



Cyfrowa demencja dzieci i dorosłych

Chciałbym tym artykułem poruszyć serca wszystkich osób uzależnionych od smartfonów i mediów społecznościowych, a także serca opiekunów dzieci, które od najmłodszych lat korzystają z telefonów i innych cyfrowych nowinek technologicznych. Swoje dzieciństwo bez urządzeń cyfrowych wspominam jako beztrudne i cudowne. Konkurencja polegała na tym, kto jest szybszy czy bardziej zwinny, a nie na liczbie polubień czy popularności w sieci. Do końca życia będę pamiętał zabawy w policjantów i złodziei, w ciucubabkę, babę jagę, w podchody czy chowanego. To były piękne lata, kiedy my, dzieci bawiliśmy się bez smartfonów w rękach. Nie pozowaliśmy do zdjęć, które zaraz miały wylądować na Instagramie, nie oglądaliśmy filmów na TikToku czy nie obnażaliśmy się z naszej prywatności na Facebooku.

Dziś, gdy widzę dzieci siedzące na placu zabaw, wlepione w ekran smartfonów czy tabletów, jestem przerażony. Coraz więcej dzieci woli spędzać czas w domu, z telefonem w rękę, przed komputerem lub grając na konsoli. Jestem przerażony podejściem rodziców, którzy kilkuletnim (nawet rocznym!) dzieciom dają do zabawy urządzenia elektroniczne. Bagatelizowanie problemu uzależnień dzieci i dorosłych od telefonów i mediów społecznościowych doprowadzi do katastrofy cywilizacji. Obejrzyjcie film „Idiokracja” z 2006 r., to zrozumiecie, co mam na myśli. Dzieci biorą przykład od dorosłych. To od dorosłych zależy, jak długo i w jaki sposób ich pociechy będą korzystać z urządzeń elektronicznych. Jak masz

wymagać od dziecka, żeby mało korzystało z telefonu czy tabletu, skoro sam masz problem z odłożeniem urządzenia, nawet w trakcie zabaw z dzieckiem?

W Stanach Zjednoczonych młodzież spędza w sieci około 7,5 godziny w ciągu doby. To więcej niż czas przeznaczony na sen. W Polsce ponad 95% dzieci korzysta codziennie z mediów, z tego ponad 70% więcej niż 4 godziny dziennie. Liczba osób uzależnionych od smartfonów i mediów społecznościowych rośnie w zaskakującym tempie. Zdalne lekcje w latach 2020–2021 tylko pogłębiły ten problem.

Badania naukowe w Polsce i na świecie wykazują, że niekontrolowane korzystanie z mediów przez dzieci może prowadzić do dramatycznych skutków. Zbyt wczesne i zbyt intensywne korzystanie z telefonu, tabletu czy komputera przez małe dziecko, powoduje długotrwałe i wielorakie uszkodzenia mózgu. Na świecie, a szczególnie w krajach rozwiniętych uzależnienie dzieci od smartfonów i mediów społecznościowych zbiera tragiczne żniwo. Według naukowców wszystko, co robimy, rzeźbi nasze mózgi, a sam mózg jest jak plac budowy, w którym ciągle zachodzą jakieś zmiany. Połączenia neuronowe, których używamy, są rozbudowywane. Nieużywane połączenia neuronowe są po prostu usuwane przez mózg. Długie korzystanie z komputera czy smartfona powoduje zmiany w naszych sieciach neuronalnych i ich degradację.

W 2007 r. lekarze w Korei Południowej (która ma świetnie rozwiniętą technikę informatyczną w szkołach), zaczęli odnotowywać u dzieci zakłócenia pamięci,

koncentracji, uwagi, deficyt emocjonalny oraz objawy ogólnego otępienia. Symptomy te nazwali cyfrową demencją. Badania Uniwersytetu Kalifornijskiego potwierdzają ustalenia południowokoreańskich naukowców. Nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych może zmniejszyć wydajność umysłu i powodować zaburzenia pamięci krótkotrwałej. Niemiecki psychiatra i neurolog Manfred Spitzer zbadał problem cyfrowej demencji. Ustalił, że to symptomy chorobowe – psychiczne i fizyczne, których przyczyną jest niekontrolowane korzystanie ze smartfona i innych mediów cyfrowych. Ponieważ mózgi młodych ludzi są bardziej plastyczne, uzależnienie może być szczególnie niebezpieczne właśnie dla nich. Nadmierne korzystanie z mediów może skutkować zaburzeniami pamięci, orientacji przestrzennej, trudnościami w samodzielnym myśleniu, a także problemami w nauce. Dzieci używające komputera kilka razy w tygodniu czytają i liczą znacznie słabiej.

Chociaż wielu ludzi uważa, że kontakty w mediach społecznościowych prowadzą do pogłębiania relacji międzyludzkich, nie do końca tak jest. Takie kontakty stają się powodem społecznej izolacji i powierzchownych związków. Uzależnienie od sieci społecznościowych, aplikacji randkowych, SMS-ów i wiadomości może rozciągać się do tego stopnia, że wirtualni przyjaciele staną się ważniejsi niż rzeczywiste relacje. Zapewne widzieliście pary siedzące razem w kawiarni czy restauracji, którzy zamiast ze sobą rozmawiać, wpatrywali się w swoje smartfony. Internet może być miejscem do poznawania nowych osób, ponownego na-



wiązania kontaktu ze starymi przyjaciółmi, utrzymania kontaktu z bliskimi, którzy mieszkają daleko od nas. Relacje online nie są zdrowym substytutem rzeczywistych interakcji. Przyjaźnie online mogą być atrakcyjne, ponieważ mają tendencję do istnienia w bańce, nie podlegają tym samym wymaganiom ani stresom, co rzeczywiste relacje. Kompulsywne korzystanie z aplikacji randkowych może zmienić koncentrację na krótkoterminowe związki zamiast na rozwijaniu długotrwałych relacji. Długotrwałe surfowanie po Internecie, oglądanie filmów, granie w gry lub sprawdzanie kanałów informacyjnych może prowadzić do niższej produktywności w pracy, lub szkole i izolować od świata realnego. Kompulsywne korzystanie z aplikacji internetowych może spowodować zaniechanie innych aspektów swojego życia, od relacji w świecie rzeczywistym, po hobby i zajęcia społeczne. Korzystanie z pornografii internetowej, sextingu (forma komunikacji elektronicznej, w której przekazem jest seksualnie sugestywny obraz lub treść) może negatywnie wpłynąć na rzeczywiste, intymne relacje i ogólny stan zdrowia emocjonalnego. Podczas gdy pornografia internetowa i uzależnienia od cyberseksu są rodzajami uzależnienia seksualnego, internet czyni go bardziej dostępnym, stosunkowo anonimowym i wygodnym. Łatwo spędzać godziny, angażując się w fantazje niemożliwe do spełnienia w prawdziwym życiu. Nadmierne korzystanie z aplikacji randkowych, które ułatwiają przypadkowy seks, może utrudnić nawiązanie długotrwałych intymnych relacji lub zaszkodzić istniejącemu związkowi. Trzymajcie się od tego z daleka.

Intensywne korzystanie ze smartfonów często może być objawem innych problemów, takich jak stres, lęk, depresja lub samotność. Jednocześnie może zaostriżyć te problemy. Jeśli np. użyjesz smartfona jako „koca bezpieczeństwa”, aby złagodzić uczucie niepokoju, samotności lub niezręczności w sytuacjach społecznych, uda Ci się tylko odciąć od ludzi, którzy są wokół Ciebie. Wpatrywanie się w telefon odmówi Ci bezpośrednich interakcji, które mogą pomóc w złagodzeniu niepokoju i poprawie nastroju. Innymi słowy, lekarstwo, które wybierasz na swój

niepokój (angażowanie się w smartfon), w rzeczywistości pogarsza ten stan. Badanie z 2014 r. wykazało korelację między wysokim wykorzystaniem mediów społecznościowych a depresją i lękiem. Użytkownicy, zwłaszcza nastolatki, mają tendencję do porównywania się z rówieśnikami w mediach społecznościowych, promując poczucie samotności i depresji. Brytyjskie badanie wykazało, że ludzie, którzy spędzają sporo czasu w mediach społecznościowych, częściej wykazują negatywne cechy osobowości, takie jak narcyzm. Robienie niekończących się selfie czy publikowanie szczegółów na temat swojego życia, może stworzyć niezdrowe dystansowanie się od prawdziwych relacji i utrudnia radzenie sobie ze stresem. Dwulatek, który układa puzzle, przesuwając je po płaskim ekranie, może mieć potem problem z prawidłowym utrzymaniem kredki czy nożyczek. Jest to efekt nieprawidłowego rozwoju mięśni dłoni dziecka. W dodatku ekran smartfona emituje światło niebieskie. Dziecku korzystającemu często ze smartfona, szczególnie wieczorem, trudno będzie się odnaleźć w dziennie-nocnym rytmie dnia. Niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń cyfrowych wysyła do mózgu sygnały, że dzień się nie skończył i tłumi wydzielanie melatoniny, która reguluje rytm dobowy człowieka. W efekcie dzieci (dorośli również!) mogą mieć problem z zaśnięciem.

Kiedy dorośli spędzają czas z dziećmi i jednocześnie skupiają uwagę na smartfonach, dzieci odbierają to jako sygnał, że nie są ważne. Międzynarodowe badania wykazały, że 73% rodziców korzysta ze swojego telefonu podczas wspólnej wizyty z dziećmi w restauracji. Jeśli musicie zerknąć w ekran telefonu, aby sprawdzić pogodę, przepis, powiedzcie dzieciom, po co sięgacie po telefon i wytłumaczcie tę konieczność. Szczerość jest cenna i może być świetnym początkiem rozmowy na temat zdrowych nawyków związanych z korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Apeluję do opiekunów, by nie wykorzystywali telefonów czy tabletów jako uciszaczy swoich dzieci. Skutki takiej „drogi na skróty” mogą być katastrofalne dla relacji w rodzinie i życia



Waszej pociechy. Każdy z nas powinien przeprowadzić rachunek sumienia i zadać sobie pytanie, czy przypadkiem sam nie jest uzależniony od mediów społecznościowych i swojego smartfona. Urządzenie cyfrowe nie może mieć nad nami kontroli. To my musimy je kontrolować. To my musimy kontrolować czas poświęcony na korzystanie z różnych urządzeń i mediów.

Istnieją ośrodki, które pomagają osobom uzależnionym od mediów cyfrowych. Jeśli widzicie problem u swoich bliskich lub w Was samych, może czas coś z tym zrobić? Czas ucieka, a piękne życie przemija. Jesteś tu i teraz. Przemyśl to.



DAMIAN ZAWROTNIAK

Chrześcijanin, dziennikarz, podróżnik. Student Akademii Kultury Społecznej i Medialnej w Toruniu. Miłośnik polskiej i włoskiej kuchni. Prowadzi dziennikarski profil na Instagramie i Facebooku „Pan Docieklivy”.

