

## @ Dependența de Internet

### Povestea unui adolescent

Mă numesc Teo și am 19 ani. Totul a început acum 2 ani, ca o activitate distractivă pentru mine și, într-un fel, ca să-mi înving plictiseala și să nu mai stau tot timpul s-o aud pe mama cum mă cicălea. Școala era plictisitoare, colegii... *nu mai vorbesc*, așa că am găsit un joc care m-a „prins”. Unde mai pui că mă și pricepeam mai bine decât cei care mai erau pe acolo și ajunsesem să le dau soluții...*mi-am câștigat respectul!* De la un simplu joc...am ajuns la o pasiune...credeam eu! Abia așteptam să plec de la școală, să ajung acasă, să mă așez pe scaun, la calculator, mama să-mi aducă, *în sfârșit*, masa și ...acțiune! Cel mai bine era când mama lucra în tura de noapte și nu trebuia să mai dorm. Uneori, nici nu-mi venea să cred că e deja dimineață și, parcă mi-era puțin foame. Niciodată nu aveam suficient timp. Nu-mi mai păsa de nimeni și de nimic. În fine... ciclul ăsta fost cam la fel până ce într-o zi, nu știu ce am făcut dar ceva m-a trezit! Nu chiar în ziua aia ci după ce m-am văzut pe lista respinșilor. A venit apoi vara, norocoșii au plecat la distracție, eu am rămas. Am încercat să fac să nu-mi pese, să mă joc în continuare, dar parcă nu mai avea același gust. Aveam chef să ies, să scap, să vorbesc cu cineva, oricine, doar să uit de inutilitatea asta care era peste tot în mine...

Acum, învăț...*să am o viață, să mă re-conectez la viață!* Acum pot să-mi uit telefonul acasă fără să-mi pese, pot să citesc o carte și să mi se pară interesantă, pot să-i ascult pe alții și să cred că au ceva de spus!

### Ce este dependența de Internet?

Deși Internetul a devenit una dintre cele mai importante resurse de informații, utilizarea necontrolată, patologică a Internetului – adică, dependența de Internet - poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare, a relațiilor de familie și asupra stării emoționale a adolescenților, fiind un comportament cu semne și simptome similare cu cele ale oricărei alte dependențe.

Dependența de Internet este definită ca o pierdere compulsivă a controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare pe Internet) care implică în principal dependența psihologică de Internet iar simptomele sunt comparabile cu ale altor comportamente adictive, cel mai apropiat fiind jocul de noroc patologic.

Aproape fiecare studiu efectuat pe această temă a identificat nu numai o corelație directă între vârstă și dependența de Internet, ci și, de asemenea, o corelație între vârstă și neglijarea responsabilităților legate de muncă sau școală. Prin urmare, adolescenții și adulții tineri sunt mai susceptibili de a fi dependenți de Internet decât orice altă grupă de vârstă, și în rândul tuturor persoanelor care suferă de această dependență, adolescenții și adulții tineri sunt mai susceptibili de a-și neglija de muncă și școala decât adulții mai mari cu același tip de comportament dependent. Un studiu efectuat la Universitatea Stanford a constatat că aproape unul din opt americani suferă de cel puțin un semn al abuzului problematic de Internet (deși acest lucru, în sine, nu constituie dependență). Prevalența dependenței de Internet în rândul adolescenților a fost estimată la 6,7% în Hong Kong (Fu et al., 2010), 12% în Asia (Hechanova & Czinc, 2008) și 10,7% în Coreea de Sud (Park et al., 2008).

Abuzul de Internet este atât de frecvent încât DSM (*"Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale"*), care este publicat de Asociația Americană de Psihiatrie, are în vedere, în prezent, adăugarea unui asemenea diagnostic în următoarea sa ediție propusă pentru publicare, alături de alte probleme de sănătate mintală, cum ar fi tulburarea bipolară, schizofrenie și tulburările de personalitate.

Dependența de Internet acoperă o varietate de comportamente și de probleme de control al impulsurilor, care includ:

- **Dependența de sex virtual (Cybersex addiction)** - utilizarea compulsivă a pornografiei pe Internet are un impact negativ asupra relațiilor intime din viața reală. Sexualitatea sănătoasă este o experiență de viață integrată, în timp ce, comportamentul sexual virtual este un mijloc de a depăși emoții negative, plictiseala, anxietatea, problemele de cuplu, dificultățile de relaționare sau din nevoia de a simți că ești important, dorit sau puternic.
- **Dependența de relaționare virtuală (Cyber-Relationship addiction)** - dependența de rețele sociale, camere de chat și mesagerie, până la punctul în care prietenii virtuali, on-line devin mai importanți decât relațiile cu familia și prietenii din viața reală, care ajunge să pară goală și lipsită de bucurie. Această realitate falsă devine deosebit de periculoasă și determină o dependență mult mai severă decât celelalte tipuri de comportamente legate de Internet. Atunci când este utilizat în mod responsabil, Internetul poate fi un loc minunat pentru a interacționa pe plan social, a întâlni oameni noi și a iniția chiar relații romantice. Cu toate acestea, relațiile on-line pot fi, de multe ori, mai intense decât cele din viața reală și pot depăși toate așteptările realiste. O altă problemă este faptul că, în aproximativ 50% din cazuri, oamenii mint despre vârsta lor, greutatea, ocupația, starea civilă sau adoptă identități false, uneori chiar de gen.
- **Comportamente compulsive pe Internet (Net Compulsions)** - joc de noroc patologic, utilizarea compulsivă a site-urilor de cumpărături sau licitații online, care conduc, de multe ori, la probleme financiare. Persoanele cu asemenea comportamente cumpără lucruri de care, de cele mai multe ori, nu au nevoie și pe care nu și le pot permite, cu scopul de a experimenta bucuria introducerii ofertei câștigătoare.

- **Supraîncărcarea informațională (Information overload)** – comportament compulsiv de căutarea în baze de date sau navigare pe Internet (web surfing, browsing), având ca efect randament profesional mai scăzut și interacțiune socială redusă.
- **Dependența de calculator (Computer addiction)** – utilizare excesivă a jocurilor pe calculator off-line (Solitaire, Minesweeper) sau a programelor de calculator.

### De ce adolescenții sunt cei mai vulnerabili?

Dezvoltarea tot mai aprofundată a tehnicilor de imagistică cerebrală a permis, în ultimii ani, identificarea modificărilor care apar în unele părți ale creierului în anii adolescenței și înțelegerea comportamentelor caracteristice acestei vârste.

Creierul adolescenților este încă în curs de dezvoltare, cele mai multe modificări fiind observate în **cortexul prefrontal**, care reprezintă acea parte din creier responsabilă pentru planificarea acțiunilor, controlul impulsurilor, organizarea și abilitatea de a lua decizii responsabile și de a rezolva probleme. Acest lucru indică faptul că, centrul de control executiv al creierului este încă în curs de formare și imaturitatea din anumite regiuni predispozează adolescenții la comportamente cu risc crescut.

Procesul de maturizare are loc dinspre partea posterioară a creierului înspre regiunile frontale, prin urmare, cercetătorii au observat că abia la vârsta de aproximativ douăzeci și cinci de ani creierul nostru dobândește toate mecanismele necesare pentru controlul adecvat al impulsurilor și capacitatea de a lua decizii raționale. În adolescență, mecanismele de control sunt mai puțin dezvoltate și, de aceea, ești mai predispus la acțiune impulsivă și bazându-te mai mult pe instinct decât pe rațiune atunci când te confrunți cu situații stresante sau cu emoții intense, fără să poți aprecia corect consecințele imediate ale acțiunilor tale.

Neurologii folosesc termenul „**neuroplasticitate**” pentru a exprima capacitatea creierului de a se modifica și de a dezvolta modele noi de transmitere a informațiilor. Neuroplasticitatea este implicată în procesul de învățare, precum și în controlul emoțional. Această caracteristică a creierului de a se schimba este extrem de crescută la vârsta adolescenței, când comportamentele și abilitățile sunt extrem de maleabile, fapt ce creează atât oportunități cât și numeroase vulnerabilități. Prin neuroplasticitate, creierul caută modalități de lucru diverse pentru a funcționa eficient iar atunci când unele activități ajung să facă parte din rutina unui adolescent, conexiunile utilizate pentru realizarea acestora sunt întărite. Experiențele repetate creează rețele de conexiuni sinaptice iar acestea devin mai puternice și mai complexe prin utilizarea lor constantă. La aproximativ 11 sau 12 ani, căile mai puțin utilizate ajung să intre în declin și în cele din urmă dispar – după principiul „**use it or lose it**”. Dacă un adolescent este pasionat de muzică, sport sau lectură, celulele și conexiunile care contribuie la însușirea acestor abilități vor fi cele mai dezvoltate. Dacă interesele sale sunt pentru jocuri video, vor supraviețui celulele și conexiunile activate în timpul acestora. Conexiunile ineficiente sau slabe sunt „tunse” în același mod în care un grădinar ar tunde un copac sau un tufiș, oferindu-i forma dorită.

Pierderea conexiunilor interneuronale (*pruning*) neutilizate în adolescență este un proces de reorganizare a unor procese importante, cum ar fi, inhibiția răspunsurilor, memoria de lucru, **abilitatea de a opera** cu mai multe concepte în același timp, de a acumula noi informații, ignorând cu mai multă ușurință informația irelevantă, de a înțelege logica argumentelor celorlalți. Această pierdere este sănătoasă pe termen lung și elimină rețele care nu sunt necesare pentru a face loc unor lanțuri de celule nervoase mai eficiente și mai rapide de procesare a informațiilor pe măsură ce devenim adulți.

Cercetarea științifică asupra creierului a arătat că adolescenții nu procesează informațiile, evenimentele și activitățile din lumea care îi înconjoară în același mod ca adulții. S-a constatat, prin urmare, că abilitatea adolescenților de a interpreta expresiile faciale (frica, furia, alte stări emoționale) este de multe ori greșită deoarece cortexul prefrontal în curs de dezvoltare este foarte puțin implicat în capacitatea de a înțelege mesajele non-verbale ale altora.

Ritmul biologic al somnului în adolescență este diferit de cel al adulților deoarece melatonina, un hormon necesar pentru somn, devine disponibilă la adolescenți la ore mai înaintate, seara și rămâne în organism mai mult, spre dimineață, spre deosebire de adulți. Privarea de somn poate afecta starea de dispoziție, performanța, atenția, învățarea, comportamentul și funcțiile biologice.

Dezvoltarea creierului în adolescență este diferită la fete față de băieți. Astfel, la fete dezvoltarea și reorganizarea creierului începe mai devreme decât la băieți.

Experții spun că, la vârsta de 16-17 ani, în comparație cu adulții, adolescenții sunt, în medie, mai impulsivi, mai agresivi, mai instabili din punct de vedere emoțional, își asumă mai multe riscuri, sunt mai reactivi la stres, mai vulnerabili la presiunea grupului, mai predispuși la a supraestima efectele deciziilor pe termen scurt și lung și au tendința de a nu lua în considerare modalități alternative de acțiune.

### *Care sunt semnele dependenței de Internet?*

Atunci când te simți mai confortabil cu prietenii de pe Facebook decât cu cei reali sau nu te poți opri din jocuri video, jocuri de noroc sau pur și simplu, *surfing*, chiar și atunci când acestea au consecințe negative asupra vieții tale, ai toate șansele să te afli în pragul unei dependențe.

1. Ai o dorință sau un impuls puternic de a folosi Internetul și ai un sentiment de euforie atunci când te afli on-line.
2. Reducerea timpului pe care îl petreci pe Internet sau oprirea Internetului duce la simptome de sevraj (de exemplu, stare generală proastă, neliniște, iritabilitate, lipsă de concentrare, tulburări de somn) și simptomele mai sus menționate pot fi ameliorate prin înlocuire cu dispozitive electronice similare (de exemplu, TV, jocuri portabile, jocuri de noroc).
3. Ai nevoie să prelungești continuu timpul de utilizare a Internetului, precum și gradul de implicare în activitățile pe Internet pentru a atinge un sentiment de satisfacție. Ești continuu preocupat de activitățile pe calculator atunci când nu te afli în fața acestuia, petreci pe Internet mai mult timp decât intenționezi.

4. În ciuda cunoștințelor pe care le ai privind efectele sale nocive, îți este greu să te oprești din utilizarea Internetului. Atunci când ceilalți încearcă să te oprească, îți aperi cu înverșunare dreptul de a utiliza calculatorul așa cum dorești, indiferent dacă oamenii din viața ta se simt lăsați pe dinafară și neglijăți.
5. Ai dificultăți în a controla durata de timp pe care o petreci pe Internet și eforturile de a diminua acest timp și de a-ți controla comportamentul on-line au eșuat de mai multe ori.
6. Ca urmare a utilizării Internetului, interesele tale pentru activități sociale și recreative sunt reduse sau absente, îți neglijezi prietenii și familia. Simți că nimeni din viața "reală" nu te înțelege mai bine decât prietenii tăi on-line.
7. Utilizarea Internetului este uneori, o modalitate de a scăpa de probleme sau de a masca unele sentimente negative.
8. În fața profesorilor, a colegilor de școală, prietenilor sau profesioniștilor ai tendința de a nega sau de a minimaliza importanța pe care o acorzi Internetului și te simți vinovat. Ai o stare de anxietate sau depresie atunci când ceva sau cineva scurtează timpul sau întrerupe planurile tale de a utiliza computerul.
9. Neglijezi îndeplinirea sarcinilor la școală sau acasă și lași totul pe ultima sută de metri.
10. De multe ori sari peste orele de somn pentru a petrece timp la calculator
11. Prezinți simptome/disconfort fizic: dureri de spate și gât, dureri de cap, te-ai îngrășat sau ai scăzut în greutate, sindrom de tunel carpian, tulburări de vedere, senzație de uscăciune sau înțepături la nivelul ochilor, tulburări de somn.

### *Ești dependent de Internet?*

Pornind de la criteriile DSM IV pentru jocul de noroc patologic, Kimberly Young (1998) a propus un chestionar (**Internet Addiction Test**) cu 8 întrebări pentru identificarea dependenței de calculator.

1. Ai sentimentul că ești preocupat de Internet ?
2. Ai impresia că trebuie să petreci din ce în ce mai mult timp pe Internet pentru a obține o stare de bine?
3. Pierzi controlul timpului petrecut pe Internet ?
4. Ai senzația de iritabilitate când te oprești din utilizarea Internetului?
5. Folosești Internetul pentru a scăpa de probleme, pentru a-ți "ridica moralul"?
6. Ai mințit familia și prietenii pentru a putea prelungi timpul dedicat Internetului?
7. Ai riscat pierderea relațiilor sociale, a serviciului, oportunitățile pentru o carieră profesională sau educativă?
8. Ai devenit mai neliniștit odată ce ai întrerupt activitatea on-line și te gândești la cea viitoare?
9. Rămâi conectat mai mult timp decât era prevăzut?



O persoană este considerată dependentă dacă răspunde cu **DA** la cel puțin 5 criterii enumerate mai sus.

### *Cum devin oamenii dependenți de Internet?*

Mulți dintre noi avem tendința de a ne petrece mai mult timp pe Internet atunci când ne simțim singuri sau suntem copleșiți de sentimente neplăcute, în căutarea unui mod de a scăpa de plictiseală sau a uita, pentru moment, de problemele care ne provoacă disconfort. Nu toți devenim, însă, dependenți.

Există o serie de diferențe între cei care utilizează Internetul într-un mod sănătos și cei care nu. De exemplu, persoanele dependente s-au dovedit a fi mult mai atrase de aplicații interactive, cum ar fi chat și cumpărături, în timp ce non-dependenții folosesc Internetul aproape exclusiv pentru trimiterea de e-mail și căutarea de informații. Unii cercetători afirmă că utilizatorii sunt dependenți de materialele pe care le găsesc pe Internet nu la mediul în sine (Davis, 2001; Griffiths, 2000).

Studiile au arătat că cei mai expuși la riscul de dependență sunt adolescenții și adulții tineri, iar dintre aceștia, băieții și cei cu anumite vulnerabilități temperamentale cum ar fi timiditatea, stima de sine scăzută, competențe emoționale și sociale scăzute, comportamente de risc (consum de alcool, droguri, joc de noroc patologic), competențe slabe de gestionare a timpului. Adolescenții dependenți de Internet sunt mai introvertiți și mai timizi în interacțiuni sociale față-în-față și preferă singurătatea, activitățile solitare.

Există, prin urmare, anumiți factori de risc dovediți pentru dependența de Internet și dependența de calculator:

- **Anxietatea** - o persoană cu tulburare de anxietate poate utiliza Internetul pentru a-și distrage atenția de la îngrijorările sau temerile pe care le prezintă.
- **Depresia** - Internetul poate fi considerat un mijloc de evadare din starea de tristețe dar dependența poate înrăutăți lucrurile, prin izolare și singurătate.
- **Alte dependențe** - mulți dependenți de Internet suferă de alte dependențe, cum ar fi, dependența de droguri, alcool, jocuri de noroc și sex.
- **Lipsa suportului social** - rețelele de socializare on-line sau jocurile online sunt utilizate ca o modalitate de a stabili noi relații și de a solicita ajutor.

### *Cum mă poate afecta utilizarea Internetului?*

Ne bucurăm de toate beneficiile Internetului și pentru mulți dintre noi este, de asemenea, un instrument indispensabil pentru muncă, educație și comunicare. Utilizarea atât de frecventă a Internetului a apărut din nevoia din ce în ce mai mare a oamenilor de a avea acces la informații și de a comunica într-un mod cât mai eficient și mai rapid. Treptat, spațiul virtual a început să

înlocuiesc multe aspecte ale vieții de zi cu zi și din ce în ce mai mulți oameni îl consideră locul în care se simt cel mai confortabil.

Așa cum tot ceea ce facem și cum toate lucrurile care ne înconjoară au o influență, fie ea pozitivă sau negativă, asupra noastră, și Internetul are părțile sale bune și părțile sale rele. Un studiu realizat în 2008 de "Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior" la UCLA a demonstrat, pornind de la ideea "neuroplasticității", că, la persoanele de vârstă medie și înaintată care petrec timp navigând pe Internet, apariția declinului cognitiv caracteristic bolii Alzheimer sau demenței, a fost prevenită sau chiar împiedicată. Așadar, unul dintre avantajele utilizării Internetului este faptul că ne menține creierul activ, continuând să învățăm pe măsură ce îmbătrânim.

În timp ce timpul petrecut pe Internet poate fi extrem de productiv, fiind un instrument educațional foarte util prin intermediul numeroaselor resurse pe care le oferă, la copiii și adolescenții care petrec prea multe ore on-line, acest comportament poate interfera cu dezvoltarea psihologică, fiziologică, socială și mintală și poate determina neglijarea activităților legate de școală, abilități sociale reduse cu relații interpersonale defectuoase și izolare față de cei de aceeași vârstă și chiar față de membrii familiei, comportamente agresive, depresie, deprivare de somn care determină scăderea capacității de concentrare, oboseală cronică și slăbirea sistemului imunitar, cu consecințe grave asupra sănătății fizice.

Există din ce în ce mai multe studii legate de impactul negativ al supraîncărcării cu informație și utilizării excesive a Internetului. Deși ți se pare greu de crezut, efectele pot fi mai severe decât cele ale unei boli cronice:

### **1. Perturbări ale stării de sănătate fizică:**

- Obezitate – prin lipsa activității fizice, rutine de masă și comportament alimentar nesănătos
- Deformări ale coloanei vertebrale – scolioze, cifoze
- Sindrom de tunel carpian - durere și senzație de amorțeală în mâini și la nivelul articulațiilor mâinii
- Crize de epilepsie – prin fotosensibilitate
- Tulburări de vedere
- Dureri de cap, amețeli

### **2. Tulburări emoționale și modificări ale comportamentului:**

- Anxietate
- Depresie
- Fobie socială
- Refuz/absenteism școlar
- Comportament agresiv
- Izolare socială
- Integrarea experiențelor virtuale în viața reală și eșec în plan social

### 3. Modificări complexe în circuitele cerebrale

În centrul creierului nostru se află structuri cerebrale conectate printr-o rețea neuronală complexă care formează „sistemul de recompensă”. Activitățile care stimulează această rețea neuronală sunt asociate cu sentimente de bine, satisfacție, plăcere, confort, sentimente care au fost denumite recompense și care determină o întărire pozitivă a acestor activități. Una dintre structurile principale ale circuitelor de recompensă este sistemul limbic, care se dezvoltă și se maturizează cel mai rapid, între 15 și 18 ani, fapt ce crește vulnerabilitatea adolescenților în fața activităților care provoacă plăcere.

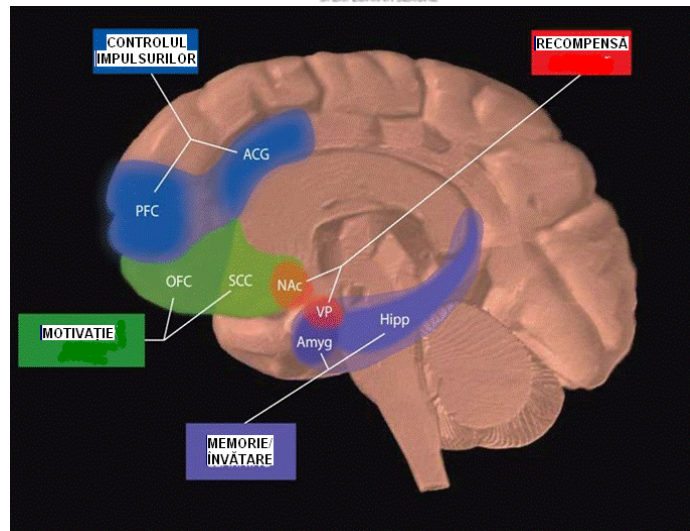
#### Cum funcționează aceste sistem de recompensă?

Imaginează-ți că nu ai mâncat toată ziua și cineva îți oferă un sandwich mare, apetisant. Cele cinci simțuri adună informații din mediul înconjurător și trimit semnale către creier, informându-l că există un sandwich yummy în fața ta. Într-o altă parte a creierului există circuite care „știu” că atunci când mănânci un sandwich, nu îți va mai fi foame și te vei simți bine. Pe baza acestor informații, creierul trimite organismului tău comanda de a ridica sandwich-ul și de a-l mânca, iar după ce vei face acest lucru neuronii din circuitul de recompensă vor determina eliberarea de dopamină (o substanță chimică din creier, denumită „neuromediatorul plăcerii”) și aceasta te va face să simți plăcere. Odată obținută această recompensă (starea de bine), dopamina eliberată va activa regiuni ale creierului care vor memora sentimentele de plăcere pe care le-ai experimentat. Ori de câte ori vei repeta acest comportament creierul tău își va aminti că ceva important se întâmplă și va răspunde printr-o creștere din ce în ce mai mare a nivelului de dopamină, pentru a menține aceste stări.

Comportamentele care provoacă dependență (fumatul, consumul de alcool, consumul de droguri, jocurile de noroc, jocurile video) stimulează același sistem de recompensă, însă acestea pot elibera o cantitate de dopamină de 2 până la de 10 ori mai mare decât în cazul recompenselor naturale (comportament alimentar, activitate sexuală). Așa cum avem tendința de a reduce volumul unui radio care se aude prea tare, creierul se adaptează la încărcarea excesivă cu dopamină prin scăderea producției proprii de dopamină sau prin reducerea numărului de receptori pentru dopamină din circuitul de recompensă. Ca urmare, impactul dopaminei asupra sistemului de recompensă este scăzut, reducând capacitatea persoanei dependente de se bucura de comportamentele care i-au produs, anterior, plăcere. Aceasta va avea nevoie de creșterea implicării în acel comportament (creșterea cantității de alcool/drog, a timpului petrecut pe Internet/jocuri) pentru a stimula creierul să producă o cantitate de dopamină suficientă pentru a atinge efectul de plăcere inițial.

Timpul petrecut on-line devine o problemă atunci când ajunge să absoarbă prea mult din timpul tău, făcându-te să-ți neglijezi relațiile, munca, școala sau alte lucruri importante din viața ta.





### Cum poți preveni dependența de Internet?

Au fost elaborate diverse strategii pentru educația utilizării sănătoase a Internetului în rândul adolescenților. Acestea se bazează atât pe recomandări legate strict de controlul comportamentelor on-line cât și pe prevenirea altor tulburări asociate acestei dependențe, de ex. fobia socială, tulburările dispoziției, disfuncțiile familiale, eșecul pe plan academic și profesional.

- 1.
2. Identifică și încearcă să rezolvi la timp orice probleme care te pot face vulnerabil: **depresie, stress, anxietate, probleme cu alcool/droguri.**
3. Construiește-ți abilități de adaptare: **învață cum poți face față furiei, depresiei, timidității.**
4. Îmbunătățește-ți și consolidează relațiile sociale – rezervă timp pentru interacțiune cu prietenii și familia, caută grupuri cu interese comune, cum ar fi, o echipă de sport, colegi de clasă sau cu pasiuni comune.
5. Monitorizează timpul petrecut pe Internet – notează într-un jurnal cât de mult utilizezi Internetul pentru activitățile legate de școală/muncă și cât pentru activități de socializare on-line/browsing/surfing/jocuri etc. Există momente din zi când utilizezi Internetul mai mult? Există zile când pierzi noțiunea timpului sau te „blochezi” on-line mai mult decât ai intenționat?
6. Încearcă să utilizezi metode de time-out, de exemplu, setează o alarmă, programează închiderea automată a calculatorului la anumite ore ale zilei sau la aceeași oră, în fiecare seară.

7. Înlocuiește calculatorul cu activități sănătoase. Dacă ești plictisit sau te simți singur, rezistă impulsului de a reveni on-line și încearcă alte modalități de a-ți petrece timpul (înviată un prieten la masă, în oraș sau la o plimbare)
8. Întreabă-te: "Ce am pierdut cât timp am stat pe net?", „Ce puteam face în loc să stau toată ziua în joc?”.
9. Caută prieteni și cunoștințe care nu consideră Internetul „*THE FINAL DESTINATION*”.
10. Păstrează-te conectat la viața reală – citește ziare, intră în magazine de carte și muzică, participă la evenimente de divertisment, concerte, teatru, întreceri sportive.
11. Folosește Internetul după principiul „scopul scuză mijloacele” – caută informații, economisește timp. Există, totuși, și aspecte pozitive legate de utilizarea Internetului!

Material realizat de **Simona Drugă**, Medic specialist psihiatrie copii, Centrul de Educație Emoțională și Comportamentală pentru Copii, **Salvați Copiii România**