5. Czy w związku z używaniem komputera i Internetu obniżyły się Twoje wyniki w szkole ? TAK/NIE

SPRAWDŹ SIEBIE !

Czy mogę mieć problem z nałogowym używaniem internetu ?

- 6. Czy w związku z korzystaniem z sieci lub graniem w gry komputerowe często zdarza Ci się nie wykonać swoich obowiązków lub innych ważnych zadań ? TAK/NIE
- 7. Czy ryzykujesz utratę przyjaciół lub innych ważnych relacji z powodu Internetu ?
- TAK/NIE
- 8. Czy oszukałe(a)ś kogoś z bliskich, aby ukryć to, że często przesiadujesz w Internecie ? TAK/NIE
- 9. Czy używasz komputera jako sposobu ucieczki od problemów lub by polepszyć sobie nastrój ? TAK/NIE

- *Jeśli przynajmniej **na dwa pytania** odpowiedziałe(a)ś twierdząco – możesz mieć problem z nałogowym korzystaniem z komputera i Internetu. Skontaktuj się ze specjalistą lub porozmawiaj o tym z zaufana osobą dorosłą.*
- *Nie bagatelizuj zagrożenia !*