

CYFROWA HIGIENA

Nadużywanie internetu i urządzeń ekranowych



Czy wiesz, że...?

Co trzeci nastolatek (31%) spełnia kryteria problematycznego użytkowania internetu (PUI) w znacznym stopniu (a).



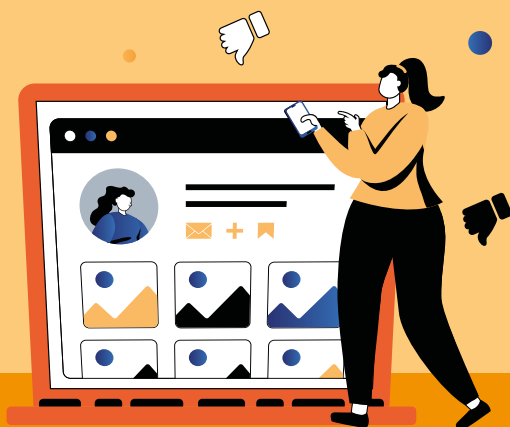
Ponad połowa młodych ludzi zauważa, że używa telefonu/smartfona dłużej, niż zamierzała (b).

Częściej niż co trzeci nastolatek (36%) przyznaje, że bywa zmęczony i niewyspany z powodu nadmiernego używania smartfona (b).



Co czwarty uczeń (37,9%) próbował bez powodzenia ograniczyć korzystanie z telefonu/smartfona (b).

Ponad 40% nastolatków twierdzi, że brak dostępu do internetu uczyniłoby ich życie nieszczęśliwym (a).



Źródła:

- (a) Lange R. (red.), (2023), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.
- (b) Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Nadużywanie przez dzieci i młodzież smartfonów, internetu czy social mediów może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji dla ich zdrowia psychicznego, funkcjonowania społecznego (np. relacji z rówieśnikami, rodziną, nauczycielami) oraz nauki i osiągnięć szkolnych. Dlaczego?



Stały kontakt z urządzeniami cyfrowymi, np. smartfonami, może prowadzić do zaburzenia równowagi neurochemicznej mózgu – podobnie jak w przypadku substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków, leków itp.). Nadużywanie mediów może też wywoływać zwiększone zapotrzebowanie na stymulację oraz funkcjonowanie w stanie ciągłej czujności.



Intensywne używanie internetu prowadzi do przeciążenia informacjami, co może skutkować pojawieniem się symptomów stresu cyfrowego, takich jak: utrata kontroli, poczucie przytłoczenia, obniżona wydajność intelektualna i mniejsze poczucie satysfakcji życiowej.



Długotrwałe przebywanie w sieci jest skorelowane z samotnością i izolacją społeczną.



Nadmierne zaangażowanie w wirtualny świat sprzyja utrwalaniu siedzącego trybu życia. Dzieciom spędzającym wiele godzin przed komputerem czy smartfonem grożą problemy z kręgosłupem, wzrokiem, zwiótkowanie mięśni, zaburzenie rytmu dobowego (np. spanie w dzień, granie w nocy), bezsenność, bóle głowy.



Dzieci i wczesne nastolatki są szczególnie podatne na uzależnienie od mediów cyfrowych, ponieważ ich zdolność kontrolowania własnych zachowań jest jeszcze słaba. Negatywne następstwa nadużywania internetu pojawiają się u nich szybciej i są bardziej destrukcyjne, bowiem organizm znajduje się w fazie intensywnego wzrostu, a osobowość nie jest jeszcze do końca ukształtowana.

Objawy nałogowego korzystania z internetu:

- Duże zaabsorbowanie czynnościami związanymi z internetem, które zaczynają dominować nad innymi aktywnościami.
- Wewnętrznie odczuwany przymus wykonywania czynności, np. grania w grę czy przeglądania portali społecznościowych.
- Uporczywe powtarzanie tych czynności, mimo że przynoszą one ewidentne szkody, np. prowadzą do wyczerpania, zaniedbywania obowiązków itp.
- Próby kontrolowania, ograniczania tych czynności zakończone niepowodzeniem.
- Stopniowe wydłużanie czasu przeznaczonego na korzystanie z internetu i urządzeń cyfrowych.
- Odczuwanie przykrych stanów psychicznych (rozdrażnienia, frustracji, złości), gdy nie można korzystać z sieci czy z smartfona.



Jak rozpoznać, że nastolatek nadużywa internetu i nowych technologii?



Sygnaly alarmowe w domu

- Długotrwałe sesje aktywności w sieci, np. częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej.
- Wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie.
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z internetu i/lub smartfona. Utrata zainteresowania codziennymi sprawami.
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych, pogorszenie wyników w szkole (ocen).
- Rozdrażnienie spowodowane brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu lub koniecznością przerywania swoich aktywności online.
- Powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny spowodowane nadużywaniem internetu i/lub smartfona.
- Korzystanie z internetu po kryjomu, kłamstwa dotyczące czasu lub zakresu korzystania z sieci.
- Izolowanie się od rówieśników związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet.
- Zmęczenie fizyczne i/lub psychiczne.
- Zaniedbywanie potrzeb fizjologicznych (omijanie posiłków, zaburzenie rytmu dobowego snu itp.).



Sygnaly alarmowe w szkole

- Nadużywanie urządzeń cyfrowych w trakcie zajęć lekcyjnych lub/i podczas przerw.
- Korzystanie z urządzeń i mediów cyfrowych pomimo wyraźnego zakazu obowiązującego na terenie szkoły.
- Wchodzenie w konflikt z nauczycielami z powodu używania mediów cyfrowych, reagowanie złością, gniewem, agresją na próby odebrania możliwości używania urządzeń.
- Trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich, izolowanie się, ograniczanie kontaktów do świata online.
- Przemęczenie uczniów w szkole spowodowane nadmiernym korzystaniem z mediów cyfrowych w domu, przysypianie w czasie lekcji, trudności z koncentracją i przyswajaniem treści przekazywanych podczas zajęć.
- Objawy somatyczne związane z nadmiernym korzystaniem z nowych technologii, mała aktywność fizyczna.

Więcej bezpłatnych materiałów dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci

itszkola.ose.gov.pl

bezpiecniwnsieci.edu.pl



Jak zadbać o higienę cyfrową i nie uzależnić się od ekranów?

Kontroluj czas przed ekranem.

Świadomie planuj długość czasu w sieci. Jeśli trudno Ci oderwać się od ekranu, ustaw budzik, który da sygnał, że pora na przerwę.

Nie noś smartfona stale ze sobą.

Trzymaj go poza zasięgiem wzroku w czasie nauki czy posiłków.

Wyłącz powiadomienia, gdy się uczysz i na czas snu.

Dbaj o aktywność fizyczną i zrównoważenie czasu spędzanego w pozycji siedzącej przed ekranem komputera bądź smartfona. Rób sobie przerwy, wstań od biurka, pochódź przez chwilę.

Przeznacz każdego dnia co najmniej 30 minut na wysiłek fizyczny

(spacer, jazda na rowerze, bieganie itp.).

Zadbaj o wzrok.

Gdy siedzisz długo przed komputerem czy ekranem smartfona, koncentrujesz wzrok na monitorze blisko twarzy, wyężdżasz wzrok, rzadko mrugasz, narażasz oczy na przesuszenie i podrażnienie. Koniecznie rób przerwy od ekranu – rozejrzyj się wokół, skupiając wzrok na oddalonych przedmiotach (np. wyjrzyj za okno), mrugnij mocno co najmniej 20 razy. W czasie dłuższych sesji przed komputerem, jeśli potrzeba, nawilżaj oczy.

Uważaj ze słuchawkami.

Długotrwałe słuchanie zbyt głośnych dźwięków może uszkodzić słuch. Pamiętaj, że poziom głośności nie powinien przekraczać 85 dB – to mniej więcej tyle, co podczas krzyknięcia. Im więcej decybeli, tym krótszy powinien być czas ze słuchawkami. Czy wiesz, że np. słuchanie muzyki na słuchawkach na poziomie 105 dB jest bezpieczne jedynie przez 4 minuty?

Sen powinien być Twoim priorytetem.

Nie zarywaj nocy na granie czy przeglądanie portali społecznościowych. Wyłącz urządzenia cyfrowe przynajmniej godzinę przed snem.

Dbaj o regularne posiłki.

Staraj się nie jeść przed ekranem i unikaj podjadania niezdrowych przekąsek, gdy grasz lub oglądasz film. Pamiętaj, że jeśli Twoja uwaga nie jest skoncentrowana na procesie jedzenia (a podczas grania lub oglądania nie jest), zawsze zjesz więcej, niż zamierzałeś(-aś).

GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE I POMOC?

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116111.pl)

8001 889 880 Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
(brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka)

Poradnia internetowa Uzależnienia Behawioralne (uzaleznienibehawioralne.pl/poradnia-online)