

Irena Czyż

Cyberzaburzenia i cyberuzależnienia ZJAWISKO, UWARUNKOWANIA, PROFILAKTYKA

Kolejna, XVI Konferencja z cyklu „Zdrowie dzieci i młodzieży” pt. „Cyberzaburzenia i cyberuzależnienia. Zjawisko, uwarunkowania, profilaktyka” przeszła do historii. Przypomnijmy, pierwsza z tego cyklu konferencja odbyła się 13 kwietnia 2005 r. i dotyczyła diagnozy stanu zdrowia dzieci i młodzieży regionu słupskiego. Kolejno, każdego roku, podczas konferencji omawiane były inne aspekty zdrowia młodych ludzi, najbardziej aktualne w danym czasie. I tak, w bieżącym roku 22 marca, w Słupskim Inkubatorze Technologicznym, omawiane były zagadnienia związane z cyberzaburzeniami i cyberuzależnieniami. Organizatorami konferencji byli: Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku i Starostwo Powiatowe w Słupsku. Patronat honorowy nad konferencją objęli: Mieczysław Struk – Marszałek Województwa Pomorskiego oraz Małgorzata Bielang – Pomorski Kurator Oświaty. Wśród uczestników (ponad 150 osób) byli: dyrektorzy, nauczyciele, pedagodzy, pielęgniarki szkolne, kuratorzy sądowi, wizytatorzy oraz pracownicy samorządowi.

Podczas spotkania prelegenci poruszyli m.in. problem wpływu technologii cyfrowych na funkcjonowanie mózgu dziecka i nastolatka, zwrócili uwagę na diagnozowanie cyberzaburzeń u ludzi młodych, a także przeanalizowali zależności pomiędzy cyberuzależnieniem a używaniem substancji psychoaktywnych. Na koniec dyskutowano o tym, jak wesprzeć dzieci i młodzież w dobie cyfryzacji życia wynikającej z pandemii.

Zdaniem dr hab. Mariusza Jędrzejko, prof. Wyższej Szkoły Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim, skala problemu związanego z cyberzaburzeniami oraz cyberuzależnieniem jest coraz większa. Porównując wszystkie zaburzenia, które dotyczą młodych ludzi, to problem cyberzaburzeń i cyberuzależnień jest tym najszybciej rozwijającym się. Dotyczy on co dziesiątego rodzica i jednej trzeciej młodego pokolenia. To nie technologia jest zła, ale sposób, w jaki z niej korzystamy – stwierdził Pan Profesor.

Do czynników sprzyjających uzależnieniu należą m.in.:

- przyzwolenie dorosłych na wielogodzinne spędzanie czasu przed komputerem (opiekunowie niejednokrotnie czują się wówczas zwolnieni ze swych obowiązków wobec dzieci, bywają zadowoleni, że ich podopieczni „bezpiecznie” i w zasięgu ich wzroku spędzają popołudnia oraz wieczory),

- zaniechania opiekuńczo-wychowawcze rodziców, pozostawianie dzieciom dużej swobody oraz na co dzień brak kontroli i właściwej organizacji czasu wolnego swoich pociech,
- łatwość dostępu (dzieci mogą korzystać z komputera oraz internetu w domu, w szkole, u znajomych, niemalże wszędzie, bo choćby poprzez telefon komórkowy).

Nadużywanie, przecenianie komputera, tabletu lub smartfona oraz niekontrolowana, wielogodzinna aktywność dziecka przed ekranem, niewątpliwie jest prostą drogą do uzależnienia. Niepokój dorosłych powinny wzbudzić przede wszystkim:

- spędzanie przez młodego człowieka każdej wolnej chwili w internecie,
- zamykanie się dziecka w swoim pokoju,
- osłabienie więzi rodzinnych (konflikty, niechęć w stosunku do rodziców, drażliwość, podenerwowanie, kłótność),
- obojętność oraz uchylanie się od obowiązków domowych, szkolnych oraz innych, którymi dotychczas dziecko się zajmowało,
- zaniechanie lub zerwanie dotychczasowych relacji z koleżankami lub kolegami,
- funkcjonowanie w odrealnionym, wirtualnym świecie (przestaje mieć znaczenie to, co dawniej było dla dziecka istotne w realnej rzeczywistości),
- rezygnacja z alternatywnych form wypoczynku lub spędzania czasu wolnego (np. spotkań z przyjaciółmi, uprawiania sportu, zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych),
- pojawienie się nowych, niepokojących zachowań, które mogą być związane ze szkodliwymi oddziaływaniami w internecie (agresywnymi grami, filmami, przemocą, nagabywaniem, itp.),
- napięcie nerwowe występujące w przypadku braku możliwości dostępu do komputera i sieci,
- próby ograniczenia czasu spędzanego przed komputerem kończące się niepowodzeniem,
- zaburzenia sfery emocjonalnej (mogą one być związane z przeciążeniem informacyjnym oraz ze zmianą trybu życia, wielogodzinną – w tym też nocną – aktywnością przed komputerem),
- objawy fizjologiczne (zacerwienie i bóle oczu, pogorszenie wzroku, dolegliwości pleców, przedramion, ramion, dłoni, głowy, senność).

Uzależnienie może doprowadzić do wielu dolegliwości, a nawet chorób, zaburza ono ponadto funkcjonowanie dziecka, a przede wszystkim bardzo niekorzystnie wpływa na nieukształtowaną jeszcze psychikę oraz osobowość młodego człowieka. Do najbardziej charakterystycznych skutków uzależnienia od elektroniki i internetu można zaliczyć:

- niskie poczucie własnej wartości (ukształtowane m.in. wskutek ciągłej dezaprobaty ze strony innych),
- obojętność lub wrogość w relacjach rodzinnych, unikanie kontaktów z domownikami (zabierają oni cenny czas, który można spędzić ze smartfonem lub przed komputerem, poza tym dziecko nie przyjmuje do wiadomości, że jest uzależnione, twierdzi, iż jest bezpodstawnie o to oskarżane),
- zanik kontaktów z rówieśnikami w wyniku izolacji od nich oraz nieumiejętności nawiązywania nowych relacji,
- utrata dotychczasowych zainteresowań,
- zmiany zachowania nasilone szczególnie mocno w sytuacji kontaktów z cyberprzemocą, materiałami pornograficznymi, itp. (apatia, depresje, rozdrażnienie, zniechęcenie, pobudzenie, przemoc fizyczna, werbalna, brak wrażliwości na to, co odczuwają inni),
- osłabienie siły woli oraz motywacji do podejmowania jakiegokolwiek wysiłku niezwiązanego z działaniami na smartfonie lub komputerze,
- nieradzenie sobie z lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością oraz innymi trudnymi emocjami,
- spadek sprawności psychicznej (przemęczenie, rozkojarzenie, trudności z koncentracją uwagi na wszystkim, co nie jest związane z aktywnością w cyberprzestrzeni),
- problemy w szkole (w kontaktach z innymi, ale też z nauką – zaniebywanie obowiązków, pogorszenie ocen, brak promocji do następnej klasy),
- zaburzenia rytmu dobowego (dziecko nie dosypia w nocy),
- zaniedbania higieniczne oraz żywieniowe (osoba uzależniona nie ma czasu, by w sposób szczególnie tym się zajmować),
- choroby somatyczne.

Rodzice muszą mieć świadomość, że problem niezauważony lub bagatelizowany narasta i może doprowadzić do nieodwracalnych skutków. Wychowawcy, nauczyciele, pedagodzy mają obowiązek reagowania w przypadku zaobserwowania zagrożenia, zaś w sytuacji ucznia dotkniętego uzależnieniem lub cyberprzemocą, konieczne jest natychmiastowe uzmysłowienie tego jego rodzicom. Szkoła powinna wskazać także na możliwe formy pomocy, a w szczególności zalecić podjęcie specjalistycznej terapii, by możliwe było właściwe i jak najszybsze rozpoczęcie procesu zdrowienia ucznia uzależnionego, czy też narażonego na przemoc płynącą z internetu.

Prof. Jędrzejko założył w Józefowie pierwszy i jedyny w Polsce Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych z zaburzeniami i uzależnieniami, który leczy cyberzaburzenia. Często trafiają do niego dzieci i młodzież, która wykazuje już głębokie zaburzenia.

Podczas konferencji zwrócono uwagę na to, że aby praca z dziećmi i młodzieżą miała sens, aby terapia mogła przynieść oczekiwany skutek, potrzebne są zmiany zachowań w najbliższym otoczeniu – w domu. Jeżeli wymagamy od dziecka, aby przy obiedzie nie siedziało z telefonem w ręku, to sami musimy się tak zachowywać.

Agnieszka Taper w swoim wystąpieniu skupiła się na tzw. cyfrowych dzieciach – ich charakterystyce oraz modelowaniu relacji dzieci-technologie cyfrowe. Dla młodych ludzi cały świat jest w mediach społecznościowych (Facebook, Messenger, TikTok, Instagram, Snapchat, Omegle, Chatroulette). Stąd nowe zagrożenia: sexting, cyberprzemoc, nadmierna otwartość, brak zahamowań, patostreamerzy, szkodliwe treści, fake newsy i inne.

Prelegentka zwróciła uwagę na higienę cyfrową, przytoczyła wskazania WHO (2019) w tym zakresie:

- dzieci poniżej 1 roku życia i w pierwszym roku życia nie powinny być w ogóle eksponowane na ekran;
- dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas przed ekranem, zawsze pod kontrolą osoby dorosłej, nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie, im mniej, tym lepiej;
- dla dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie, im mniej, tym lepiej.

Rodzice/opiekunowie powinni pamiętać o ważnych zasadach dotyczących higieny cyfrowej:

- sen nastolatka to 8-10 godzin dziennie,
- ustal zakres godzin spędzonych przed ekranem w dni szkolne i w dni wolne od nauki,
- najpierw obowiązki, potem rozrywka,
- telefon poza pokojem w nocy (z dala od łóżka),
- wyłączone powiadomienia,
- w trakcie nauki wycisz telefon.

Wariant optymalny, według Agnieszki Taper, to:

- 3-4 dni w tygodniu – do 1,5 godziny dziennie – tylko pod kontrolą, koniec o godz. 20.00;
- klasy 0-3 szkoły podstawowej – 5-6 dni w tygodniu – do 2 godzin dziennie; filtr rodzicielski, koniec o godz. 20.00;
- klasy 4-6 szkoły podstawowej – 1 dzień w tygodniu bez TC, filtr rodzicielski, maksymalnie 2,5 godziny dziennie, koniec o godz. 21.00.

Podstawą domowej edukacji medialnej powinno być: ustalenie zasad korzystania z TC, stosowanie filtrów rodzicielskich, nauczanie dziecka netykiety, aplikacje adekwatne do wieku dziecka, dbałość o higienę cyfrową.

Czy problem cyberzaburzeń w podobnej skali występuje w regionie słupskim i czy istnieje zależność między występowaniem cyberuzależnień a używaniem substancji psychoaktywnych – o tym w swoim wystąpieniu zastanawiała się Anna Blok – specjalistka psychoterapii uzależnień. Do Poradni Leczenia Uzależnień w Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku trafiają głównie młodzi ludzie uzależnieni lub ryzykownie używający substancje psychoaktywne. Rzadko zgłaszają się pacjenci z samym problemem cyberuzależnień. Natomiast w trakcie zbierania wywiadu, stawiania diagnozy, można u nich zaobserwować współwystępowanie innych uzależnień, np. internet, hazard, gry offline, online. Większość użytkowników substancji psychoaktywnych swoją wiedzę i informacje na temat substancji czerpie przede wszystkim z internetu – ze stron dedykowanych tematyce substancji psychoaktywnych (fora internetowe, kanał YouTube, blogi). U większości, pierwsze użycie substancji było zazwyczaj poprzedzone piciem alkoholu lub paleniem tytoniu. Osoby mające problem z cyberuzależnieniem częściej miały doświadczenia z marihuaną, częściej przyjmowały również leki psychotropowe i uspokajające. Wnioski te nie upoważniają jednak do postawienia tezy o zależnościach między cyberuzależnieniem a uzależnieniem od substancji psychoaktywnych – stwierdziła Anna Blok.

1 kwietnia 2020 roku Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku przystąpiło do realizacji programu pilotażowego, mającego na celu przetestowanie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej, opartej na centrach zdrowia psychicznego, w aspektach: organizacji, finansowania, jakości oraz dostępności do świadczeń opieki zdrowotnej. O realizacji programu i jego głównych założeniach opowiedziała w swoim wystąpieniu Małgorzata Jarystow, kierowniczka Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku. Program pilotażowy zakłada odejście od modelu psychiatrii stacjonarnej (azyłowej) na rzecz świadczeń udzielanych w warunkach ambulatoryjnych, w miejscu zamieszkania pacjenta.

Ostatnim punktem konferencji był panel dyskusyjny „Wsparcie dzieci i młodzieży w dobie cyfryzacji życia wynikającej z pandemii”. Zaproszeni goście stwierdzili, że pandemia covid-19 dotknęła praktycznie wszystkie sfery życia. Wizja przyszłości, polegająca na cyfryzacji edukacji, wydarzyła się praktycznie z dnia na dzień, a od tych procesów nie ma odwrotu. Pandemia przyspieszyła rewolucję cyfrową w obszarze edukacji i na rynku pracy. W procesie globalnej cyfryzacji powinniśmy upatrywać wiele zalet, jednak wszystkie udogodnienia i wsparcia otrzymywane z sieci niosą również zagrożenia, w wyniku czego narastają problemy mające wpływ na społeczne funkcjonowanie człowieka. Znacząca część rodziców nie ma świadomości,

z jaką siłą i intensywnością współczesne technologie cyfrowe i zawarte w nich treści, oddziałują na dzieci i nastolatki. Edukacja rodziców w tym zakresie, szczególnie poszerzanie praktycznych kompetencji, jest wymogiem czasu. Mechanizmy cyberzaburzeń, w przeciwieństwie do większości uzależnień od substancji, są uleczalne. Wymagają bardzo konsekwentnego postępowania, a następnie modelowania relacji dziecko – cybernarzędzia. Jest wielce prawdopodobne, że ucieczki dzieci i nastolatków w cyberświat są następstwem coraz słabszych i nieregularnych więzi społecznych pomiędzy nimi, a ich rodzicami. Im większa atomizacja członków rodziny, tym większe ryzyko cyberzaburzeń.

Do podstawowych przyczyn rozwoju cyberproblemów uczestnicy dyskusji zaliczyli: zbyt szybkie wprowadzanie dziecka do cyfrowego świata, dostarczanie dziecku treści i wzorów medialnych zbyt trudnych dla jego percepcji, niezrozumiałych psychospołecznie i emocjonalnie, zbyt długie przebywanie przed i z cybertechnologiami, brak alternatywnych form aktywności, zanik ruchu, brak hobby, jednoobszarowe zainteresowania, niski poziom kompetencji rodziców w zakresie edukacji medialnej, presja rynku na kupowanie dzieciom nowych cyber technologii. W świecie cyfrowym cyberzaburzenia są rzeczywistością i są rodzajem zaburzenia psychicznego. Wszystkie stany lękowe, niepewność pozycji w grupie rówieśniczej, kłopoty w relacji z rodzicami oraz niepowodzenia osobiste i edukacyjne, zwiększają ryzyko ucieczki w sieć, a tym samym wystąpienie cyberzaburzeń.

Na zakończenie spotkania wszyscy jego uczestnicy podkreślili zgodnie, że stacjonarna konferencja na temat nadużywania urządzeń cyfrowych oraz mediów, po długim okresie izolacji spowodowanej pandemią, była okazją do spotkania w realnym (nie wirtualnym) świecie. Dała możliwość spotkania znajomych nauczycieli, a tym samym była szansą na odbudowywanie zaburzonych relacji międzyludzkich.

Bibliografia:

Mariusz Z. Jędrzejko, Agnieszka Taper, Tomasz Kozłowski, Cyberzaburzenia cyberuzależnienia, Wyd. Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim, 2020

Irena Czyż

Konsultant ds. promocji zdrowia i aktywności sportowej oraz przedmiotów przyrodniczych w ODN w Słupsku. Organizator i koordynator wszystkich konferencji z cyklu „Zdrowie dzieci i młodzieży”.