



Wirtualne uzależnienie dzieci – realne zagrożenie

Zdalna edukacja w czasie pandemii przyzwyczyła nas do widoku dzieci i nastolatków przed komputerami i telefonami komórkowymi w rękach. To często ważne narzędzia, które pomagają w nauce i umożliwiają kontakt z rówieśnikami. Jednak przyzwyczajenie do nich może niepostrzeżenie przerodzić się w nawyk, a potem w uzależnienie.

Choć komputery, smartfony i internet stwarzają olbrzymie możliwości rozwoju i samokształcenia zarówno u dzieci, jak i dorosłych, ich nadmierne używanie, szczególnie w czasach pandemicznych gdzie do korzystania z urządzeń elektronicznych, ze względu na wykonywaną pracę lub naukę w szkole, jesteśmy niejako zmuszeni, w dalszym ciągu stwarza ogromne ryzyko wystąpienia uzależnienia.

Według danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej pochodzących z roku 2019 blisko 9 na 10 dzieci korzysta codziennie z internetu. Ponad 80% w wieku od 7 do 15 lat ma telefon komórkowy. Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem. Telefonu używa niemal 64% dzieci w wieku 7-9 lat. W grupie 10-12 lat to już prawie 92%. Własnym smartfonem może pochwalić się każdy nastolatek w wieku 13-15 lat.

Według innych badań co dziesiąty uczeń deklaruje, że korzysta z telefonu cały czas, a ponad połowa młodych ludzi budząc się w nocy, pierwsze co robi to sprawdza telefon. Natomiast już 20% przebadanych uczniów deklaruje, że czują się uzależnieni od elektroniki. A te dane z każdym rokiem wzrastają.

Faktem staje się, że młodzi ludzie dużo chętniej i częściej wybierają świat internetu od tego realnego.

Kiedy rodzicowi powinna zapalić się czerwona lampka?

Sygnalem alarmowym, który powinien wzbudzić niepokój, jest wydłużanie przez dziecko czasu korzystania z multimediiów, przez co zaniedbane zostają inne aktywności. Dziecko lub nastolatek wycofuje się z realizacji wcześniejszych zainteresowań, na rzecz korzystania z komputera lub telefonu. Próby wprowadzenia zasad, podejmowane przez rodziców spotykają się z silnym protestem ze strony dziecka. Pojawiają się objawy odstawienia, pobudzenie, drażliwość, niepokój. Przymus podejmowania aktywności, mających na celu zmniejszenie napięcia, wiążą się z nieprzestrzeganiem wprowadzonych zasad. Młody człowiek zaczyna rezygnować ze spotkań towarzyskich w realnym świecie, szuka okazji do spędzania czasu przed ekranem.

Jakie mogą być skutki uzależnienia od elektroniki?

Do najczęściej występujących należą m.in:

- przymus ciągłego noszenia przy sobie telefonu,
- odczuwa złość lub agresję, kiedy nie może korzystać z telefonu/komputera,
- automatycznie sięga po telefon, by sprawdzić powiadomienia,
- nerwowo sprawdza telefon co kilka minut,
- nie może powstrzymać się przed przeglądaniem portali społecznościowych,
- doświadcza omamów słuchowych: słyszy dzwonek swojego telefonu lub dźwięk powiadomień przychodzących wiadomości,
- rezygnuje z innych aktywności na rzecz przeglądania telefonu,

Ale również

- gwałtowna zmiana zachowań wynikająca z zaburzonego rytmu okołodobowego, rozdrażnienie, irytacja, spadek sprawności psychofizycznej.
- postępujące unikanie kontaktów z innymi ludźmi – rodziną, znajomymi, przyjaciółmi.
- trudności w nawiązywaniu „realnych” kontaktów.
- utrata poczucia tożsamości – awatar czy „Ja”?
- zacieranie się granicy między światem wirtualnym a rzeczywistością
- problemy z pamięcią i koncentracją uwagi.
- utrudniony proces przyswajania nowych wiadomości

Oprócz wyżej wymienionych skutków najbardziej niepokojącymi zapewne są zmiany, jakie następują w mózgu osoby uzależnionej.

Według badań przeprowadzonych w Niemczech, u osób uzależnionych od telefonów komórkowych zauważono ubytki w istocie szarej, która jest jedną z dwóch tkanek, obok istoty białej, która tworzy nasz układ nerwowy. Substancja (istota) szara odpowiada za wiele ważnych procesów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Kontroluje przebieg wszystkich ruchów ciała, odbiera wszelkie informacje i bodźce ze świata zewnętrznego. Najpowszechniejszym objawem jej zanikania i degradacji są problemy z pamięcią, jej zanikanie, brak koncentracji i pogorszenie funkcji umysłowych.

Pod tym kątem uzależnienie od elektroniki ma podobny destrukcyjny wpływ na nasz mózg co uzależnienie od narkotyków czy alkoholu.

Według autorów badania uzyskali oni pierwszy bezpośredni dowód związku nadużywania telefonów komórkowych z fizycznymi zmianami w mózgu.
"Biorąc pod uwagę powszechność i stale rosnącą popularność smartfonów, nasze badanie stawia pod znakiem zapytania przekonanie o zupełnej nieszkodliwości tych urządzeń, przynajmniej u osób potencjalnie najbardziej narażonych na uzależnienie od nich, w tym przede wszystkim dzieci" – podkreślają badacze.

Gdzie więc szukać pomocy, gdy podejrzewamy u naszego dziecka uzależnienie od elektroniki?

Można na przykład zgłosić się do jednego z 11 punktów pilotażowego programu realizowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Zdrowia, w których dzieci w wieku przedszkolnych oraz uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, zostaną objęte fachową pomocą.

Na prowadzoną w placówkach terapię składają się:

- porada lekarska diagnostyczna
- porada lekarska terapeutyczna
- porada lekarska
- porada psychologiczno-diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej
- sesja psychoterapii rodzinnej
- sesja psychoterapii grupowej
- sesja psychoedukacyjna.

Na leczenie w ramach pilotażu nie ma skierowania. Wystarczy zgłosić się do placówki realizującej program. Pierwsza porada lub wizyta jest możliwa już 7 dni roboczych od zgłoszenia.

Czas trwania terapii dostosowany jest do pacjenta. Może wynieść nawet ponad 12 tygodni.
Leczenie jest bezpłatne. Finansuje je Narodowy Fundusz Zdrowia.

Pilotaż jest realizowane od grudnia 2021 roku do końca czerwca 2023 roku.

Więcej informacji o programie znajdziecie państwo w poniższych linkach:

- <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/dlaczego-uzaleznienie-od-komputera-i-internetu-jest-groznie-dla-twojego-dziecka,8139.html>

- <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/twoje-dziecko-jest-uzalezniowane-od-komputera-lub-smartfonu-od-teraz-otrzyma-specjalistyczna-pomoc-na-nfz,8116.html>