



## **CO WARTO WIEDZIEĆ, ABY UCHRONIĆ DZIECI PRZED E-UZALEŻNIENIAMI?**

Są okresy, w których dzieci są szczególnie narażone na poszukiwanie niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie w otaczającym świecie. Będzie się tak działo, gdy przeżywają one różnorodne, szczególnie długotrwałe sytuacje stresowe, ale też stany niepewności czy zwykłej nudy.

Dlaczego tak się dzieje? Jak nie dopuścić do uzależnień? Spróbuję na te pytania odpowiedzieć odwołując się do współczesnej wiedzy oraz doświadczeń zawodowych.

Zacznijmy od wyjaśnienia czym jest e-uzależnienie?

Chociaż zgodnie z obowiązującą klasyfikacją chorób DSM V, do kategorii uzależnień, nie od substancji chemicznych, należy obecnie jedynie zaburzenie grania w gry hazardowe. To zaburzenie grania w gry komputerowe zostało wskazane jako wymagające dalszych badań. Istnieje więc prawdopodobieństwo, że będzie w przyszłości włączone do grupy uzależnień behawioralnych czyli uzależnień od czynności. Polegają one na niekontrolowanej potrzebie wykonywania danego zachowania mimo świadomości negatywnych konsekwencji. Myśląc o e – uzależnieniach, nie bierzemy pod uwagę jedynie gier. Problem rozpatrujemy nieco szerzej. W tej grupie wyodrębnia się: erotomanię internetową (oglądanie zdjęć, filmów pornograficznych, rozmowy o tematyce seksualnej na czatach), socjomanię internetową (uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych), uzależnienie od sieci, przeciążenie informacyjne czy po prostu uzależnienie od komputera, bez konieczności przebywania w internecie.

O wystąpieniu uzależnienia świadczą takie cechy, jak:

1. silne pragnienie lub poczucie przymusu,
2. trudności w kontrolowaniu zachowania związanego z danym obszarem działania,
3. fizjologiczne objawy odstawienia występujące wtedy, gdy zachowanie zostało przerwane lub ograniczone,
4. stwierdzenie tolerancji (potrzeba nasilania zachowań w celu uzyskania efektów wcześniej uzyskiwanych przy mniejszym nasileniu),
5. narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności,
6. kontynuacja szkodliwych zachowań mimo wyraźnych szkód z nimi związanych.

A jak to wygląda w praktyce? Jak funkcjonuje dziecko uzależnione od komputera czy telefonu?

Obecnie problem zaczyna się coraz wcześniej. Na konsultację psychologiczną docierają małe, czasami 3 - 4 letnie dzieci, zgłoszone do poradni z powodu zaburzeń czy opóźnień mowy. Wchodząc do gabinetu niejednokrotnie trzymają w ręku telefon, nie nawiązują kontaktu wzrokowego, nie witają się. Zdarza się, że w trakcie wywiadu rodzic z dumą informuje o zdolnościach informatycznych swojej pociechy, chociaż przeszkadza mu, że nie może się z nią porozumieć. Terapię rozpoczynamy od pozornie najprostszej rzeczy – przejęcia kontroli nad telefonem lub komputerem przez rodzica i zredukowania czasu spędzanego przy nim, przy jednoczesnym wypełnieniu tego czasu innymi zajęciami. I zaczyna się bunt. Powoli zmieniamy sytuację, wspierając dziecko i jego rodziców. Poprawia się kontakt. Emocje stabilizują się. Rozwija się mowa. Zanim jednak osiągniemy pozytywne efekty mierzymy się z dużymi huśtawkami nastroju, często z agresją, szczególnie nasiloną w momencie przekazania komunikatu o

konieczności wyłączenia komputera. Jeśli dziecko spędza czas przed komputerem bez ograniczeń, to przestaje się rozwijać w innych, ważnych obszarach.

Poza wspomnianymi już trudnościami z komunikacją, pojawiają się deficyty w umiejętnościach społecznych i emocjonalnych np. w tworzeniu relacji, podejmowaniu zabawy z rówieśnikami, wyrażaniu uczuć czy potrzeb. Musimy pamiętać też o tym, że obraz odbierany z monitora, przesycony intensywnymi barwami, wzmocniony dynamicznym ruchem i dźwiękiem, męczy mózg wywołując objawy dekoncentracji, trudności w zapamiętywaniu, a u starszych dzieci w skutecznym odrabianiu lekcji. Pogarszają się wyniki w nauce. Dziecko jest w zupełnie innym świecie: nie reaguje na pytania, polecenia, ma kłopoty z zasypianiem, nie dostrzega upływającego przy komputerze czasu, prosi o jeszcze chwilkę, która wydłuża się w nieskończoność. Z czasem poza wirtualną rzeczywistością nie ma już kolegów. Żyje życiem fikcyjnych postaci. Przestaje jeść. Nie wykonuje zwykłych, codziennych czynności. Przymus korzystania z komputera lub telefonu staje się silniejszy od niego.

I tu nasuwa się następne pytanie: dlaczego dzieci się uzależniają?

Badacze poszukując wyjaśnienia przyczyn problemu przyglądają się różnym płaszczyznom funkcjonowania człowieka. Obecnie najbardziej kompleksową koncepcją wyjaśniającą jest model biopsychospołeczny, biorący pod uwagę wpływ czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Jeśli chodzi o biologię, podkreśla się znaczenie impulsywności, działanie neuroprzekazników (serotoniny, dopaminy, noradrenaliny) oraz skłonność do tolerancji zmiany ich poziomów. Istotne czynniki psychologiczne, to deficyty psychospołeczne dotyczące takich umiejętności, jak: samoświadomość i empatia, twórcze, krytyczne myślenie, podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów, porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji międzyludzkich, radzenie sobie z emocjami i stresem, relaksacja czy asertywność. Ponadto ważna jest osobowość np. osobowość neurotyczna i niska samoocena sprzyjają uzależnieniom. Społecznych przyczyn poszukuje się zarówno na poziomie funkcjonowania rodziny, jak i pozarodzinnych kontaktów społecznych.

Drugim istotnym modelem jest model czynników chroniących i czynników ryzyka, który nie stoi w sprzeczności z poprzednim, a jest jego innym ujęciem. Korzystamy z niego przy projektowaniu działań profilaktycznych. Czynniki chroniące odnajdujemy w rodzinie, grupie rówieśniczej, w szkole. W zapobieganiu uzależnieniom pomaga też hobby, mentor i pewne cechy indywidualne dziecka. W pierwszej kolejności potrzeby dziecka zaspakajane są w rodzinie i jeśli przebiega to prawidłowo, to rodzina jest czynnikiem chroniącym. Chodzi tutaj o miłość, poczucie bezpieczeństwa, stawianie jasnych wymagań i reguł. Negatywnym czynnikiem będzie między innymi problem alkoholowy w domu.

Drugim obszarem odniesienia dla dziecka są rówieśnicy. Jeśli jest to grupa stosująca zachowania ryzykowne, to dziecko z dużym prawdopodobieństwem też taką postawę będzie prezentowało. Ważne jest również czy jest ono akceptowane przez grupę, czy też nie. Jeśli nie jest akceptowane, to istnieje niebezpieczeństwo, że będzie szukało innego środowiska w którym taką akceptację uzyska np. na portalach społecznościowych.

Trzecim obszarem jest szkoła. Poza rówieśnikami, liczą się także nauczyciele: czy wspierają, czy są sprawiedliwi, czy rozwijają pasje u uczniów i potrafią zainteresować ich swoim przedmiotem. Wśród czynników chroniących zwraca się uwagę na zainteresowania i posiadanie mentora. Badania dowodzą, że dzieci, które mają rozwinięte pasje, przynależą do harcerstwa, są religijne, rzadziej podejmują zachowania ryzykowne. Również osoba znacząca dla dziecka (np. drużynowy, prowadzący kółko zainteresowań, trener sportowy), jeśli jest wzorcem prozdrowotnych,

konstruktywnych zachowań, może odegrać dużą rolę modelującą i chroniącą. Ostatnim czynnikiem są cechy indywidualne, o których wspominałam już przy omawianiu poprzedniej koncepcji, a więc osobowość bez cech neurotyczności, adekwatna samoocena czy posiadanie umiejętności psychospołecznych ułatwiających radzenie sobie w różnych sytuacjach życiowych. Obecnie prowadzone są badania, które mają na celu identyfikację czynników specyficznych dla poszczególnych zaburzeń np. ADHD.

Reasumując możemy powiedzieć, że e - uzależnienia, podobnie zresztą, jak i chemiczne, są związane z brakiem umiejętności psychospołecznych i w większym stopniu odpowiadają za nie emocje, myśli, zachowania niż sama dostępność internetu. Osoba dojrzała, samoświadoma, z adekwatną samooceną nie uzależni się od komputera, ponieważ nie traktuje go jako zamiennika czegoś innego np. braku przyjaciół w realnym świecie, braku sukcesów itp. Nie musi uciekać w wirtualny świat.

Jak sprawdzić czy to już problem?

Przede wszystkim poprzez obserwację dziecka. Pomocne mogą tu być przytoczone poniżej pytania.

1. Pytania dotyczące zaangażowania w czynności:
  - czy dużo czasu poświęca na daną czynność?,
  - czy dużo mówi o zachowaniu?,
  - czy potrafi się skupić na innych rzeczach,
  - czy zapomina odrobić pracę domową,
  - czy pogorszyły się jego oceny w szkole?
2. Pytanie dotyczące trudności w kontrolowaniu zachowania i zwiększenia tolerancji:
  - czy wykonuje to zachowania częściej niż wcześniej?
3. Pytania o objawy odstawienne:
  - co się dzieje jak nie ma możliwości wykonywania zachowania np. jak zabierzemy telefon lub komputer, czy się buntuje, jest złe, pogniwane, sfrustrowane, nie chce się bawić?
4. Pytania o konsekwencje odnośnie zachowań i umiejętności społecznych i emocjonalnych:
  - czy oddalił się od kolegów?,
  - czy spędza więcej czasu w samotności,
  - czy potrafi nawiązać nowe znajomości,
  - czy stosuje różne sposoby na poradzenie sobie z emocjami (rozmowa, spacer, sport, ulubiona czynność, relaks),
  - czy próbuje rozwiązywać napotkane problemy?
5. Pytanie o hobby i zainteresowania:
  - czy dziecko przestaje się cieszyć tym, co cieszyło je kiedyś (oczywiście uwzględniając naturalne zmiany zainteresowań związane z wiekiem)?

Co robić, aby zapobiegać powstawaniu e – uzależnień?

Tutaj ważne jest skupienie się na dziecku i zobaczenie, jakie potrzeby próbuje zaspokoić przy pomocy komputera? Istotne są rozmowy, spędzanie większej ilości czasu razem, pomoc w poszukiwaniu sposobów radzenia sobie z problemami i z emocjami np. ze złością, zadbanie o znalezienie pozytywnie funkcjonującej, a zarazem atrakcyjnej dla dziecka grupy rówieśniczej, umożliwienie rozwoju zainteresowań i odkrycia swoich mocnych stron.

Istotne są również jasne reguły dotyczące zarówno czasu spędzanego przy komputerze, jak i tego, co można na nim robić. Rekomendacje ekspertów są następujące: dzieci do trzeciego roku życia w ogóle nie powinny spędzać czasu przed ekranem, w grupie 3 – 7 lat dozwolone jest

maksymalnie 30 minut dziennie, a u dzieci od 7 do 12 roku życia maksymalnie 60 minut dziennie. Zwracamy uwagę na treści, których dzieci są odbiorcami. Jeśli np. grają w gry, to powinny być one dostosowane do wieku. Niektóre z nich mogą wspierać zachowania kompulsywne, lęk lub agresję. Oczywiście nie zawsze korzystanie z komputera jest złe, ma też dobre strony: daje możliwość komunikacji, dostęp do wiedzy czy zapewnia rozrywkę. Granie może rozwijać np. myślenie strategiczne, spostrzegawczość, fantazję. Komunikatory ułatwiają porozumiewanie się, gdy jesteśmy oddaleni. Ważna jest więc ilość i jakość podejmowanych działań, a nie sam fakt korzystania z telefonu lub komputera.

A kiedy już dojdzie do uzależnienia?

Próbujemy wprowadzić żelazne zasady i ograniczyć ilość czasu spędzanego z komputerem i telefonem, jednocześnie dając wsparcie, pomagając odnaleźć się w realnej rzeczywistości i odkryć inne sposoby na zaspokojenie potrzeb i odreagowanie emocji. Konieczne jest też wyposażenie w konstruktywne umiejętności społeczne. Może będzie też potrzebna pomoc w nadrobieniu zaległości szkolnych. Pamiętajmy, że dziecku, szczególnie na początku, będzie brakowało wirtualnego świata, tego, kim tam było, bo czasem dzięki stworzonym postaciom w sposób sztuczny budowało poczucie własnej wartości, poczucie mocy i sprawczości. Mierząc się z e – uzależnieniem warto skorzystać z pomocy psychologów, terapeutów uzależnień, oferowanych przez różne instytucje treningów dla dzieci czy też programów profilaktycznych. Na pewno będzie wtedy łatwiej.

**mgr Sylwia Tywonek – Cybulska**  
**psycholog kliniczny**  
**certyfikowany specjalista terapii uzależnień**  
**trener TUS i ART**