

Jak rozpoznać uzależnienie od urządzeń cyfrowych i gier komputerowych?



Kilkanaście lat temu dzieci zaraz po lekcjach zostawiały tornistry w domu i wybiegały na podwórko, żeby bawić się, grać w klasy lub piłkę nożną. Dziś, zamiast przebywać na świeżym powietrzu, młodzież coraz częściej wybiera alternatywną formę rozrywki – gry komputerowe. Dzięki nim łatwo przeżyć wiele pozytywnych emocji i zrelaksować się po męczącym dniu spędzonym w szkole. Niestety, bardzo szybko można się też uzależnić. Granie w gry komputerowe staje się najważniejszą aktywnością w życiu dziecka, które coraz więcej czasu spędza przy urządzeniach cyfrowych, rezygnując z dotychczasowych aktywności (spotkania z rodziną i rówieśnikami, hobby, nauka).

Wydaje się, że świat gier komputerowych może być szczególnie pociągający dla osób sfrustrowanych, o niskiej samoocenie oraz tych, które nie mają dobrych relacji z rodzicami. Grając, mogą doświadczyć poczucia władzy, siły, wpływu na losy innych. W wirtualnym życiu realizują marzenia i pragnienia, a przede wszystkim nie przeżywają zagrożeń, że zostaną odrzuceni czy upokorzeni. To idealne warunki do ucieczki przed trudną rzeczywistością.

Objawy uzależnienia od internetu, komputera i smartfona są niemal identyczne jak u osób uzależnionych od substancji chemicznych. Obserwuje się kompulsywne zaspokajanie określonej potrzeby, połączone z utratą kontroli nad nią i podporządkowaniem jej codziennego życia. Spędzanie czasu w sieci to sposób na uciekanie od realiów, w których młodzi nie radzą sobie z trudnymi emocjami: lękiem, złością, samotnością. W wirtualnym świecie łatwiej o akceptację i zrozumienie, szybciej można zbudować poczucie przynależności do grupy. Dla wielu osób to sposób na zmniejszenie stresu i poprawę złego samopoczucia. Dzieci, które zbyt dużo czasu poświęcają zabawie smartfonem, często rekompensują sobie w ten sposób nieprawidłową więź z rodzicami i problemy w nawiązywaniu lub utrzymaniu kontaktów.

Do najczęściej występujących objawów uzależnienia od komputera oraz wynikających z tego konsekwencji zalicza się przede wszystkim:

- Spędzanie przed ekranem powyżej 4 godzin dziennie (wyłączając sytuacje, w których jest to konieczne, np. wykonanie ważnego projektu, zdalne nauczanie), co szybko prowadzi do utraty poczucia czasu w trakcie korzystania z urządzenia. Obraz wypływający z monitora powoduje, że mózg dziecka szybko się męczy i występują objawy dekoncentracji, trudności w zapamiętywaniu, odrabianiu lekcji.

- Stopniowa rezygnacja z większości kontaktów społecznych i tzw. realnego życia (może to być objaw socjomanii internetowej, czyli uzależnienia od kontaktów społecznych online, np. na portalach społecznościowych czy grupach dyskusyjnych).
- Relacje wirtualne stają się ważniejsze od realnych.
- Utrata dotychczasowych zainteresowań.
- Dziecko nie rozstaje się ze swoim telefonem – trzyma go blisko siebie, przerywa rozmowę, żeby odebrać połączenie lub odpisać na wiadomość, wykonuje inne czynności z telefonem w ręce, korzysta z niego w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. w toalecie lub podczas przechodzenia przez jezdnię).
- Ukrywanie korzystania ze smartfona czy komputera przed rodzicami.
- Używanie go tak często, że dziecko bywa niewyspane i nie dba o wygląd.
- Odczuwanie lęku, niepokoju i ogólnego dyskomfortu w sytuacjach niemożności korzystania z urządzenia. Powoduje to rozdrażnienie, nadpobudliwość oraz wyraźne zmiany nastrojów, złe samopoczucie, agresję, chandrę, apatię, w skrajnych przypadkach depresję, a nawet stany psychiatryczne, podczas których uzależniona osoba traci kontakt z rzeczywistością.
- Problemy z zasypianiem i bezsenność lub przeciwnie – częste sny i marzenia o e-świecie.
- Natrętne myśli o tym, co dzieje się w sieci lub ulubionej grze, pojawiające się np. w nocy, w szkole.
- Zaniedbywanie codziennych obowiązków i bliskich relacji.
- Problemy z odczuwaniem uczuć wyższych. W wyniku nieustannego obserwowania i uczestniczenia w wirtualnej przemocy dochodzi do zubożenia i znieczulenia na krzywdę. Zanika troska, empatia, potrzeba wsparcia czy miłość. Zatraca się granica między dobrem a złem, odczuwane jest poczucie odrętwienia, niemocy. Ucieczka w ten świat zaburza w dziecku naturalny rozwój.
- Umysł małego człowieka narażony na kontakt z nowoczesnymi technologiami koncentruje się na nowych, związanych z nimi zadaniach, a tym samym odsuwa od podstawowych umiejętności społecznych, takich jak: nawiązywanie i utrzymywanie relacji, odczytywanie wyrazu twarzy, rozpoznawanie emocji, wykazywanie empatii czy wspólne spędzanie czasu i tworzenie bliskich więzi.
- Pogorszenie się wyników w nauce, coraz częstsze zapominanie o zadaniach, spadek koncentracji. Dziecko często sprawia wrażenie, jakby było w innym świecie. Wołane nie reaguje, błaga, by mogło grać dłużej (np. prosi o możliwość przejścia jeszcze jednego etapu w grze). Ewidentnie widać, że jest nadmiernie zaangażowane, nie jest w stanie wyłączyć gry, nie reaguje na nasze prośby, a czasami odpowiada agresywnie.
- Pojawienie się zaburzeń jedzenia, dziecko odmawia wykonania prostych codziennych czynności, ponieważ przymus grania jest silniejszy, przez co zaniedbuje obowiązki domowe i szkolne. Gdy nie przebywa przy komputerze lub konsoli, stale myśli o graniu i tym, co będzie robić, gdy już usiądzie przed ekranem.

- Pokłosiem wielogodzinnego grania są też konsekwencje fizyczne – siedzenie w jednej pozycji przez długi czas mocno obciąża kręgosłup, prowadzi do zaniku mięśni, a nawet ataków padaczki.
- Wydawanie dużych kwot pieniędzy na nowe gry, akcesoria lub np. wyposażenie postaci w grze, co znacząco odbija się na budżecie.
- Zacieranie się granicy pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistym, ograniczone tematy rozmów, utrata zainteresowań, brak aspiracji, nieetyczne zachowania oraz spadek kultury osobistej.
- Wchodzenie w konflikty z najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami.
- Objawy abstynencyjne – zaprzestanie grania powoduje nieprzyjemne samopoczucie, rozdrażnienie, a nawet niekontrolowaną agresję.
- Dziecko, które długo korzysta z komputera jest narażone na wiele dysfunkcji. Zagrożona jest jego sylwetka, pojawiają się bóle pleców, kręgosłupa i usztywnienie mięśni z powodu nieprawidłowej pozycji ciała.
- Sporadyczne reakcje na własne imię.
- Opóźnienia rozwoju mowy.
- Niechęć do słuchania czytanych tekstów lub oglądania obrazków statycznych (np. ilustracji), niezainteresowanie książkami.
- Brak wspólnego pola uwagi.
- Trudności lub całkowity brak rozumienia poleceń.
- Komunikowanie się za pomocą krzyku lub płaczu.
- Nierespektowanie reguł społecznych.
- Niepełne rozumienie języka.
- Światło emitowane przez wyświetlacz smartfona czy tabletu jest męczące dla oczu. Wieczorem, w domu, ciężko oderwać dziecko od urządzenia, a właśnie wtedy mózg powinien wydzielać odpowiednią ilość melatoniny powodującej zdrowy sen i regenerację. Sztuczne oświetlenie blokuje produkcję melatoniny – światło wyświetlacza może spowodować nawet dwukrotny spadek jej poziomu. Dzieci nadużywające urządzeń śpią gorzej i krócej. Ciągłe zmęczenie i niewyspanie skutkują większą drażliwością i spadkiem koncentracji uwagi.
- Możliwe dolegliwości związane ze wzrokiem, np. podrażnienie błony śluzowej oczu, zaburzenia widzenia, zmęczenie, zaczerwienienie i pieczenie oczu, a także zawroty i bóle głowy. Naukowcy dowodzą, że około 30% użytkowników komputerów cierpi na dolegliwości fizyczne wynikające z nadmiernego korzystania z nich. Pedagodzy natomiast przypominają, że w rozwoju fizycznym dziecka nie da się ominąć żadnej z faz rozwojowych ani ich przyspieszyć. Wszelkie próby zrobienia tego za pomocą urządzeń elektronicznych, mogą zakłócić naturalny rozwój, a nawet go opóźnić.

Nadmiar bodźców

Jak często męczy nas hałas, wszechobecne reklamy, krzykliwe nagłówki? Nadmiaru bodźców doświadczamy nawet w ogromnej przestrzeni wokół nas, a co dopiero, kiedy ich lawina wylewa się na nas z niewielkiego ekranu. Dla dzieci to prawdziwy szok. Przebywanie przed monitorem zbyt długo powoduje przebodźcowanie, czego konsekwencją mogą być stany lękowe, nerwice a nawet depresja czy psychoza.

Reasumując, jak wszystkie źródła silnego pobudzenia, smartfony i tablety powinny być używane przez dzieci w ograniczonym czasie, rodzic zaś nie powinien zapominać o kontroli. Odcinanie młodych ludzi od nowoczesnych technologii, z których i tak będą musiały korzystać, wydaje się skrajnością. Robienie z telefonu elektronicznej niani to skrajność przeciwna. Rolą rodzica jest pokazać dziecku, jak korzystać z technologii, by nie stać się jej ofiarą.

Neuroplastyczność jest ogromną zaletą naszych mózgów, która pozwala niezwykle dokładnie dopasować układ nerwowy do środowiska, w jakim żyjemy i czynności, które często wykonujemy. Dzięki wzmocnieniu połączeń nerwowych podczas treningu, jesteśmy w stanie wykonywać dobrze opanowane czynności niewielkim nakładem energetycznym. Nic dziwnego, że korzystanie z urządzeń elektronicznych we wczesnych latach życia, zmienia układ nerwowy, w porównaniu do takiego, który bawi się głównie klockami, lalkami albo uprawia sport. Młody umysł dopasowuje się do warunków, w jakich przychodzi mu się rozwijać. Po przeanalizowaniu skanów mózgów dzieci, które nadużywały e-technologii, stwierdzono, że wyglądają nieco inaczej niż ich rówieśników, którzy korzystali z niej w mniejszym stopniu.

Dzieci, które z urządzeniami elektronicznymi spędzają więcej niż 7 godzin dziennie, wykazują przedwczesne zmniejszenie grubości kory mózgowej (zewnątrznej warstwy mózgu u ssaków i niektórych innych kręgowców). Jest ona zaangażowana w procesy związane z motywacją i emocjami (kora stara) oraz przetwarzanie sygnałów zmysłowych, ruch i procesy poznawcze (kora nowa). W skrócie można powiedzieć, że osoby te mają cieńszą warstwę odpowiedzialną za interpretację danych ze świata fizycznego. Zmiany oczywiście różnią się, w zależności od tego, do czego dzieci wykorzystują swój sprzęt – inaczej kształtują się mózgi graczy, a inaczej użytkowników sieci społecznościowych.

Badania wykazały, że dzieci spędzające z elektroniką więcej niż 2 godziny dziennie, mają słabsze wyniki w testach językowych i wymagających wnioskowania, ale nie wiemy, czy odbywa się to kosztem zdobycia innych umiejętności. Obraz, który porusza się na płaskim ekranie, buduje w umyśle małego dziecka fałszywe ścieżki poznawania świata. Płaskie obrazy nie tworzą reprezentacji przedmiotów istniejących w rzeczywistości, ponieważ uniemożliwiają dostrzeżenie ich głębi. To z kolei w znacznym stopniu utrudnia rozwój manipulacji specyficznej, co ma znaczący wpływ na późniejszą naukę pisania.

Podczas tomografii mózgu naukowcy zauważyli, że używanie smartfonów, tabletów i konsoli oddziałuje na korę mózgową (odpowiedzialną m.in. za kontrolę emocji) tak samo jak kokaina. Technologia działa pobudzająco, zwiększając wydzielanie dopaminy – hormonu szczęścia. Nic więc dziwnego, że zabierając dziecku tablet, wyraża ono niezadowolenie.

Nadużywanie urządzeń cyfrowych to poważne uzależnienia behawioralne, które trzeba leczyć, często z pomocą specjalisty.

Można najpierw spróbować rozwiązać ten problem w obszarze rodziny i zacząć od ustalenia żelaznych reguł, czyli limitu czasu grania, a potem po prostu wyłączyć komputer. Należy przy tym pamiętać, że nakłada to obowiązki na rodziców, którzy muszą zająć czas dziecku. Jeśli przez kilka miesięcy wciąż grało, to nie potrafi radzić sobie z uczuciami i emocjami, nie umie też samo zorganizować swojego czasu. Nie można zostawić dziecka samemu sobie, wyłączając komputer. Nie będzie wiedziało, co z tym wolnym czasem zrobić. Będzie się nudziło, przez co jeszcze bardziej będzie brakować mu grania. Rodzina musi się zaangażować, jeśli chce pomóc swojemu dziecku i rozwiązać problem we własnym zakresie, bez pomocy specjalisty.

Jeżeli to nie przyniesie efektu, terapeuta pomoże dziecku wrócić do realnego świata, by lepiej radziło sobie ze stresem, nudą, gniewem i złością, które to emocje nauczyło się rozładowywać przy pomocy komputera. Pomoże komunikować o swoich potrzebach, prosić o wsparcie, wyrażać uczucia. Dlatego jeśli uznamy, że młody człowiek faktycznie jest uzależniony, osobiście zachęcałabym do uzyskania pomocy u specjalisty. Rodzic może zwrócić się o nią w każdej placówce czy poradni leczenia uzależnień, ponieważ nałóg komputerowy czy internetowy jest oparty na tych samych mechanizmach, co alkoholizm czy narkomania.

Musimy być przygotowani, że dziecko lub nastolatek może nie dostrzegać problemu, zaprzeczać, że on istnieje. Nie oczekujmy też, że porzuci granie z dnia na dzień – walka z uzależnieniem to proces, który trwa przez dłuższy czas. Spodziewajmy się wielu przykrych chwil i kłótni, ponieważ to na nas dziecko będzie wyładowywać negatywne emocje, gdy nie pozwolimy mu grać tak długo jak by chciało. Dlatego nasza konsekwencja, a także częste okazywanie miłości (mimo złego zachowania), mają ogromne znaczenie. Niezbędne może okazać się również wsparcie psychologa. Warto przy tym zwrócić uwagę, czy nasz syn lub córka grają sami, czy z innymi użytkownikami (przez internet – tzw. MMOG, czyli Massive Multiplayer Online Game). W drugim przypadku walka z nałogiem może być nieco trudniejsza, bo często zadania, które należy wykonać w grze, polegają na współpracy wielu osób. Człowiek, jako członek drużyny, ma poczucie obowiązku wobec pozostałych graczy.

Wyniki badań dr Jenny Radesky z Uniwersytetu w Bostonie potwierdzają, że nadmierna i niekontrolowana stymulacja rozwijającego się mózgu, która wynika z częstych kontaktów z urządzeniami mobilnymi i nowoczesnymi technologiami, opóźnia jego rozwój funkcji poznawczych, a także prowadzi do deficytu funkcji wykonawczych (dzieci predysponowane są do nieustannej eksploracji otaczającej rzeczywistości, a nie do statecznego siedzenia przed ekranem). Ponadto nadmierne korzystanie z takich urządzeń wpływa na układ mięśniowo-szkieletowy. Dawanie sfrustrowanym dzieciakom tabletu, jako narzędzia do walki z nudą czy przywrócenia dobrego nastroju, może doprowadzić do utraty samokontroli oraz nieradzenia sobie z trudnymi emocjami w przyszłości. Korzystanie przez najmłodszych z nowych technologii prowadzi do zaburzenia rozwoju, poprzez nadmiar bodźców i osłabienie empatii.

Dziecko spędzające czas przed monitorem, zostaje pozbawione obcowania z drugim człowiekiem. Jego słownictwo nie wzbogaca się, a mowa i wymowa nie mają okazji do rozwijania się w naturalnych sytuacjach komunikacyjnych. Rozwój neurologiczny wymaga równowagi między bodźcami środowiskowymi a tymi, które biorą się z kontaktów społecznych. Pozbawiony ich mózg nie działa właściwie, nie mogąc tworzyć odpowiednich połączeń neuronowych. Sygnały płynące z ekranów, powodują zahamowanie naturalnego wzrostu komórek lewej półkuli mózgu (odpowiedzialnej za tworzenie i odbieranie mowy). Język nie rozbudowuje się lub czyni to z wielkim opóźnieniem.

Tomografie mózgu wykonane użytkownikom e-urządzeń, wskazują zwiększenie wydzielania dopaminy, neuroprzekaźnika syntetyzowanego i uwalnianego przez ośrodkowy układ nerwowy. Bywa ona nazywana hormonem szczęścia, natomiast ściślej mówiąc, odpowiada za uczucie nagłej, krótkotrwałej satysfakcji – której dostarczają preferowane przez najmłodszych gierki na smartfony i filmy. Pozbawienie źródła stymulacji powoduje spadek poziomu hormonu i gwałtowne pogorszenie sztucznie podniesionego samopoczucia. Dlatego nawet spokojne dziecko może wpaść w histerię, gdy rodzic powie: „Na dzisiaj dość.” Do utrzymania poziomu satysfakcji, dopaminy potrzeba więcej i więcej. Mózg łączy bodziec z przyjemnością, w konsekwencji domagając się go w zwiększonych ilościach. Mechanizm ten w dużym stopniu pokrywa się z nałogami u dorosłych, zaś terapia uzależnionych od ekranów dzieci oceniana jest jako nawet trudniejsza niż leczenie uzależnionych dorosłych.

Pomoc

Dziecko zależne od internetu czy grania na komputerze bądź telefonie, jest zmienne emocjonalnie, ma duże huśtawki nastroju, bywa często agresywne i zbuntowane, niechętnie daje się prowadzić za rękę, zatem rodzicowi potrzebna jest pomoc i wsparcie. Jak pomóc uzależnionemu dziecku?

Dużo zależy od tego, jak długo dziecko gra, na ile mieliśmy z nim rozwinięte relacje i czy jesteśmy dla niego autorytetem. Bywa tak, że jeżeli w porę zauważymy problem, to zmiana pewnych zachowań w rodzinie, skierowanie większej uwagi na dziecko, zagospodarowanie mu czasu, zapisanie na zajęcia sportowe czy hobbistyczne, może spowodować, że będzie miało ograniczony czas i problem niejako sam się rozwiąże.

Natomiast jeśli uzależnienie trwa już 2-3 lata, to taka interwencja i próba rozwiązania problemu we własnym zakresie może nie przynieść pożądanego efektu, ponieważ dziecko będzie stawiać duży opór przed wprowadzeniem zmian. Będzie mu brakowało wirtualnego świata, tego, kim tam jest, bo czasem dzięki stworzonym postaciom dostarcza sobie większego poczucia własnej wartości.

- ✓ Rodzice powinni wiedzieć, w jakie gry grają ich dzieci.
- ✓ Rodzice powinni ustalić zasady, z jakich gier można korzystać.
- ✓ Dziecko powinno grać tylko wtedy, gdy rodzice są w domu.

- ✓ Rodzice powinni bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przed ekranem i jasno określić, ile godzin dziennie ich dziecko może spędzić przy komputerze. Konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki, potem elektronika.
- ✓ Jeżeli sprzęt stoi w pokoju dziecka, przenieśmy go do salonu lub w inne miejsce, które uniemożliwia izolowanie się od otoczenia.
- ✓ Brak dostępu do urządzeń mobilnych przed snem.
- ✓ Częstsze zapraszanie do domu znajomych córki/syna.
- ✓ Pokazywanie różnorodnych form spędzania wolnego czasu – jak zastąpić gry innymi czynnościami (np. ciekawe planszówki), rozwijanie pozakomputerowych zainteresowań; spędzanie z dziećmi większej ilości czasu.
- ✓ Staranie się, by dziecko uprawiało sport lub uczestniczyło w aktywności fizycznej i chwaleń oraz nagradzanie za postępy w walce z nałogiem.
- ✓ Rodzice powinni stale tłumaczyć, dlaczego wydzielają czas przed ekranem i do czego może prowadzić uzależnienie od technologii, a przede wszystkim sami dają dobry przykład, odkładając na bok telefon i tablet. Będą nie tylko wzorem, ale też wzmocnią więzi rodzinne.
- ✓ Rodzice sami nie używają smartfonów podczas wspólnych posiłków.
- ✓ Korzystanie z urządzeń mobilnych nie powinno być narzędziem motywowania, np. do jedzenia czy treningu czystości.
- ✓ Uczenie dziecka sensownego korzystania z komputera i zastąpienie patologicznego zachowania konstruktywnymi wzorcami.
- ✓ Rodzice i wychowawcy powinni mieć świadomość, że młodzi nie potrzebują elektronicznych zabawek, żeby być szczęśliwi. Najbardziej potrzebują miłości, zrozumienia, życzliwej troski i zainteresowania ze strony dorosłych.

→ 801 889 880 – telefon zaufania (uzależnienia behawioralne). Czynny 7 dni w tygodniu, 17:00-22:00. Konsultacje telefoniczne prowadzone przez specjalistów Instytutu Psychologii Zdrowia PTP, przeszkolonych w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych. Koszt połączenia zależnie od taryfy operatora.

→ 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli. Czynny od poniedziałku do piątku, 12:00-15:00. Bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy, a także pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności, takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

→ 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Czynny 7 dni w tygodniu, 12:00-02:00.

Bezpłatny, anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Można też zarejestrować się na stronie internetowej i napisać wiadomość do konsultantów pełniących dyżur online. Więcej informacji: www.116111.pl .

→ 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Czynny od poniedziałku do piątku, 8:15-20:00.