

## Spotkanie z Centrum Zdrowia Psychicznego w Szczecinku

Uzależnienie od internetu to problem, który z roku na rok zyskuje na znaczeniu, wpływając na jakość życia wielu osób i ich bliskich. Rozpoznanie uzależnienia od Internetu jest pierwszym i kluczowym krokiem w procesie pomocy. Nie zawsze jest to zadanie łatwe, dlatego warto zrozumieć, na czym polega problem i jakie są jego objawy. Uzależnienia od komputera i internetu to często bagatelizowane zaburzenia. Oba środki są używane w życiu codziennym, dlatego wiele osób nie dostrzega granic między zdrowym korzystaniem a uzależnieniem.

W ramach projektu socjalnego pn. „Dziecko w szklanym ekranie e-uzależnienia” w dniu 29.07.2024 r. odbyło się kolejne spotkanie z tego cyklu, które poprowadzili psycholog i asystent zdrowia z Centrum Zdrowia Psychicznego w Szczecinku. Tematem przewodnim spotkania było: Jak pomóc osobie uzależnionej od Internetu? Uczestnikom zaprezentowano film pt. E-uzależnienia. Podczas spotkania zostały omówione kwestie między innymi: jak rozpoznać uzależnienie od internetu i jak mu przeciwdziałać.

---