

# FIKE TELEFONIN: VARËSIA NGA INTERNETI

Varësia nga interneti, që njihet ndryshe edhe si Çrregullimi i Varësisë nga Interneti (Internet Addiction Disorder - IAD), i referohet përdorimit të tepruar të internetit, që shkakton pasoja negative në aspekte të ndryshme të jetës, si marrëdhëniet me miqtë e të afërmit, shëndetin mendor dhe fizik, identitetin dhe rezultatet akademike.

Disa nga shenjat e zakonshme përfshijnë:



Shqeesim i tepert per aktivitetet ne internet



Humbje interesi per aktivitetet ne boten reale



Shperdorim kohe ne internet



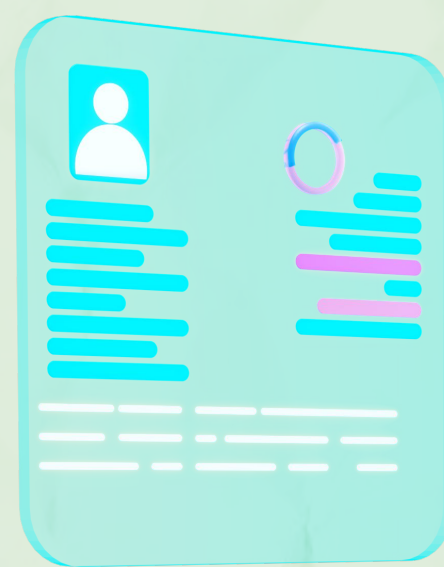
Neglizhim i pergjegjesive dhe/ose marredheneve me njerzitet



Kerkim non-stop per lajme



Gjendje paniku kur nuk perdoret dot celulari ose interneti



## Nga vjen varësia nga interneti?

# 01

Ka disa faktorë që e shkaktojnë varësinë nga interneti:

### Kënaqësi e menjëhershme

Interneti ofron akses të menjëhershëm në argëtim, ndërveprim social dhe informacion, duke stimuluar atë pjesë të trurit që ka lidhje me kënaqësinë dhe shpërblimin.

### Shkëputje nga realiteti

Aktivitetet në internet të shkëpusin nga stresi dhe problemet e jetës reale, duke ofruar një shpërqendrim ose lehtësim të përkohshëm.

### Presioni shoqëror

Platformat e mediave sociale krijojnë një ndjesi vlerësimi dhe shoqërizimi, duke nxitur dëshirën për angazhim dhe vlerësim të vazhdueshëm.

### Aksesi i lehtë

Me telefonat celularë dhe lidhjen e vazhdueshme me botën online, internetin e kemi gjithmonë pranë, dhe kjo e bën shumë të lehtë krijimin e varësisë.

## Si ta kurojmë varësinë nga interneti?

# 02

Ndërgjegjësimi për varësinë nga interneti dhe marrja e masave mbrojtëse kanë rëndësi themelore për mirëqenien mendore dhe emocionale. Duhet të njihësh shenjat e varësisë nga bota online dhe të analizosh mënyrën se si e përdor internetin. Kontrolllo në celular se sa orë në ditë ke kaluar online. Zakonisht mund ta gesh tek seksioni i mirëqenies dixhitale (digital wellbeing).

Këtu po rendisim disa mënyra për të luftuar varësinë nga interneti:

### Vendosi kufij vetes

Cakto një kufi të qartë kohor për përdorimin e internetit. Përcakto orare dhe zona të caktuara ku nuk përdoret interneti. Respektoji këta kufij.

### Merru me aktivitete

Merru me aktivitete fizike, përfshihu në ndërveprim shoqëror dhe kujdesu për veten.

### Kërko ndihmë

Fol me miqtë, familjen ose punonjës të sektorit të shëndetit mendor për mbështetje dhe udhëzime si ta kapërcësh varësinë nga interneti. Ata mund të ndihmojnë që ta zgjidhësh këtë problem!

### Shkëputu nga mjedisi dixhital

Shkëputu në mënyrë periodike nga interneti dhe teknologjia për çlodhje dhe lidhu me njerëzit dhe botën rreth teje.