

Uzależnienia behawioralne cyfrowych dzieci

E-pokolenie, cyfrowe dzieci, iGeneracja, pokolenie Z... Tak wiele określeń na tak młodych ludzi. Niby razem na podwórku, a jednak każdy z nosem w swoim telefonie. Dwa przystanki tramwajem? Oczy szybko przebiegają po kolejnych treściach umieszczonych w sieci. Wolny czas po szkole? Minecraft, a może FIFA... Spotkanie rodzinne? Znajdziecie mnie online. Dla życia jestem offline.

Czym są **uzależnienia behawioralne**? To wszelkie nawyki, które są powiązane z wykonywaniem określonych czynności. Chorzy uzależniają się od zachowań, które wywołują u nich euforię, dają upust emocjom. Do najczęstszych nałogów wśród dzieci i młodzieży zaliczają się **gry komputerowe i po prostu przebywanie „w Internecie”**. M. Griffiths opisał uzależnienia technologiczne jako zależności (niechemiczne), które powstają między człowiekiem a maszyną. Dokonał również podziału na uzależnienia pasywne (np. oglądanie programów telewizyjnych) oraz aktywne (fizyczne korzystanie z telefonu komórkowego, komputera, playstation itp.).

Dzieci i młodzież, które zmagają się z uzależnieniem behawioralnym najczęściej nie zdają sobie z tego sprawy, ale z zewnątrz można zauważyć zmiany w ich zachowaniu. Po pierwsze, wycofują się z życia społecznego, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami. Problemy z komunikacją przekładają się w późniejszym czasie na zubożenie słownictwa, zamykanie się w swoim świecie, czego konsekwencją jest ograniczenie funkcjonowania w społeczeństwie rzeczywistym, niewirtualnym. Kolejną kwestią jest pogorszenie wyników w nauce. Dzieci uzależnione od e-świata bardzo często mają trudności z koncentracją uwagi, sposób przedstawiania wiedzy nie jest dla nich ciekawy, atrakcyjny, w związku z czym często rezygnują z zajęć szkolnych, aby móc kontynuować swoje wirtualne przygody. Po trzecie – następstwa zdrowotne. Prawidłowy rozwój młodych osób jest uzależniony od aktywnego trybu życia, odpowiedniej ilości snu i diety bogatej w składniki odżywcze. W wyniku nadmiernego spędzania czasu przed ekranem komputera czy telewizora zaburzona zostaje naturalna aktywność dzieci. Pojawiają się trudności ze snem. Konsekwencjami zdrowotnymi mogą być bóle mięśniowe, stawowe, wady postawy, czy też wady wzroku. Stąd też blisko do zaburzeń emocjonalnych i chorób psychicznych. Należy zwrócić uwagę na nerwowość, drażliwość dzieci, nastroje depresyjne, niskie poczucie własnej wartości. Nasilenie objawów może wymagać leczenia psychiatrycznego.

Hilarie Cash i Kim McDaniel w pozycji „Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier” dokonują analizy procesu uzależnień. Wyniki badań naukowych dowodzą, że dziecko nieuzależnione od technologii spędza swój wolny czas głównie na zabawach z rówieśnikami, pracach domowych, zajęciach pozaszkolnych lub też spędza czas z rodziną. Czas spędzony przed ekranem jest krótszy niż dwie godziny dziennie.

Podczas e-aktywności dochodzi do uwolnienia m.in. dopaminy – neuroprzekaźnika układu nagrody. Gdy poziom dopaminy zaczyna spadać, osoby uzależnione zaczynają szukać tego, co sprawia im przyjemność, mogą też się stać bardziej agresywne, kiedy tego nie dostaną. Znaną są przypadki przemocy w wyniku uzależnień od m.in. gier wideo. Nicholas Kardas w książce „Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu” przytacza kilka takich historii. Jedną z nich opowiada o trzynastoletnim chłopcu, który po ponad trzydziestu godzinach grania w grę komputerową skoczył z budynku chcąc dołączyć do bohaterów tej gry.

Maciej Zdziarski w pozycji „Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży” podczas rozmowy z terapeutą uzależnień – dr n.med. Bohdanem T. Woronowiczem porusza ważną kwestię konieczności terapii coraz młodszych dzieci. Z biegiem czasu granica wieku dzieci potrzebujących pomocy specjalisty stale się obniża. Coraz młodszy już nie tylko „lubią” korzystać z Internetu, ale wręcz „muszą”.

Jak więc uniknąć e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży?

Pamiętaj:

1. Każda chwila spędzona z dzieckiem to mniej czasu przed ekranem.
2. Wspólne pasje zacieśniają więzi.
3. Rozmowa jest bardziej efektywna niż krzyk.
4. Nie bój się sięgnąć po pomoc psychologa, czy terapeuty od uzależnień.

Autor: mgr Urszula Gawlik - socjolog, fizjoterapeuta,

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świętochłowicach.

Bibliografia:

1. H.Cash, K. McDaniel *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier*. Wydawnictwo: Media Rodzina. Poznań, 2014.
2. E. Krzyżak-Szymańska *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia – wybrane zagadnienia*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”. Kraków, 2018.
3. N. Kardaras *Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu*. Wydawnictwo CeDeWu Sp. z o. o. Warszawa, 2018.
4. M. Zdziarski *Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży. Rozmowy z ekspertami*. Wydawnictwo: Instytut Łukasiewicza. Kraków, 2015.
5. *Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą?*
<http://www.swiatproblemow.pl/uzaleznienia-behawioralne-czym-sa-i-skad-sie-biora/>
6. I. Gortad *Psychofizyczne konsekwencje uzależnień (nalogu) komputerowo-internetowego* <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/psychofizyczne-konsekwencje-uzalezniennalogu-komputerowo-internetowego/>
7. D. Bąk *Negatywne konsekwencje e-uzależnień wśród młodzieży*
<http://pomocdziecku.um.warszawa.pl/wiadomosc/negatywne-konsekwencje-e-uzaleznienn-wsrod-mlodziezy>
8. *Wirtualni atleci, czyli jak gry wideo wpływają na mózg?*
<http://neuropsychologia.org/wirtualni-atleci-czyli-jak-gry-wideo-wp%C5%82ywaj%C4%85-na-m%C3%B3zg>