

E-uzależnienie jest jak każde inne: rozrywa więzi społeczne, ogranicza możliwość rozwoju, ma konsekwencje dla zdrowia fizycznego. Uruchomiony został pilotaż pomocy dla rodzin borykających się z tym problemem. Sprawdź, jakie sygnały sugerują e-uzależnienie.

Narodowy Fundusz Zdrowia informuje, że we współpracy z Ministerstwem Zdrowia w 11 miastach Polski realizuje pilotażowy program pomocy dla dzieci i młodzieży uzależnionych od nowych technologii. Program skierowany jest do dzieci w wieku przedszkolnym oraz uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Na stronach NFZ czytamy, że oferowana terapia wyjścia z e-uzależnień składa się m.in. z porady lekarskiej diagnostycznej i terapeutycznej, porady psychologicznej oraz sesji psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i sesji psychoedukacyjnej. Czas terapii zależy do pacjenta. Aby przystąpić do programu nie potrzeba skierowania. Wystarczy skontaktować się z jednym z ośrodków zlokalizowanych w: Jeleniej Górze, Wrocławiu, Toruniu, Zielonej Górze, Białymstoku, Warszawie, Łodzi, Czechowicach-Dziedzicach, Pszczynie, Koninie i Szczecinie. Lista ośrodków wraz z danymi kontaktowymi znajduje się na stronie NFZ. Pilotaż trwa do końca czerwca 2023 roku. Jest bezpłatny. Finansuje go NFZ.

W e-uzależnieniu zachodzi taki sam proces, jak we wszystkich innych uzależnieniach: obecny jest silny psychiczny przymus, który każe uzależnionej osobie wykonywać określoną czynność i tylko to działanie prowadzi do rozładowania napięcia psychicznego. Osoba uzależniona traci poczucie czasu, stopniowo wycofuje się z codziennej aktywności oraz realizacji obowiązków na rzecz używania internetu, telefonu czy komputera. Zaczyna mieć problemy w kontroli emocji. Zaniedbuje i w efekcie traci relacje społeczne, ma coraz większe problemy szkolne, zawodowe i zdrowotne.

*- Internet ułatwia codzienne czynności, ale jego użytkownicy są też narażeni na różne pułapki. Jedną z nich jest FOMO, czyli lęk przed odłączeniem. Coraz częściej problem ten dotyczy młodych osób, które spędzają w sieci wiele godzin dziennie – mówi Marta Witkowska, ekspertka ds. edukacji cyfrowej NASK. – Wysoki poziom FOMO może prowadzić do nadmiernej zależności od urządzeń cyfrowych oraz negatywnie wpływać na samoocenę i funkcjonowanie psychiczne nastolatków. Dlatego warto, aby rodzice i nauczyciele mądrze wspierali ich w stopniowym budowaniu cyfrowej równowagi – dodaje specjalistka.*

### Czy moje dziecko ma problem z e-uzależnieniem?

Niepokojące objawy:

- wydłużanie przez dziecko czasu korzystania z multimediów;
- zaniedbywanie innych aktywności;
- wycofywanie się z realizacji wcześniejszych zainteresowań, na rzecz korzystania z komputera lub telefonu;
- silny protest, często gwałtowny, w reakcji na próbę wprowadzenia ograniczenia w korzystaniu z multimediów;
- pobudzenie, drażliwość, niepokój w sytuacji, kiedy dziecko nie korzysta z multimediów;
- rezygnowanie przez dziecko ze spotkań towarzyskich w realnym świecie;
- szukanie okazji do spędzania czasu przed ekranem.

Symptomy uzależnienia od urządzeń cyfrowych dotyczą też wręcz kompulsywnych zachowań, takich jak:

nierozstawianie się z własnym telefonem, ciągle dotykanie i odblokowywanie ekranu, korzystanie z telefonu o każdej porze dnia i nocy, nałogowe oczekiwanie na kontakt od innych. Uzależniona osoba nie wyobraża sobie, że może spędzić dzień bez cyfrowego urządzenia.

### Konsekwencje e-uzależnienia

- Fizyczne – wady postawy, ból oczu, bóle głowy, wady wzroku, nadmierna masa ciała; niewyspanie, nieodpowiednie i nieregularne żywienie, zaniedbany wygląd, ogólne przemęczenie organizmu.
- Psychologiczne – zaburzenia koncentracji, nadmierne rozproszenie, skłonność do kłamania; dekoncentracja na zajęciach lekcyjnych i poza nimi, agresywne zachowania w sytuacji „odłączenia”, gotowość do łamania norm społecznych, by zyskać dostęp do urządzeń cyfrowych.
- Społeczne – zanik więzi emocjonalnych, niski poziom angażowania się w sprawy innych ludzi, rezygnacja z aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu; przejawianie tendencji do autoizolacji, pozostawanie na uboczu grupy.
- Intelktualne – przeciążenie informacyjne, niezdolność do racjonalnej selekcji danych, zaburzenia pamięci, problem z właściwym gospodarowaniem własnym czasem wolnym, częste nudzenie się i nic nie robienie, brak wyraźnej pasji w życiu.

*- Dziecko pogarsza się w nauce, coraz częściej zapomina, ma kłopoty z koncentracją, reaguje agresywnie w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera. Jest w zupełnie innym świecie, wołane - nie reaguje, ma kłopoty z zaśnięciem, błaga, żeby mogło grać jeszcze trochę dłużej, prosi o możliwość przejścia jeszcze jednego etapu w grze. Ewidentnie widać, że ono jest nadmiernie zaangażowane, nie jest w stanie wyłączyć gry, nie reaguje na nasze prośby, a czasami odpowiada wręcz agresywnie. Gdy dziecko przestaje jeść, nie chce wykonywać takich prostych codziennych czynności, bo przymus grania jest silniejszy od niego – takie objawy świadczą o tym, że to już jest uzależnienie - mówi Agnieszka Kaleta-Kiereś, psycholog i terapeutka z Dziennego Oddziału Psychiatrycznego w Szpitalu Śląskim w Cieszynie.*

Nikogo nie trzeba chyba przekonywać jak ważne jest autentyczne zainteresowanie rodzica życiem dziecka. Rzeczywiste zainteresowanie pozwala także wyłapać niepokojące objawy.

*- Gdy dostrzeżesz zmiany w zachowaniu dziecka, podziel się z nim swoimi spostrzeżeniami, powiedz, jak to odbierasz, ale wysłuchaj także jego. Wspólnie zastanówcie się nad konsekwencjami nadużywania multimediów, podpowiedz, jak inaczej można spędzać czas, wspólnie poszukajcie innych zajęć, które mogą sprawić mu przyjemność. Konieczne będzie także wprowadzenie zasad: granic korzystania z urządzeń ekranowych, zadbania o wspólnie spędzany czas, inne aktywności. Pamiętajmy, że ucieczka w świat multimediów często prowadzi do rozluźnienia relacji z bliskimi oraz z przyjaciółmi, dlatego tak ważne jest zadbanie o bycie razem, bliskość, akceptacja. Nie zapomnij mówić mu jak jest dla ciebie ważne, dostrzegaj i chwal jego starania – radzi Daria Jaworska, psycholog z Wojewódzkiej Przychodni Zdrowia Psychicznego w Bydgoszczy.*

### Konieczna reakcja

Choć reakcja rodziców zapewne napotka na opór, a może nawet wywoła gwałtowny sprzeciw - jest niezbędna. Nastaw się, że ograniczenie multimediów spowoduje złość, wybuchy gniewu, obrażanie się. Musisz to przetrwać. Specjaliści zaznaczają, że to ostatnia okazja, by samemu zastanowić się, jakie wzorce przekazujemy dzieciom - w jaki sposób i jak dużo czasu sam spędzasz przed ekranami, jak sami

## E-uzależnienie tak jak każdy inny nałóg

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 24, maj 2022 17:12

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 483

---

spędzamy czas wolny.

Jeżeli mimo podejmowanych działań i zaangażowania rodziny nie udaje się osiągnąć pożądanej zmiany, warto zasięgnąć porady specjalisty.

*Źródło: pap-mediroom*