



Daniel Dziewit

Jak rozpoznać uzależnienia cyfrowe i walczyć z nimi? Praktyczny „Poradnik cyfrowy dla rodziców i opiekunów”

Otoczeni przez cyfrowe gadżety, na co dzień zanurzeni w cyfrowym świecie coraz częściej gubimy się w nim. Jak żyć, żeby nie popaść w cyfrowe uzależnienie? A zwłaszcza, jak uchronić przed nim dzieci i młodzież? A gdyby już doszło do uzależnienia, jak się z niego wyrwać? Oto krótki, praktyczny poradnik, jak sobie radzić z cyfrowym światem. Szczególnie polecamy rodzicom i opiekunom.

◆ Jak zapobiegać?

Wydaje się, że należy rozpocząć od refleksji nad tym, w jakim stopniu sam / sama jestem przywiązany / przywiązana do sieci w życiu codziennym? O ile korzystanie z technologii cyfrowych rozumianych jako używanie smartfona, laptopa, tableta, komputera i innych narzędzi technologicznych w pracy jest wyłumaczalne, o tyle pytanie dotyczy korzystania przez dorosłych z technologii w życiu codziennym, czyli po pracy.

Niemowlę swój wzrok kieruje na oczy matki. To pierwszy impuls do tego, żeby śledzić wzrok opiekuna. Jeśli oczy matki czy ojca lub opiekuna są skierowane raz na dziecko, a po chwili na ekran, to z natury niemowlę od pierwszych miesięcy podąża za wzrokiem dorosłego człowieka. Jeśli opiekun „odpali” niemowlęciu kolorową bajkę na tym ekranie, mamy pierwszy krok do wygenerowania małego cyfroholika.

To zainteresowanie od najmłodszych lat smartfonem nie wynika z „wrodzonych zdolności” dziecka i jego błyskotliwości w obsłudze np. tableta. Jest skutkiem przemyślanej strategii biznesowej producentów, której celem jest sprzedaż jak największej ilości produktów cyfrowych i zbudowania ich w taki sposób, aby pochłaniały uwagę nie tylko najmłodszych, ale także osób dorosłych.

Zatem pierwszy krok, aby zapobiec cyberzaburzeniom w przyszłości, należy do osób dorosłych od pierwszych tygodni życia małego człowieka. **Nieużywanie smartfona bez wyraźnej potrzeby jest zapobieganiem.** Nie ma potrzeby używać smartfona jako cyfrowego smoczka uspakajającego i absorbującego uwagę dziecka na zasadzie: „włącz mu bajkę, będzie spokojny, nie będzie płakał, zje posiłek”. Wiemy, że kolorowe bajki w pierwszym etapie rozwojowym dziecka działają tak, jakby uspokajały i dają sporo krótkotrwałej wygody dla rodziców. **Rezygnacja z wygody jest zapobieganiem.**

Często od pierwszych tygodni życia dziecko widzi dorosłego, który wciąż coś robi z tym przedmiotem. Dziecko jeszcze nie wie, że są to zdjęcia, filmiki, screeny czy SMS-y. W domu, w kuchni, w łazience, w łóżku, w parku, na placu zabaw, na spacerze, na boisku, na ławce, na rowerze, w wodzie i w wielu innych zupełnie naturalnych sytuacjach dorosły zachowuje się nienaturalnie – przywiązując swoją uwagę do kolejnego zdjęcia, nierzadko namawiając na kolejne „cziss”. **Samokontrola dorosłych i rezygnacja z utrwalania posiłków lub innych zwykłych czynności życiowych jest zapobieganiem.**



Kolejną fazą zapobiegania jest samokontrola dotycząca samych rozmów telefonicznych. Same w sobie są neutralne, niemniej jednak zapobieganiem jest również ograniczanie rozmów dotyczących pracy, obowiązków czy rozrywki w obecności najmłodszych. Natychmiastowa reakcja dorosłych na dźwięk telefonu, SMS-a lub powiadomienia o kolejnym mailu i natychmiastowe przekierowanie uwagi z dziecka na dzwoniący telefon incydentalnie zagrożeniem nie jest. Niemniej dziecko rejestruje nasze zachowania, a potem chętnie je naśladuje. **Ustalenie norm zachowań czy wydzielenie odpowiedniego miejsca w domu, czy mieszkaniu na rozmowy telefoniczne jest zapobieganiem.**

Nierzadko w podróży smartfon jest narzędziem do „zabicia czasu” dla najmłodszych. **Ustalenie „scenariusza” na podróż, czyli w jaki sposób uatrakcyjnić wyjazd bez technologii cyfrowych – jest zapobieganiem. Poznawanie w podróży historii, kultury oraz atrakcji turystycznych miejsca docelowego z papierowych przewodników** czy analizowanie trasy podróży przy pomocy tradycyjnych map – **jest zapobieganiem.** Przygotowanie potrawy i poszukiwanie atrakcyjnych przepisów kulinarnych z książek kucharskich jest zapobieganiem.

Zwykle telefony i ładowarki do urządzeń elektronicznych leżą byle gdzie, czyli gdzie popadnie. Ustalenie jednego miejsca, w którym leżą smartfony wydaje się być jak wejście na Mount Everest – niemniej jednak zakup drewnianych szkatułek ze specjalnymi przegródkami na smartfony jest prostszy niż trudna wspinaczka. Tani zakup rozwiązuje temat poszukiwania smartfona i najzwyczajniej uczy porządku. Tak jak patelnia i garnki w kuchni mają swoje miejsca i nie są przechowywane pod poduszką w sypialni, podobnie przedmioty technologiczne mogą mieć swoje miejsce.

Skoro poruszyliśmy temat sypialni to niewątpliwym **zapobieganiem** nie tylko szkodliwemu promieniowaniu – ale przede wszystkim zaburzeniom snu – **jest wstawienie zwyczajnego dźwiękowego budzika.** Nierzadko to telefon przejął rolę tego w sumie przez wielu ludzi nie lubianego zegarka. Jeśli pójdziemy krok dalej i kupimy dziecku zegarek na rękę, to ograniczymy ciągle sprawdzanie nie tylko powiadomień, MMS-ów, memów, SMS-ów, ale też zerkanie na ekran celem sprawdzenia, która jest godzina.

Lubimy rejestrować nasze pociechy, a z czasem i one same lubią robić zdjęcia. Wprawdzie coraz rzadziej powstają albumy z papierowymi zdjęciami, niemniej jednak tradycja dokumentowania wydarzeń w postaci zdjęć wydaje się jeszcze pełzać – pomimo setek miliardów nigdy niewywoływanych zdjęć zarejestrowanych w smartfonach.

Profilaktycznie warto rozważyć, aby inicjacja robienia zdjęć rozpoczynała się od aparatu fotograficznego. Jako że karta graficzna ma określoną pojemność, a aparatem trudno robić zdjęcia byle jak, byle gdzie i byle czego, to robienie zdjęć aparatem mobilizuje do ich wywołania. **Jeśli pokażemy dziecku, że nie robimy jednym przedmiotem (smartfonem) wszystkiego, to ono samo dojdzie do własnych wniosków, że nie jest skazane wyłącznie na używanie smartfona.** Tym bardziej że aparaty najnowszej generacji pozwalają na kręcenie profesjonalnych filmów stanowiących nierzadko dokumentację fantastycznie przeżytych chwil.

Zapobieganiem jest też przyznanie się do niewiedzy. Nierzadko dziecko pyta rodzica o coś, a ten nie zna odpowiedzi na pytanie. Z reguły następuje natychmiastowe szukanie informacji w sieci



po to, aby dziecko uzyskało odpowiedź. Jeśli taki nawyk funkcjonuje na co dzień, to powstaje wrażenie, że w internecie znajdziemy odpowiedzi na wszystkie pytania natychmiast. Zapobieganiem uzależnienia od technologii jest zwyczajne „nie wiem”. Dorosłym trudno przychodzi przyznanie się do niewiedzy, stąd też tak często smartfon staje się wszechwiedzącym źródłem „wiedzy wszelakiej” jako panaceum na wszystko, co nas otacza. Zapobieganiem uzależnienia jest inspirowanie do poszukiwania w innych dostępnych źródłach wiedzy i przyznanie się, że czegoś nie wiem.

Zapobieganiem jest przemyślana strategia komunikacji między sobą. Nierzadko rodziny zawiązują grupy na portalach społecznościowych, używając aplikacji do wzajemnej komunikacji. **Tradycyjne komunikowanie się poprzez telefon jako taki i usługę SMS jest zapobieganiem.**

Istotne dla nas jest opracowanie własnej indywidualnej strategii. Warto jednak korzystać ze sprawdzonych sposobów wypracowanych w różnych częściach świata i wdrażanych w życie.

Wartym polecenia sposobem ograniczania nadmiernego korzystania z „cyfrowych cukierków” jest **ułożenie własnego kontraktu-umowy** pomiędzy nami a dziećmi. Zaznaczmy, że taki kontrakt należy podpisać przed wręczeniem dziecku np. pierwszego tableta czy smartfona.

W kontrakcie zawieramy następujące punkty: ustalamy na jakich zasadach, gdzie i kiedy dziecko może korzystać z urządzeń. Najistotniejszym punktem w tej umowie jest jasno określony czas korzystania. Dzięki ustaleniu zasad łatwiej je realizować. **Podpisanie umowy**, które de facto jest zobowiązaniem – **jest zapobieganiem** nadużywania na przyszłość.

Kontrakt przypomina np. umowę werbalną z reguły, kto ma wychodzić z psem, sprzątać po nim czy karmić, jeszcze przed przyjazdem psa do domu. Podpisując stosowną umowę mamy do czego się odwołać w przypadku niedotrzymywania tej umowy. Wbrew pozorom istotne jest to, aby umowa została spisana na kartce papieru, a nie „na mailu”. Wydrukowanie kontraktu, własnoręczny podpis i np. powieszenie kontraktu na ścianie w pokoju – jest zapobieganiem.

Zapobieganiem jest też uznanie, pochwała, nagroda, dobre słowo za... dotrzymywanie słowa. Jeśli młody człowiek jest chwalony na żywo w świecie realnym, to potrzeba uznania, pochwały w świecie wirtualnym jest mniej istotna. Werbalne uznanie dla dziecka w słowach np. „gratuluję, dziękuję, to miłe, zaskakujesz mnie, doceniam to” itp. – jest zapobieganiem w poszukiwaniu pochwał, uznania, popularności i podziwu poprzez wirtualne emotikony czy powiadomienia cyfrowe. Im więcej wzajemnych interakcji w świecie realnym, tym mniej w wirtualnym. Dotyczy to również nastolatków czy osób dorosłych.

◆ **Jak rozpoznać u dzieci symptomy uzależnienia. Na co zwracać uwagę**

Sygnalem alarmowym jest:

- Zastanianie okien w pokoju w ciągu dnia i zamontowanie małych punktowych lampek, które pozwalają widzieć cokolwiek.
- Obniżenie nastroju, niewyspanie, opuszczenie się w nauce, porzucenie treningów, zajęć dodatkowych (muzycznych, plastycznych itp.).



- Niewychodzenie z domu, brak kontaktu z rówieśnikami w świecie realnym, brak relacji z kimkolwiek spoza świata realnego.
- Komunikowanie się wyłącznie drogą elektroniczną.
- Niechęć do rozmowy z rodzicami, opiekunami, osobami bliskimi, alienacja.

Oczywiście powody zamknięcia się na bliskich mogą wynikać też z innych przyczyn. Niemniej jednak zmiany w zachowaniu nie wynikają wyłącznie z okresu dorastania i przystawowej „burzy hormonów”. Widocznym jest też późne chodzenie spać i niechęć do porannego wstawania.

Młodzi, którzy popadli w uzależnienie, nie chcą chodzić do szkoły. Dzieci na zwrócenie im uwagi reagują drażliwie, czasami agresywnie. Swoich niepowodzeń upatrują w złej szkole, słabym nauczycielu, a nie w tym, że czas, który spędzają w sieci, ma wpływ zarówno na ich samopoczucie psychiczne jak i wyniki w pozostałych sferach życia.

Warto zwrócić uwagę, że nie tylko gry czy portale społecznościowe pochłaniają masę czasu, ale także klipy muzyczne i strony pornograficzne. Ogólnie warto wiedzieć, czego nasz syn czy córka słucha, jakie treści, teksty czyta, czy na jakich stronach najczęściej przebywa.

Kolejnym aspektem jest sprawa pieniędzy. Na gry komputerowe są wydawane coraz większe kwoty. Analiza wydatków z kieszonkowego może być przydatną wskazówką czy już należy podejmować działania, czy też nie.

◆ Czy możliwe jest wyleczenie z cyfrowego uzależnienia?; tzn. jak później wygląda życie takiego dziecka. Czy musi całkowicie odciąć się od świata online jak np. były alkoholik od alkoholu?

W przypadku choroby alkoholowej osoba uzależniona jest świadoma zagrożenia, związanego z ewentualnym powrotem do picia i niebezpieczeństwa popadnięcia w ciąg alkoholowy. Zatem w większości nurtów terapeutycznych mamy twarde zalecenie trwałej abstynencji od alkoholu do końca życia. Próba kontrolowanego picia przez osobę uzależnioną w praktyce zdarza się rzadko. Częściej w przypadku nawrotu choroby alkoholowej osoba uzależniona wraca na terapię, do grupy wsparcia lub pije. Nierzadko nawrót choroby kończy się poważnymi konsekwencjami włącznie ze śmiercią. Możemy uznać, że najbezpieczniejszą drogą powrotu do zdrowia jest konsekwentna abstynencja i nieustająca praca nad tym, aby osoba uzależniona nie zapomiała o konsekwencjach, wynikających z przypadku zapicia.

W przypadku uzależnienia od technologii cyfrowych mamy do czynienia z uruchamianymi innymi obszarami mózgu i emocjami związanymi z grami komputerowymi niż w przypadku alkoholu, wlewanego w siebie po pracy. Emocje wywoływane przez alkohol są inne niż te wywoływane poprzez przebodźcowanie w mózgu neuronów, uruchamiających dopaminę, endorfiny czy serotoninę.

Alkohol w nadmiarze jest depresantem, natomiast używanie technologii daje poczucie radości i satysfakcji przez długi czas. Kac po alkoholu następuje szybko, kac cyfrowy potrzebuje dużo więcej czasu. Ale technologie używane w nadmiarze w niezauważalny sposób stają się również depresantem wywołującym depresję, utratę sensu życia, a nawet myśli i czyny samobójcze.



Możemy uznać, że chorobę alkoholową znamy, metody leczenia też. Natomiast choroby związane z nadużywaniem technologii cyfrowych są na wczesnym etapie rozeznawania – cyberpsychologia jest nauką, która dopiero od 10 lat bada skutki, szuka przyczyn i sposobów zaradczych.

Wyberzmy zatem jedną sferę technologiczną i spróbujmy przyjrzeć się grom komputerowym. Są one jedynie wąskim wycinkiem bardzo szerokiej gamy produktów uzależniających i Internetu jako pośrednika np. pomiędzy konsumentem a sprzedawcą amfetaminy, producentem porno a widzami, właścicielem platformy hazardowej i grającymi, producentem seriali i widzami. Oczywistym jest fakt dostępności alkoholu również za pośrednictwem sieci. Spróbujmy zatem przyjrzeć się znanej nam chorobie alkoholowej i uzależnieniu od np. płatnych gier komputerowych, czyli tych, w których, aby przejść do kolejnego etapu trzeba płacić, płacić i płacić, aby dotrzeć do pozornie nieustającej dopaminowej satysfakcji.

Osoba uzależniona nie dolewa alkoholu do zupy, nie smaruje nim kanapki i nie jeździ non stop z butelką w kieszeni (do pracy, do szkoły, w samochodzie, w autobusie itp.). Człowiek uzależniony od gier potrafi grać wszędzie o każdej porze dnia i nocy. Podobnie jak alkoholik, grający zaniedbuje jedzenie, picie wody czy sen. Uzależniony od gier potrafi założyć pampersa po to, aby z uwagi na stratę czasu, nie iść do ubikacji. Nieznane są przypadki, aby osoba pijąca alkohol celem nieominięcia kolejnej „kolejki” czy łyka alkoholu zakładała pieluchy. Tutaj jednak widzimy różnicę.

Na potrzeby tego Poradnika poprzestańmy jednak na tym i skoncentrujmy się na pytaniu: Czy w takim razie w procesie terapii należy odrzucić technologie w całości, aby wyjść z nałogu grania i czy podobnie jak w chorobie alkoholowej najbezpieczniejszą drogą jest całkowita rezygnacja ze wszystkich technologii? Odpowiedź brzmi: nie. Bo gry – jak już wspomnieliśmy – są jedynie częścią większej całości.

Podobnie w uzależnieniu od seksu proces terapii nie polega na nowym przekonaniu, że uzależniony od seksu nie ma już nigdy zaspokajać jednej z głównych i fundamentalnych potrzeb życiowych. Nie ulega jednak wątpliwości, że celem terapii jest oderwanie od wszystkich filmów pornograficznych, podobnie jak i od wszystkich gier, jakie istnieją w sieci. Aby to osiągnąć, niezbędne jest jednak całkowite, czasowe odcięcie od technologii rozumianej jako całość. Dlaczego?

Wyobraźmy sobie osobę uzależnioną od alkoholu, która podczas procesu terapii na zakupy wybiera się do monopolowego i uzależnione dziecko w obecności klikających rodziców. W obu tych sytuacjach istnieje ryzyko wywołania głodu, natychmiastowej potrzeby. Głód alkoholowy i głód cyfrowy działają w taki sam sposób – również przez bodźce zewnętrzne. Aby je przetrzymać i opanować, konieczna jest zmiana otoczenia i minimalizowanie zagrożenia. Maksymalne unikanie okazji. Włączony komputer w pokoju czy smartfon w kieszeni jest taką okazją, podobnie jak pub pełen pijących kibiców. Dlatego tak ważne jest dbanie o szczegóły. Jeśli jednak przejdziemy przez ten bolesny proces, to efekty są fantastyczne.

Okazuje się, że można odnaleźć motywację, chęć do życia, pasję, odbudować relacje, podciągnąć się w nauce, znaleźć nowych przyjaciół i spełniać się na innych polach. Dzieci odzyskują zdrowy



sen, są wypoczęte, spokojniejsze, radośniejsze, bardziej otwarte, rozmowniejsze, kreatywniejsze. Ta lista korzyści jest długa, tak jak nieskończona jest lista na spędzanie czasu w środowisku rówieśniczym, które ma jakiś cel, idee czy ideały.

Zatem przy wprowadzeniu ograniczeń w dostępności toksycznych produktów cyfrowych życie dziecka zmienia się diametralnie przy założeniu, że czas spędzany przed monitorem zostanie konstruktywnie zagospodarowany.

Osoby uzależnione opowiadają o tym, że aby móc funkcjonować inaczej poszukiwali innych zajęć związanych z szeroko pojętym sportem lub rozwojem innych pasji. Nierzadko odnajdują nowe, inspirujące hobby. Po cyfrowym detoksie z reguły następuje zmiana porządku całego dnia i powstają plany dnia, w którym technologie nie są już dominujące. Wyjście do ludzi w świecie realnym poprzez działania wolontariackie w stosunku do ludzi czy zwierząt, zaangażowanie społeczne czy podnoszenie własnych kompetencji życiowych, a nie tylko cyfrowych sprawia, że poczucie własnej wartości rośnie, a frustracji maleje. Odstawienie telefonu na jakiś czas jeszcze nikomu nie zaszkodziło.

Wprowadzane ograniczenia mogą zaistnieć na drodze dialogu i konstruktywnej komunikacji międzyludzkiej. Warto zdobywać argumenty w rozmowie na ten temat, sięgając do literatury fachowej czy kierując się po pomoc do specjalisty.

◆ Jak wygląda leczenie takich uzależnień, z czym będą się musieli mierzyć rodzice, z czym dzieci?

W zależności od tego, kto prowadzi terapię i gdzie (czy jest to terapia stacjonarna w ośrodku terapii, czy ambulatoryjna) metody są indywidualnie dobierane do konkretnej osoby. Natomiast tym, co wspólne, jest pozbycie się np. smartfona, tableta, laptopa itp. na minimum 4 tygodnie. Optymalny czas detoksu od technologii wynosi 6 tygodni, natomiast nie jest to regułą i definitywnym czasem pracy nad uzależnieniami – nazwijmy je – „technologicznymi”.

Zatem leczenie wygląda tak, że czas poświęcany jest na psychoedukację, terapię i w zależności od tego, kto podejmuje się udzielenia pomocy, wprowadzane są elementy terapii zajęciowej lub wprost nauka nowych kompetencji, poszukiwanie talentów, odkrywanie ich i rozwijanie.

Rodzice mierzą się z oporem, gniewem, frustracją, groźbami, szantażami: od płaczu do groźby odebrania sobie życia. Oczywiście nie w każdym przypadku. Co ciekawe reakcje na odstawienie są podobne jak w przypadku choroby alkoholowej. Występują głody, agresja, smutek, katastroficzne myślenie, rozżalenie i brak wiary w siebie i wiary w terapię. Dziecko nie wyobraża sobie, że zmiany są możliwe.

◆ Jaka jest skala zjawiska w Polsce? Dokąd mogą zgłosić się rodzice, opiekunowie, jeśli zauważą niebezpieczne symptomy u dzieci?

Do świadomości społecznej przebijają się informacje na temat zagrożeń wynikających z nadmiarowego korzystania z technologii przez dzieci. Od czasu do czasu publikowane są badania ilości czasu spędzanego w sieci. O ile globalnie dane np. od koncernów alkoholowych na temat ilości sprzedanych butelek mogą dać pogląd na skalę zjawiska spożycia alkoholu, o tyle giganci technologiczni takich danych nie udostępniają.



Jeśli mamy badania, z których wynika, że dzieci w wieku 10-12 lat spędzają 6 godzin dziennie w sieci (social media, portale streamingowe, gry komputerowe, kanały filmowe i muzyczne, komunikatory, portale informacyjne (media), platformy e-learningowe, e-sportowe), to nie mamy twardych danych, które możemy zweryfikować – czy faktycznie jest to 5 godzin, czy 8 godzin, czy nawet 10.

Faktem jest wzrost stanów depresyjnych u najmłodszych, przybywa również prób samobójczych i braku motywacji do nauki, do pracy, do samodoskonalenia czy stawiania sobie celów i dążenia do nich. Panuje moda na szybki, łatwy sukces połączony z posiadaniem dużej ilości pieniędzy.

W Polsce nie ma jednolitego pomysłu na to, aby dostęp do technologii był ograniczany. Wręcz przeciwnie. Bez konsultacji społecznych technologie są wdrażane w coraz więcej sfer życia człowieka. Konferencje dedykowane zagrożeniom są gdzieś tam organizowane przy śladowym zainteresowaniu środowisk pedagogicznych i oświatowych. Nierzadko nauczyciel zachęca dzieci do zakładania profilu na portalu społecznościowym w imię wygodnej komunikacji.

Powstało kilka fundacji, które organizują szkolenia i konferencje. Ta sfera życia społecznego obecnie nie jest przedmiotem debaty publicznej na szerszą skalę. Kończy się z reguły na oburzeniu czy słowach dezaprobaty w programach telewizyjnych na temat przemocy, hejtu czy innych wynaturzeń. Pocieszająca jest wzrastająca świadomość rodziców – w niektórych szkołach smartfony na początku dnia lądują w depozytach, a dopiero po lekcjach wracają do użytku.

Jednocześnie pomimo to przybywa specjalistów uzależnień, którzy wspierają osoby potrzebujące w procesie zmiany podejścia do cyberzaburzeń czy uzależnień. To dobry prognostyk na przyszłość.

Odpowiednimi specjalistami, którzy są w stanie pomóc rodzicom i dzieciom, są terapeuci uzależnień ukierunkowani na technologie cyfrowe. Nie ma specjalistycznych kierunków kształcących terapeutów „cyfrowych” niemniej jednak wiedza o uzależnieniach jako takich ma zastosowanie również w przypadku cyberzaburzeń. Poza tym z roku na rok przybywa fachowych publikacji książkowych naszych rodzimych autorów, a literatura zagraniczna również jest dostępna dla osób zainteresowanych pomocą terapeutyczną.

Ograniczenia w Chinach czy we Francji nie przychodzą łatwo. Są przedmiotem sporów – co oczywiste – niemniej jednak coraz więcej osób widzi skalę problemu i zagrożeń. Nie da się już ich „nie widzieć”.

Mamy nadzieję, że ten tekst w formie Poradnika przekona niektórych, że zmiany nie są czymś negatywnym, a samoograniczenia prowadzą też do samodoskonalności, rozwoju osobistego i zdobywania przydatnych w życiu umiejętności.