

BIULETYN PORADNI

PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W MOGILNIE

Wrzesień 2019r.

UZALEŻNIENIE OD MASS –MEDIÓW

Opracowanie: mgr Klaudia Ratajska-psycholog

Różnego rodzaju urządzenia elektroniczne (komputery, ipady, telefony komórkowe, tablety, laptopy, odtwarzacze MP3) stanowią nieodzowny element życia człowieka. Jeśli korzystamy z nich w sposób rozsądny i nie mają one negatywnego wpływu na nasze zdrowie oraz życie codzienne, to dobrze. W przypadku gdy stajemy się od nich uzależnieni - potrzebujemy pomocy specjalisty.

Współcześnie dzieci i młodzież żyją w świecie, który jest zupełnie innym od tego, w jakim dorastali ich rodzic. Aktualnie żyje się szybko, we wzrastającym tempie przemian.

W dobie komputerów, tabletów, telefonów komórkowych, smartfonów itp. pojawia się kwestia społeczeństwa sieciowego, gdzie sieć internetowa, portale społecznościowe stają się metaforą więzi społecznych.

Jakie funkcje pełnią w życiu dzieci i młodzieży nowoczesne media?

- Nowe media dzięki różnorodnym aplikacjom, pozwalają młodym ludziom na budowanie i podtrzymywanie więzi z innymi osobami.
- Mass-media dają także możliwość kształtowania i wyrażania indywidualnej tożsamości. Młodzież jest przekonana, że technologie informacyjne pozwalają rozwijać zainteresowania. Różne fora internetowe pozwalają młodym ludziom na swobodne wyrażanie poglądów, dyskusje na różne tematy.
- Media pozwalają na wyrażanie w sposób bezpieczny emocji, a także odreagowania stresu poprzez np. gry online. Możliwe niebezpieczeństwo z tego wynikające to fakt, że młodzi ludzie mogą uciekać od tego, co kłopotliwe w świecie, co często dzieje się u graczy gier komputerowych.
- Internet czy telefon komórkowy zapewniają poczucie bezpieczeństwa i kontroli, gdyż młodzież ma przekonanie, że w ten sposób przekazuje tylko te informacje o sobie, które chce przekazać. Jednocześnie kwestia bezpieczeństwa, to często poruszany temat przez dzieci i młodzież, gdy chcą skłonić rodziców do nabycia komórki lub doładowania konta.
- Nowe media służą pomocą w różnych sytuacjach takich jak wezwanie pomocy, ale także uzyskanie odpowiedzi na konkretne pytania w danej dziedzinie (np. medycynie).
- Zdaniem nastolatków w internecie można znaleźć każdą potrzebną informację i to na każdy temat.
- Nowoczesne media pełnią rozrywkową funkcję, także w sytuacjach gdy dzieci i młodzież się nudzą.

W związku z tym, iż nowe media pełnią tak wiele funkcji w naszym życiu, to istnieje ryzyko uzależnienia się od nich.

Co to jest uzależnienie od mass-mediów?

Uzależnienie to stan psychofizyczny będący skutkiem interakcji pomiędzy organizmem, a środkiem, od którego się jest uzależnionym, przejawiającym się przymusem przyjmowania środka, aby doznać jego działania lub uniknąć nieprzyjemnych skutków abstynencji.

Uzależnić można się nie tylko od alkoholu, nikotyny czy środków chemicznych, ale także, na przykład, od internetu czy oglądania telewizji. Teoretycznie wszystko może być środkiem wywołującym kompulsywne przywiązanie.

Jakie są objawy uzależnienia od nowoczesnych mass –mediów?

Wyróżnia się następujące objawy uzależnienia od mass-mediów:

1. Próby kontroli czy ograniczania czasu spędzonego przed mediami kończą się tzw. zespołem abstynencyjnym czyli złym samopoczuciem w okresach pozbawionych kontaktu z mediami. Pojawia się nadmierna nerwowość, agresja i zły nastrój.
2. Kłamstwa na temat czasu spędzonego przed mediami.
3. Problemy w innych dziedzinach życia (w rodzinie, pracy, szkole, życiu towarzyskim, zarzucenie higieny osobistej) związane z używaniem mediów.
4. Angażowanie się przy użyciu mediów w aktywności, których nie pochwaląby rodzina lub bliscy.
5. Potrzeba wydłużania czasu spędzonego przed mediami, by osiągnąć pożądaną poziom satysfakcji lub podniecenia.
6. Używanie mediów, by uciec od uczuć.
7. Doświadczanie stanów euforycznych oraz poczucia winy w wyniku ilości czasu spędzonego przed mediami.
8. Doświadczanie niepokoju, bezsenności, rozdrażnienia, zmian nastroju, lub depresji gdy niemożliwe jest użycie mediów zgodnie z wcześniejszym planem lub gdy używanie mediów zostanie przerwane.
9. Bycie zaabsorbowanym kupowaniem nowych gadżetów tj. telefonów komórkowych wyposażonych w lepsze funkcje, tabletów smartfonów, akcesoriów do tych nowinek technologicznych, dodatków komputerowych, telewizyjnych.
10. Finansowe problemy spowodowane korzystaniem z mediów (kupowanie sprzętu np. tablety, smartfony, oprogramowania, wysokie rachunki).

Negatywne skutki uzależnienia od mass-mediów:

1. Skutki zdrowotne:

- wady postawy
- pogorszenie wzroku
- układ nerwowy długotrwale atakowany strumieniem wielobarwnego światła

2. Skutki psychiczne i behawioralne (czyli w zachowaniu):

- złe samopoczucie, drażliwość, pobudzenie psychoruchowe;

- lęk, depresja przy zerwaniu kontaktu z telefonem komórkowym, telewizorem, internetem;
- myślenie i częste wykonywanie czynności związanych z telefonem, telewizorem, komputerem i grami np. przeglądanie stron internetowych, czasopism o grach;
- tracenie poczucia czasu poświęconego na telefon komórkowy, gry, telewizor, internet;
- okłamywanie rodziców;
- oderwanie się od innych zajęć;
- zapominanie o realnym życiu (kontakt z rodziną);
- niechęć do spędzania czasu z rówieśnikami;
- brak inicjowania zajęć ruchowych;
- niechęć do prowadzenia rozmów;
- brak reakcji na otoczenie.

Jak zapobiegać uzależnieniu od nowoczesnych mediów u dzieci i młodzieży?

Oto kilka prostych zasad wychowawczych :

- konsekwentnie stosować zasadę: najpierw obowiązki - potem komputer, telefon komórkowy, smartfon czy telewizor;
- bezwzględnie ograniczyć czas spędzany przy komputerze, telefonie, smartfonie, telewizorze do 1-2 godzin dziennie (zależnie od wieku);
- robić częste przerwy w czasie korzystania z telewizora, komputera (jeśli chodzi o komputer najlepiej co pół godziny);
- oferować inne, atrakcyjne sposoby spędzania wolnego czasu;
- pomocne będzie opracowanie wspólnie z innymi członkami regulamin korzystania z komputera i telewizji;
- należy kontrolować dziecko w czasie oglądania telewizji, pracy przy komputerze, zwrócić uwagę na to, w jaki sposób korzysta z Internetu, telewizora czy telefonu komórkowego;
- nie pozwalać na instalowanie gier pokazujących przemoc, drastycznych, promujących negatywne postawy;
- zainstalować w domowym komputerze programy i systemy filtrujące zasoby Internetu - ograniczy to w dużym stopniu dostęp do treści niepożądanych;
- zachęcać dziecko do działania - programy edukacyjne nie tylko należy oglądać, warto je przeanalizować i „przerobić”;
- nie uciekać od trudnych rozmów, do znudzenia upominajcie dziecko i uzmysławiajcie mu zagrożenia wynikające z wpływu mediów;
- poświęcać dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania.

Pamiętaj!

Procesów rozwoju techniki, w tym szczególnie technologii informacyjnej, nie da się zahamować i będzie ona zawsze atrakcyjna dla ludzi. Należy jednak korzystać z niej umiejętnie i rozsądnie. Człowiekowi dla równowagi i zdrowia psychicznego zawsze potrzebny będzie drugi człowiek, najlepiej w bezpośrednim kontakcie, a nie poprzez Internet, telewizję czy komórkę .

Opracowanie: mgr Klaudia Ratajska-psycholog