


Nastolatki w wirtualnym tunelu

Korzystamy z technologii,
a ONA w zamian wpycha
nas w depresję 



Aleksandra Gil
trener profilaktyki zdrowia psychicznego



Nastolatki martwią się tym, że nowe technologie zajmują zbyt wiele przestrzeni w ich życiu.

54%

Ponad połowa młodych ludzi przyznaje, że spędza przed ekranem smartfona za dużo godzin.

41%

Ocenia, że zbyt dużo czasu poświęca mediom społecznościowym.

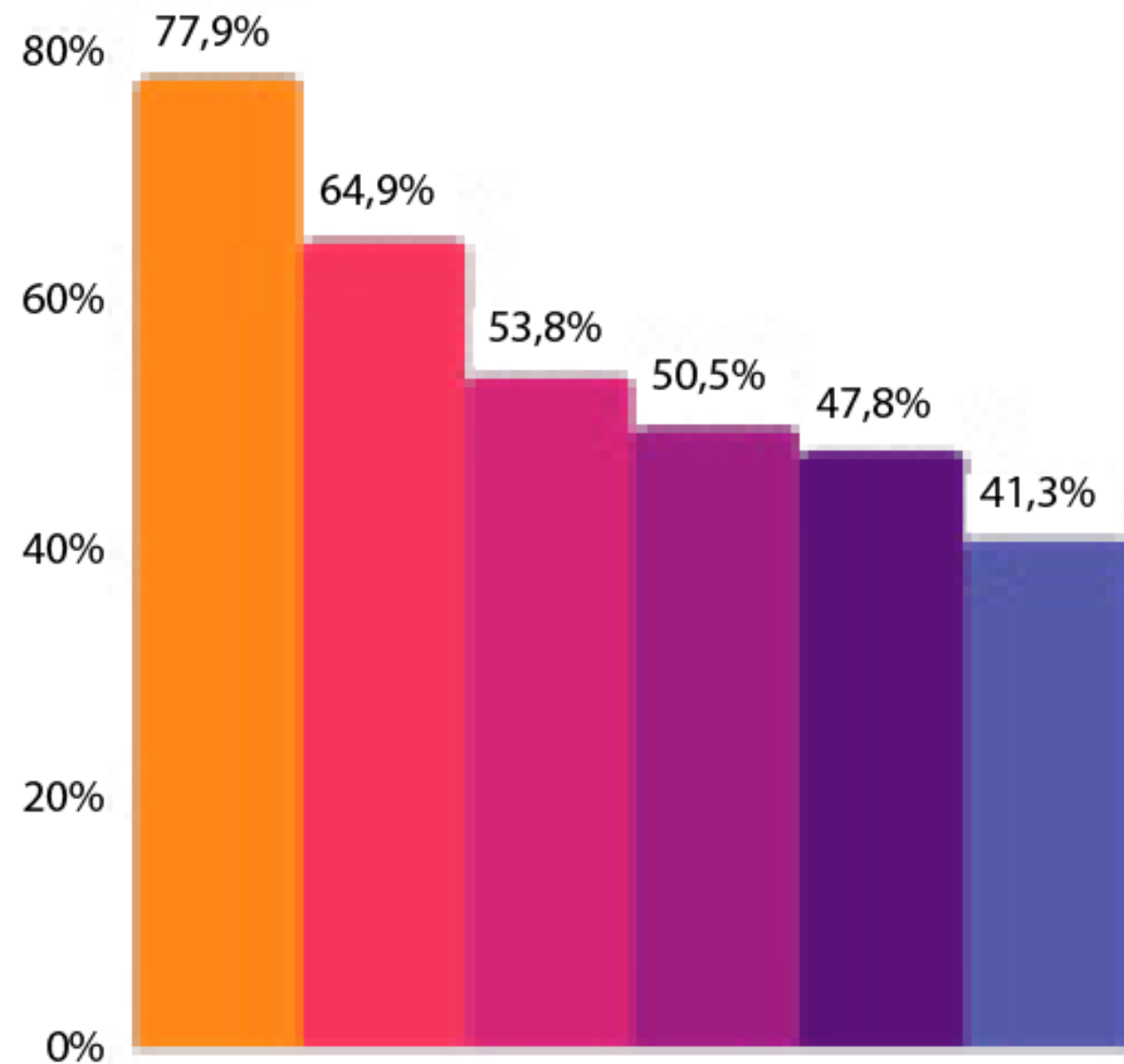
26%


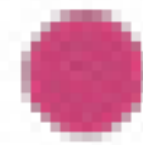

Gra zbyt wiele.



Technologiczne aktywności nastolatków

92%
aktywności przez

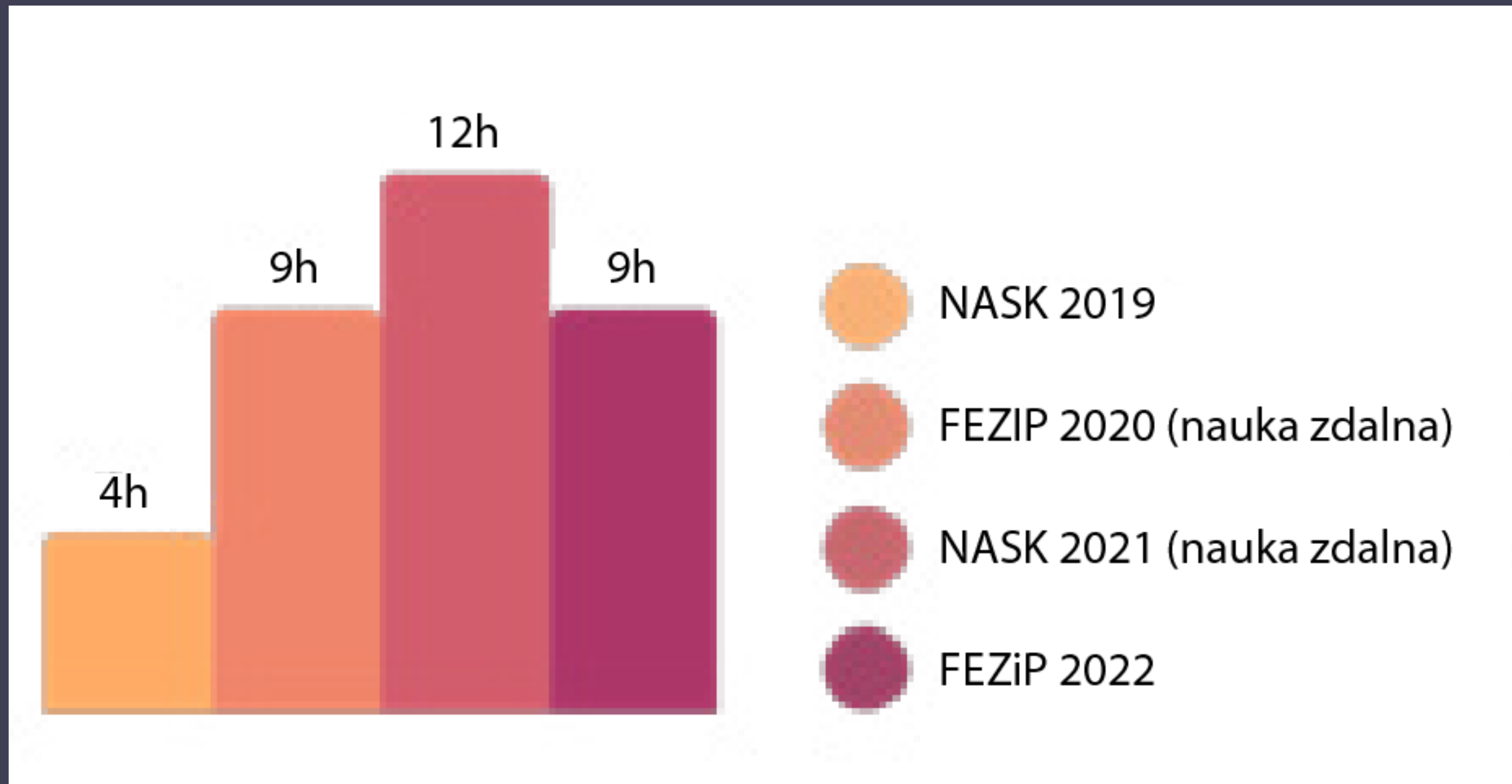


-  Komunikatory
-  Muzyka
-  Gry online
-  Filmy, seriale
-  Media społecznościowe
-  YouTube

raport NASK „Nastolatki 3.0” 2021



Średnia godzin przed ekranem



źródła:

NASK „Nastolatki 3.0” 2019, 2021; FEZiP „Etat w sieci” 2020, 2021



Nastolatki zapytane: Co robią za pomocą smartfona? Odpowiadają: WSZYSTKO!

Pozbawione dostępu do „wszystkiego”, czują:

- ▲ lęk i niepewność: 49% dziewcząt i 35 % chłopców
- ▲ poczucie samotności: 32% dziewcząt i 20% chłopców
- ▲ przygnębienie: 28% dziewcząt vs 20% chłopców
- ♥ ulgi i szczęścia: ok. 17%



Konsekwencje epidemii smartfonów



szkodzi zdrowiu fizycznemu: nadwaga i otyłość, wady postawy, krótkowzroczność



niszczy zdrowie psychiczne: sprzyja rozwojowi depresji, uzależnień i zaburzeń snu

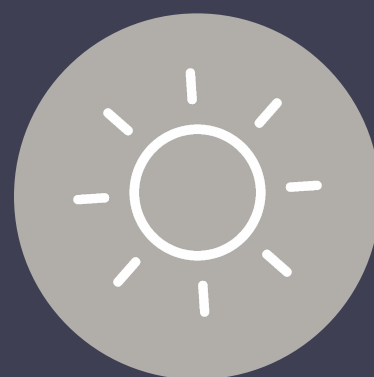


upośledza aktywność umysłową: problemy z koncentracją, zapamiętywaniem i myśleniem oraz obniżenie ilorazu inteligencji

Konsekwencje epidemii smartfonów



wpływa negatywnie na relację rodzic-dziecko

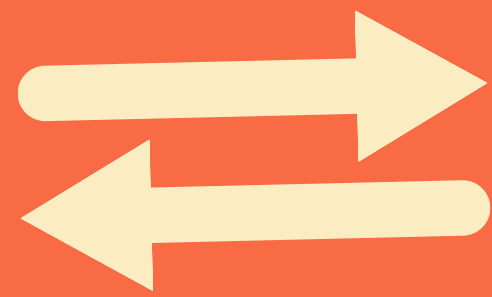


osłabia wolę i uniemożliwia rozwijanie empatii



niesie za sobą negatywne skutki dla społeczeństwa: gorsze wykształcenie, mniejsza solidarność, słabsze zdrowie populacji, niepożądane postawy: narcyzm, znieczulica, osamotnienie

ZAGROŻENIA

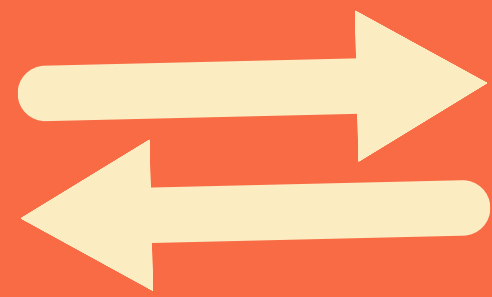


UZALEŻNIENIE



Udowodniono, że korzystanie z telewizji, komputerów, smartfonów czy gier komputerowych, **jest jednym z głównych czynników prowadzących do zaburzenia uwagi selektywnej w ADHD.**

ZAGROŻENIA



UZALEŻNIENIE

Fonoholizm najprościej — uzależnienie od smartfona. Nałogowiec cały czas musi mieć obok siebie telefon, a jego brak uniemożliwia mu normalne funkcjonowanie.

FOMO (ang. fear of missing out), czyli lęk przed tym, że ominie nas coś ważnego, gdy będziemy offline.

Skutki: komórka "ponad wszystko" - nad rodzinę, przyjaciół, naukę czy hobby; **obniżenie** koncentracji, **odczuwanie** napięcia i przymusu korzystania z urządzenia; **lęk** przed wykluczeniem z grupy, stale przewija ekran, by śledzić ich życie, nierzadko odczuwa przymus nieustannego relacjonowania swojego życia.



Elektroniczna KOKAINA

NATURALNA NAGRODA:

Zachowanie służące przetrwaniu:

- jedzenie
- sukces
- seks

DOPAMINA

- przyjemność
- impuls powtarzania zachowania

DOPAMINA W MAŁYCH ILOŚCIACH,
RZADKO

NIENATURALNA NAGRODA:

Sztuczne pobudzenie dopaminy:

- narkotyki
- pornografia
- sukces w grze
- lajki itp.

DOPAMINA

- malejąca przyjemność
- impuls powtarzania zachowania
- UZALEŻNIENIE

DOPAMINOWY „POTOP” — DUŻO I CZĘSTO

Im większe zrozumienie, tego co dzieje się w mózgu, tym zdrowszy staje się nasz świat wewnętrzny.

PORNO **Kokaina-NA-KLIKNIĘCIE**



Większość dzieci (73,0%) i młodzieży (71,1%) zadeklarowała, że w internecie łatwo jest znaleźć treści o charakterze pornograficznym.



Co piąty respondent spośród nastolatków wskazał, że jego kolega lub koleżanka ogląda pornografię w internecie kilka razy dziennie (20,6%) bądź kilka razy w tygodniu (20,9%).

Średnia wieku, w którym dzieci pierwszy raz widziały treści pornograficzne, wynosi niespełna 11 lat, natomiast wśród starszej młodzieży – 12 lat.



PORNO Kokaina-NA-KLIKNIĘCIE

Średnia wieku, w którym dzieci pierwszy raz widziały treści pornograficzne, wynosi niespełna 11 lat, natomiast wśród starszej młodzieży – 12 lat.

Współczesna pornografia internetowa:

- jest dostępna na kliknięcie, co poważnie zwiększa ryzyko uzależnienia;
- wpływa zaburzająco na rozwijający się do ok. 23-25 roku życia mózg młodego człowieka, który szybciej uzależnia się od porno niż mózg dorosłego;
- jest pełna przemocy, co trwale wpływa na seksualność młodej osoby;
- skłania do podejmowania kontaktów seksualnych z przypadkowymi partnerami;
- utrudnia nawiązanie prawdziwie bliskiej relacji z drugą osobą.

PORNO Kokaina-NA-KLIKNIĘCIE

Pornografia TRWALE zmienia mózg, upośledzając m.in. obszary odpowiedzialne za samokontrolę



Jak zapobiegać?

Tak jak wprowadzenie limitów czasu korzystania z mediów społecznościowych i gier cyfrowych pomaga zapobiegać uzależnieniu, w przypadku pornografii konieczna jest całkowita abstynencja.

SZKODLIWE MECHANIZMY NOWYCH TECHNOLOGII



Gry, aplikacje, media społecznościowe walczą o czas użytkownika. Wygrywają te najbardziej uzależniające.

PROBLEM BANIEK INFORMACYJNYCH

Ok. 80% treści oglądanych na YouTube podsuwają nam algorytmy.

TECHNOWYPALENIE

dopamina

odruch
orientacyjny

Smartfony powodują zaburzenia koncentracji uwagi i efektywnej pracy oraz nauki.

Włączające się co chwila powiadomienia rozpraszają uwagę, ale jeśli nastolatek je wyłączy - i tak nie może skupić się na zadaniu.

Jego mózg jest wytresowany i czuje niepokój wywołany brakiem rozpraszaczy.

UZALEŻNIENIE OD SERIALI

Kiedy rozrywka przeradza się w nałóg?

Gdy nastolatek zaczyna tracić kontrolę nad czasem, włącza kolejne odcinki i spędza w ten sposób kilka czy nawet kilkanaście godzin, mimo poczucia, że powinien przestać.



Problem doczekał się swojej nazwy
— to **binge watching**

(na wzór binge eating, czyli kompulsywnego objadania się).

ROZREGULOWANIE zegara biologicznego

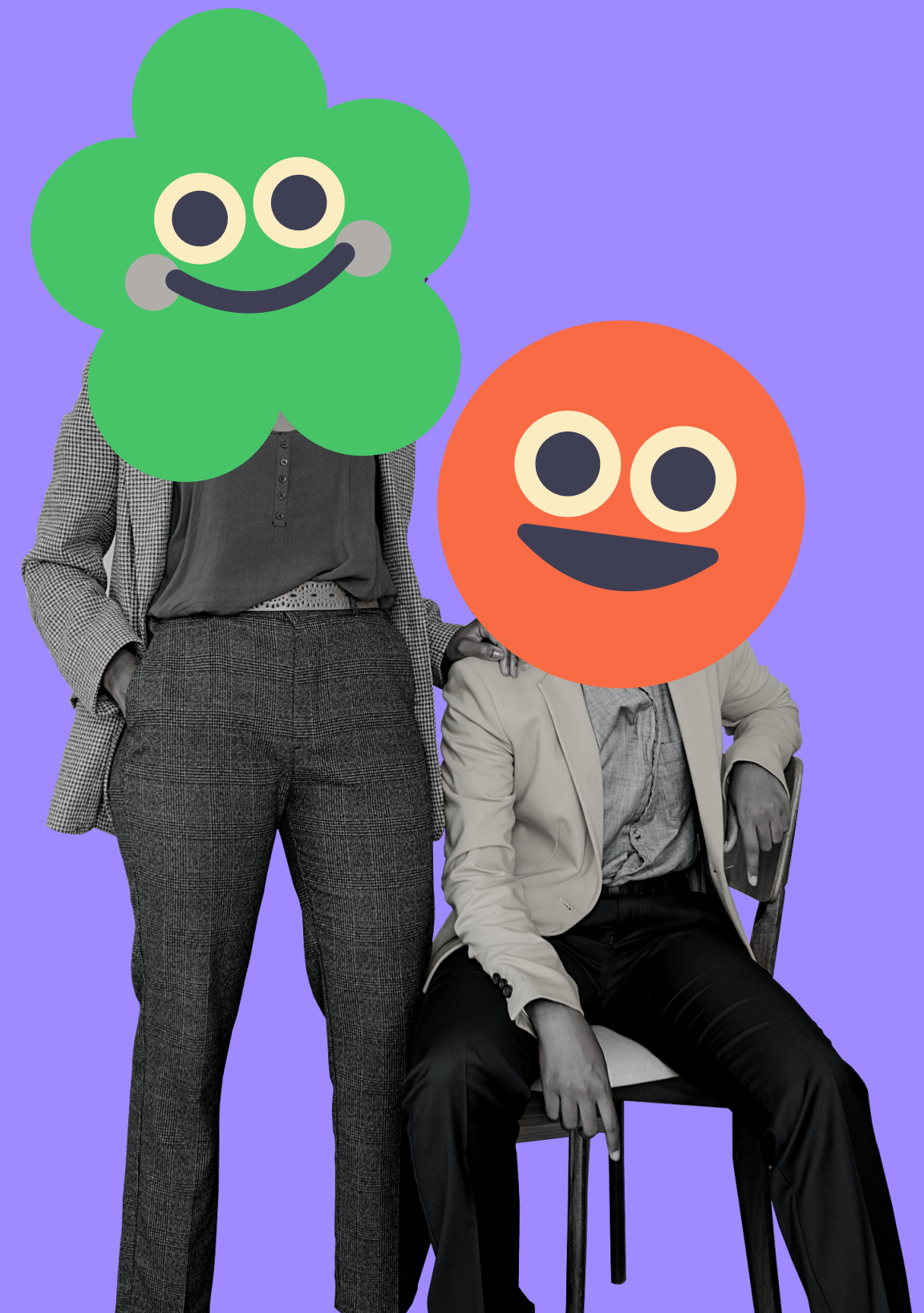
Ponad 60% polskich nastolatków ma problemy ze snem



Zaburzenia snu wynikają zarówno z nieustannego pobudzenia, jak i z ciągłego patrzenia w ekran emitujący niebieskie światło, które oszukuje mózg, przesyłając mu informację, że jest środek dnia. **To hamuje produkcję melatoniny** — hormonu snu.

Naukowcy apelują do rodziców, by ograniczyli czas spędzany przez dzieci przed ekranami i uchronili je przed cyfrową demencją, czyli zmniejszeniem zdolności umysłowych.

To od NAS zależy,
czy Wasz nastolatek
nie wpadnie do
cyberTUNELU



SKORZYSTAJCIE!

Certyfikat „Szkoła Technologicznie Odpowiedzialna”

www.edukacja-zdrowotna.pl

1. Propozycje, jak można w ciągu kilku minut zachęcić rodziców do głębszego zainteresowania bezpłatnymi się mini-poradnikami „Dzieci w wirtualnej sieci” oraz „Nastolatki w wirtualnym tunelu”
2. Konspekt 20 minutowego spotkania z rodzicami na zebraniu dla rodziców, którego celem jest wypracowanie kilku zdrowych zasad korzystania z elektroniki, które obowiązywałyby w grupie (społeczności).
3. Konspekt spotkania w ramach Rady Pedagogicznej – angażującej nauczycieli w temat wychowania do zdrowia cyfrowego.
4. Trzy konspekty lekcji wychowawczych (lub katechez) na poziomach nauczania: Klasy 1-3 SP; Klasy 4-6 SP, Klasy 7-8 SP



<https://www.edukacja-zdrowotna.pl/certyfikat-szkola-cyfrowo-odpowiedzialna/>

Aleksandra Gil

trener profilaktyki zdrowia psychicznego

+48 607 919 422

fezipbiuro@gmail.com



Jeżeli **MÓZG**

lubi ruch,

to mój „ćwiczę się”
w **RYSUNKU**

w rytmie porannej
kawę

kawę