

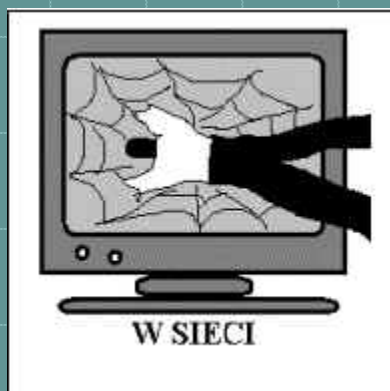
Uzależnienie od telewizji

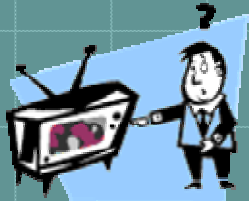
Powiedz mi jak długo siedzisz przed telewizorem, a powiem ci, kim jesteś.”

Ks. M. Maliński

Telemania – namiętne, nałogowe oglądanie telewizji.

Cztery godziny dziennie przed ekranem to już wysoki, niebezpieczny wskaźnik alarmujący, że człowiekowi może grozić telemania.

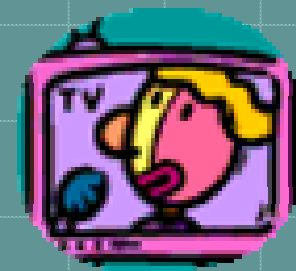




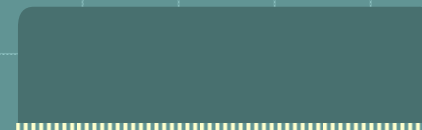
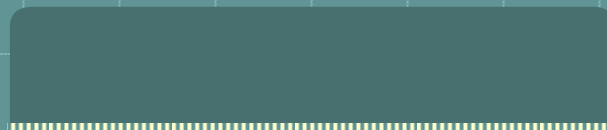
Uzależnienie od telewizji

Przeciętny Polak ogląda telewizję codziennie przez **4 godziny i 12 minut**.

Socjologowie szacują, że ponad **10%** Polaków jest uzależnionych od telewizji i spędza przed odbiornikiem **8 i więcej godzin** dziennie.



Okolo **70%** znajduje się na granicy telemanii.



Uzależnienie od telewizji

Telewizja:

- ◆ ogranicza wyobraźnię
- ◆ zabiera czas przeznaczony na rekreację
- ◆ ogranicza rozwój osobowość
- ◆ niszczy więzi rodzinne
- ◆ prezentuje fałszywy obraz świata



Uzależnienie od telewizji

Telewizja nie jest lekarstwem na codzienne smutki i niepowodzenia.

W sytuacji stresowej konieczna jest dla naszego zdrowia psychicznego chwila wyciszenia i całkowitego odprężenia.

Najlepsze lekarstwo to:

- ◆ rozmowa z kimś bliskim,
- ◆ wyżalenie się komuś,
- ◆ posłuchanie czyjejś rady,
- ◆ spokojne wsłuchanie się w siebie.

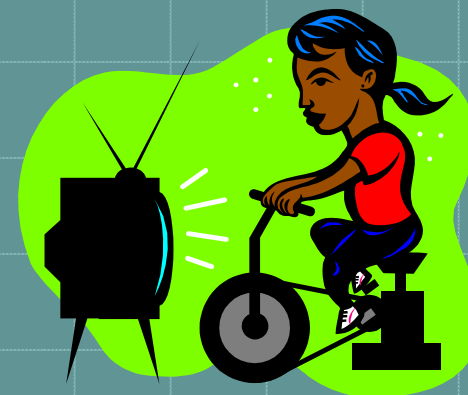


Uzależnienie od telewizji

ZMARNOWANY RELAKS

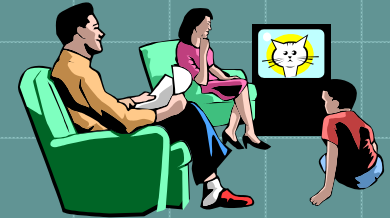
Dla wielu osób oglądanie telewizji jest rozrywką i sposobem relaksowania się. Telewizja może ekscytować i pobudzać. Jednakże ta „rozrywka” nie jest odprężeniem dla naszego układu nerwowego, a wręcz przeciwnie – dostarcza mu dodatkowych podnieć.

Uzależnienie od telewizji polega na przyzwyczajeniu się do takich właśnie podnieć i oczekiwaniu na coraz silniejsze doznania, na obrazy utrzymujące w ciągłym napięciu.



Uzależnienie od telewizji

ZABÓJCA ŻYCIA RODZINNEGO



Oglądanie telewizji może być namiastką więzi międzyludzkich dla człowieka samotnego, ale dla życia rodzinnego jest zabójcze.

Zamiast spędzać czas z rodziną – wolimy obejrzeć kolejną „superprodukcję” prezentowaną w TV.

Jesteśmy fizycznie w domu, ale nie mamy ze sobą żadnego kontaktu.



Uzależnienie od telewizji

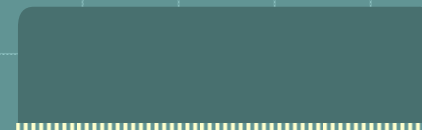
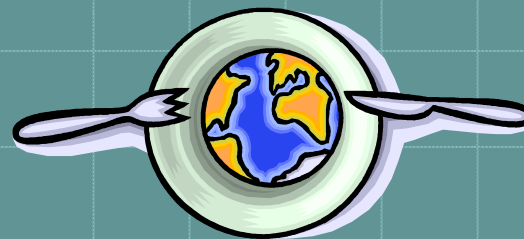
FAŁSZYWY OBRAZ ŚWIATA

Telewizja proponuje nam gotowe rozwiązania.

Nie musimy się zastanawiać nad swoim postępowaniem – wystarczy, że zaczniemy naśladować postacie z telewizji.

Jeżeli cytujemy w codziennych rozmowach bohaterów seriali telewizyjnych, to znaczy, że **jesteśmy uzależnieni**.

Jeżeli zachowujemy się jak bohaterowie ze szklanego ekranu – **jesteśmy uzależnieni**.



Uzależnienie od telewizji

JAK ŚWIADOMIE OGLĄDAĆ TELEWIZJĘ:

- ◆ wyłączajcie telewizor, jeśli przychodzą do Was goście,
- ◆ rozmawiajcie o tym, co obejrzeliście,
- ◆ zastanówcie się – czy postapilibyście tak, jak bohaterowie filmu?
- ◆ jeżeli wybierzeć już program do oglądania – nie zmieniajcie, kanału, obejrzycie go do końca,
- ◆ wybierzcie jeden dzień w tygodniu – niech to będzie „dzień bez telewizora”



Uzależnienie od telewizji

Telewizja jest darem – powszechnie dostępnym źródłem wiedzy, informacji, przeżyć i wrażeń.

Musicie się uwolnić nie od telewizji, ale od jej nadmiernego oglądania.

Oglądajcie telewizję ŚWIADOMIE!