

Autyzm cyfrowy – przyczyny i objawy wpływu telefonu na mózg dziecka

Zdania rodziców dotyczące użytkowania telefonów przez dzieci są podzielone. Jedni dają im do nich dostęp, a nawet już kilkulatkom kupują własne smartfony, inni natomiast w ogóle nie akceptują korzystania przez pociechę z telefonu albo udostępniają jej go, ale rzadko i w mocno ograniczonym zakresie. O ile każdy rodzic ma prawo samodzielnie podjąć decyzję, czy jego dziecko powinno, czy też nie powinno korzystać z telefonu, o tyle niezaprzeczalnym jest fakt, że telefon wywiera negatywny wpływ na mózg dorastającego człowieka. Autyzm cyfrowy, czyli co smartfon robi z mózgiem dziecka? Sprawdź!

Autyzm cyfrowy – czym jest?

„Autyzm cyfrowy” nie jest jednostką chorobową ani zaburzeniem tak jak „autyzm”, który według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 jest całościowym zaburzeniem rozwojowym. To potoczne określenie na zjawisko, do którego dochodzi w przypadku nadużywania telefonu przez dziecko. Pogarsza się stan psychiczny i funkcjonowanie poznawcze, co odbija się na wielu aspektach życia.

Autyzmu cyfrowego nie powinno się więc mylić ze spektrum autyzmu, choć objawy w obu przypadkach mogą być w pewnym stopniu do siebie podobne, stąd też wzięła się nazwa tego problemu. Warto wiedzieć, że charakterystycznym objawem autyzmu u dziecka jest trudność w nawiązaniu i utrzymaniu kontaktów z innymi ludźmi. Na autyzm mogą wskazywać też problemy z funkcjonowaniem w środowisku i częste przebodźcowanie. W przypadku zaobserwowania takich objawów u dziecka warto zasięgnąć porady pedagoga lub psychologa.

Jak telefon wpływa na mózg dziecka?

Korzystanie przez wiele godzin dziennie z telefonu przez dziecko wpływa na jego normalne funkcjonowanie. Z czasem zaczyna ono napotykać w swoim życiu coraz więcej trudności. Do określenia wszelkich tych problemów, jakie pojawiają się na skutek nadużywania smartfona, używa się właśnie pojęcia autyzm cyfrowy. Poniżej opisano wpływ telefonu na mózg i życie dziecka.

Gorsze samopoczucie wskutek nadmiaru przyswajanych informacji.

Szacuje się, że jeżeli spędzamy dziennie w sieci po 5-8 godzin dziennie (a stało się to niestety normą dla populacji młodzieży i dorosłych), to dziennie stykamy się tam z liczbą informacji i bodźców, których przetworzenie wymaga takiego samego wysiłku, co przeczytanie jednej książki. A przeczytanie jednej książki dziennie to olbrzymi wysiłek poznawczy! Niestety, o ile czytanie wielu książek może pozytywnie wpływać na nasz umysł i poziom wiedzy, o tyle ciągłe „scrollowanie” nie przynosi praktycznie żadnych korzyści. Konsekwencje nadmiaru bodźców są natomiast takie, że czujemy się przemęczeni i często tracimy siły na inne aktywności poza pracą, kluczowymi obowiązkami domowymi i właśnie spędzaniem czasu przed ekranem. Młodzi ludzie nadużywający telefonu zaczynają się czuć tak, jakby byli o kilkanaście lat starsi.

Spędzanie kilku godzin dziennie na przeglądaniu informacji w telefonie, korzystaniu z aplikacji, scrollowaniu Instagrama, TikToka czy innych popularnych wśród dzieci aplikacji sprawia, że młodym osobom ubywa energii, przez co czują się przemęczone. Mówi się wtedy o zjawisku przebodźcowania, zwanego też przestymulowaniem, czyli przeciążeniu psychofizycznym wywołanym nadmiarem bodźców, jakie docierają do organizmu. Układ

nerwowo zwyczajnie nie radzi sobie z przetworzeniem ich wszystkich i „zamyka się” na kolejne.

Spadek kreatywności

Dzieci z reguły, przeglądając internet w telefonie, więcej czasu spędzają na oglądaniu zdjęć i filmików, a mniej na czytaniu. Nie muszą zatem zbyt myśleć i analizować tego, co zobaczyły, przez co z biegiem czasu coraz trudniej przychodzi im kreatywne myślenie.

Problemy z koncentracją i zapamiętywaniem

Przyswojenie informacji z telefonu zwykle nie wymaga dużego wysiłku, dlatego dziecko ma problem z realizacją zadań, które wymagają od niego skupienia. Co więcej, w trakcie pracy może odczuwać ciągłą potrzebę skorzystania ze smartfonu, przez co jeszcze trudniej wykonać powierzone mu zadanie i z pewnością traci na nie więcej energii.

Trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji

Choć nie jest to regułą, to wiele dzieci uzależnionych od telefonu preferuje kontakt online z rówieśnikami, zamiast spotkań w świecie rzeczywistym. Niekiedy zatracają też umiejętność odróżnienia świata realnego od wirtualnego.

Problemy o podłożu psychicznym

Uzależnienie od telefonu, szczególnie w młodym wieku, ma niebagatelny wpływ na zdrowie psychiczne. Oprócz wspomnianych już trudności z nauką i koncentracją pojawia się też opóźnienie rozwoju mowy i języka, co dodatkowo utrudnia proces nauczania. Ponadto dziecko może mieć wahania nastroju, stać się drażliwe i nadpobudliwe.

Jak wyleczyć uzależnienie od telefonu u dziecka?

Jeśli dostrzeżasz opisane wyżej problemy u swojego dziecka i wydaje Ci się, że może być ono uzależnione od telefonu, przez co występuje u niego autyzm cyfrowy, to dobry moment, aby poszukać pomocy u specjalisty. Psycholog dziecięcy przede wszystkim upewni się, czy młody pacjent rzeczywiście nadużywa technologii. Gdy Twoje obawy się potwierdzą, konieczna może okazać się terapia.

Pamiętaj jednak, że wychodzenie dziecka z nałogu w przypadku uzależnienia od telefonu będzie długotrwałym procesem, wymagającym dużego zaangażowania samego dziecka, a także bliskich mu osób. Im wcześniej jednak dostrzeżesz problem i postarasz mu się zaradzić, tym lepsze efekty będzie można osiągnąć i szybciej zmniejszyć ryzyko negatywnych konsekwencji.

Źródło: HARMONIA – Poradnia Psychologiczna

Marta Sak - psycholożka, PsychoMedic.pl