

Długotrwałe korzystanie ze smartfonów oddziałuje na mózg powodując wzrost wydzielania adrenaliny, dopaminy i serotoniny, czyli hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia, pobudzenia i aktywności, dlatego tak silnie uzależnia. Przypomina w swoim działaniu substancje psychoaktywne.

Dzieci szczególnie szybko uzależniają się od internetu i mediów społecznościowych.

Proces ograniczenia korzystania ze smartfonu u 13-18-latka jest dużo trudniejszy niż u dziecka w wieku 8-10 lat. Ma to związek z procesem dojrzewania i dynamicznymi zmianami, które zachodzą w mózgu nastolatka.

Nadmierne używanie smartfonów przez dzieci i młodzież może prowadzić do wielu negatywnych skutków, takich jak:

problemy psychiczne, trudności w nauce, izolacja społeczna, zaburzenia fizyczne, problemy behawioralne czyli problemy z zachowaniem, a także narażenie na szkodliwe treści i cyberprzemoc.

Uzależnienie od smartfonów zaburza rozwój emocjonalny i społeczny, prowadząc do poczucia samotności pomimo wirtualnych kontaktów.

Skutki psychiczne i emocjonalne

- **Zaburzenia nastroju:** Depresja, stany lękowe, panika, poczucie pustki, frustracja, wybuchy złości.

U młodych osób, które korzystają ze smartfona powyżej 3 godzin dziennie, aż o 35% procent wzrasta ryzyko prób samobójczych.

- **Problemy z samooceną:** Porównywanie się z innymi, presja akceptacji w mediach społecznościowych.

Poważnym problemem jest uzależnienie dzieci od TikToka i mediów społecznościowych.

Dzieciom miesza się świat rzeczywisty z fikcją, nie odróżniają fikcyjnych efektów używanych w aplikacji od rzeczywistości. Dziewczynki porównują się do zmienionych przez aplikacje „upiększające” osób i pojawiają się kompleksy związane z wyglądem.

- **Uzależnienie emocjonalne:** Zależność od technologii, która kompensuje brak prawdziwych relacji.

Wskazane byłoby aby rodzice zapraszali do domu znajomych, przyjaciół dziecka, aby te relacje odbywały się także w świecie rzeczywistym.

Skutki w nauce i rozwoju poznawczym

- **Trudności w nauce:** Gorsza pamięć (zwłaszcza długoterminowa), koncentracja, problemy z czytaniem, pisanem i liczeniem.

- **Oslabienie umiejętności:** trudności w empatii (dzieci widzą tylko swoją perspektywę), rozumieniu innych perspektyw, chęci do długotrwałego wysiłku.
- **Gorsza gotowość szkolna:** obniżona zdolność samoregulacji, co może wpływać na funkcjonowanie w szkole.

Skutki społeczne

- **Izolacja:** zaniedbywanie relacji rodzinnych i rówieśniczych, poczucie osamotnienia.
- **Problemy z interakcjami:** osłabione umiejętności interpersonalne, unikanie kontaktu wzrokowego, problemy z komunikacją.
- **Wzrost agresji:** skłonność do wybuchów złości i zachowań buntowniczych.

Skutki fizyczne

- **Problemy ze snem:** trudności z zasypianiem, nocne przebudzenia.

Niebieskie światło LED, które jest w smartfonach, komputerach, tabletach wpływa na wytwarzanie melatoniny, która odpowiada na zdrowy sen.

Światło LED aż pięciokrotnie hamuje wydzielanie melatoniny, dlatego warto, aby 2 godziny przed snem w ogóle nie korzystać z urządzeń, które oświetlane są diodami LED.

Zaburzone zostaje także wydzielanie dopaminy, która odpowiada za poczucie odprężenia i relaksu towarzyszące nam pod koniec dnia.

- **Dolegliwości fizyczne:** bóle kręgosłupa, głowy, problemy ze wzrokiem.

Niebieskie światło LED wpływa także destrukcyjnie na proces widzenia – przenika przez barierę ochronną, dociera do fotoreceptorów bardzo głęboko w oku i uszkadza je.

Przeciążenie układu nerwowego poprzez narażanie go na zbyt dużą ilość bodźców, co wiąże się z przestymulowaniem organizmu.

- **Zaburzenia hormonalne:** wpływ na gospodarkę hormonalną i poziom stresu (wzrasta hormon kortyzolu odpowiedzialnego za stres).

Inne zagrożenia

- **Ekspozycja na szkodliwe treści:** łatwy dostęp do pornografii, przemocy, materiałów promujących niezdrowe wzorce.
- **Cyberprzemoc:** narażenie na manipulację, hejt, wykorzystywanie w sieci.

Kiedy dziecko zaniedbuje naukę, przestaje spotykać się z rówieśnikami, to sygnał dla rodziców, że pojawił się poważny problem. Dlatego ważne jest, aby rodzic dając dziecku smartfona lub tablet czy komputer ustalił z nim zasady korzystania z tego sprzętu.

Czas spędzany przez dzieci i młodzież przed ekranami według wytycznych wydanych przez Światową Organizację Zdrowia powinien być następujący:

- Dzieci w wieku do 3. roku życia nie powinny mieć styczności z jakimikolwiek przekazami cyfrowymi.
- Maksymalny kontakt z TV i cyfrowymi zabawkami dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi do 60 minut dziennie, przy czym dwa dni w tygodniu dziecko powinno spędzić bez TV i bez smartfonów.
- Dla dzieci w wieku 7-12 lat jest to 90 min dziennie, także bez technologii cyfrowych przez dwa dni w tygodniu. Wprowadzanie smartfonów powinno nastąpić nie wcześniej, niż w 9. roku życia.
- Nastolatki w wieku 13-17 lat kontakt z TV i urządzeniami cyfrowymi powinny mieć nie dłużej niż 150 minut dziennie. Dodatkowo jeden dzień w tygodniu bez jakiegokolwiek cyfrowego kontaktu.

W opracowaniu wskazano optymalne, graniczne godziny kontaktu ze smartfonami: dzieci w wieku 9 - 12 lat – do godziny 20.00, a nastolatki w wieku 13-17 lat – do godziny 21.00.

Warto też przypomnieć, że dzieci uczą się przez modelowanie, tzn. obserwują zachowania dorosłych i je powielają, więc większe znaczenie ma fakt, jak my się zachowujemy (jaki wzór dajemy do naśladowania naszym dzieciom) niż to, co przekazujemy w rozmowie z dzieckiem (powinno być to spójne). Jeśli zabraniamy dziecku korzystać z urządzeń elektronicznych, a sami cały wolny czas spędzamy ze smartfonem lub przed komputerem, to dziecko będzie robiło to samo.

Starajmy się angażować dzieci do wspólnych aktywności jak sport, gry planszowe, wycieczki i inne, pokazując im różne możliwości i wzbudzając w nich ciekawość świata.

Podsumowując, smartfony i korzystanie z Internetu jest przydatne i ułatwia nam życie, ważne, aby zachować zdrowy rozsądek przestrzegając zasad i nie zatracić się w korzystaniu ze smartfonów oraz chronić przed tymi błędami nasze dzieci.