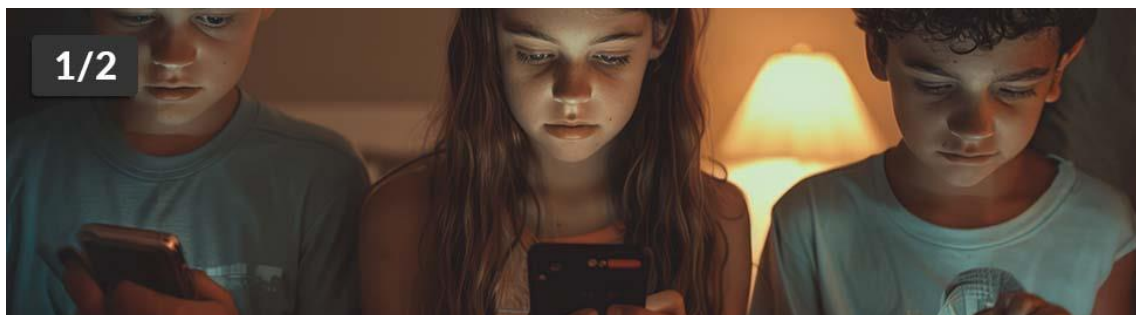


Higiena cyfrowa – co warto wiedzieć Cz. 1



Samo pojęcie higieny jest powszechnie znane. Dziś już nikogo nie trzeba przekonywać do mycia rąk (zwłaszcza po okresie pandemii) czy zębów. Nawet małe dzieci wiedzą, że przestrzeganie zasad czystości chroni ich zdrowie fizyczne. Podobnie jest z higieną cyfrową. Obecnie racjonalne korzystanie z urządzeń cyfrowych należy do najtrudniejszych wyzwań dla współczesnych rodziców. Choć to niełatwe, starajmy się dbać o higienę cyfrową tak samo jak o zdrowie fizyczne.

Higiena cyfrowa to zachowanie prozdrowotne, które ma chronić nas przed nadmiernym korzystaniem z technologii informacyjno-komputerowej, czyli Internetu i urządzeń ekranowych.

Kiedy mówimy o urządzeniach ekranowych, zwykle od razu przychodzą nam na myśl dzieci i nastolatki. Zastanawiamy się, co możemy lub powinniśmy zrobić, aby nasze pociechy mniej korzystały z komputera i telefonu. Często też straszy się rodziców skutkami dla dziecka, jeśli nie ograniczą mu czasu spędzanego przed ekranem i nie będą kontrolować tego, co robi w Internecie. Jestem daleka od tego, aby traktować technologię jako tzw. straszaka. W Internecie znajdziemy zarówno rzeczy dobre i piękne, jak i straszne i przerażające. Tylko od nas zależy, jak skorzystamy z jego zasobów. W tej dyskusji zachęcam, aby w pierwszej kolejności skupić się przede wszystkim na sobie, a nie na dziecku.

Odpowiedzialni dorośli

Dzieci korzystają z Internetu i urządzeń elektronicznych, ponieważ taki świat stworzyli im dorośli. Telefon czy inne urządzenia też zakupili im dorośli. Być może wyjątkiem jest tu nastolatek, który kupuje smartfon za własne kieszonkowe. Pierwszy telefon dostał jednak od rodziców albo innych dorosłych. Jeżeli chcemy, aby nasze dzieci rozumnie i odpowiedzialnie korzystały z dobrodziejstw technologicznych, najpierw musimy się przyjrzeć sobie i swoim zachowaniom. Jak mówi Magdalena Bigaj: „Małe osobniki obserwują duże podczas używania smartfona”. Twoje dziecko uczy się tego od Ciebie. Czy nie jest przypadkiem tak, że Twoja pociecha należy do pokolenia, które „zamiast smoczka na uspokojenie dostawało tablet?”. Dlaczego warto zacząć od siebie? Ponieważ nasze dzieci nie dowiedzą się, co to znaczy chronić zdrowie przed negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych, jeśli sami tego nie będziemy wiedzieć. Być może jest też tak, że nie mamy

świadomości co do pewnych kwestii, ponieważ nikt nam o nich nie powiedział. Dlatego tym bardziej warto się zastanowić, jak to z nami jest.



Symptomy uzależnienia behawioralnego

Nałogowe korzystanie z Internetu czy telefonu należy do grupy uzależnień behawioralnych. Lista symptomów obejmuje 6 elementów i została opracowana przez WHO (Światową Organizację Zdrowia). Zachęcam do refleksji podczas jej czytania. Możesz plusem lub minusem zaznaczyć, czy dany symptom jest u Ciebie lub Twojego dziecka problematycznym zachowaniem.

Symptom 1

Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonywania pewnych czynności, np. natychmiastowego odebrania SMS-a czy powiadomienia i sprawdzenia, kto i co napisał. Silne uczucie, że musimy właśnie teraz – nie za godzinę, nie za dwie, nie jutro – odczytać wiadomość. Zdarza się, że niektórzy z nas przerywają rozmowę z dzieckiem po to, żeby odczytać, co na grupie napisała nasza znajoma lub załajkować czyjeś zdjęcia. Zachowujemy się trochę jak nasze nastolatki, nieprawdaż?

Symptom 2

Trudności z samokontrolą, które dotyczą powstrzymywania się od wykonywania czynności. Jak często zdarza Ci się nie kontrolować czasu spędzanego w Internecie, na portalach społecznościowych czy na oglądaniu ciągiem pierwszego, drugiego, a może i trzeciego sezonu ulubionego serialu? Mnie się to czasem zdarza, choć obiecuję sobie, że to już ostatni odcinek i basta. Jednak zawsze kończy się on w najbardziej interesującym momencie! Uwaga, Twoje dziecko zauważa, że oglądasz film nocą, choć wydaje Ci się, że śpi.

Symptom 3

Pojawienie się tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu musisz częściej i dłużej wykonywać daną czynność. Dochodzi do tego, kiedy nie kontrolujemy czasu spędzanego przed ekranem. Ten brak kontroli wynika z faktu, że to jest bardzo przyjemna rozrywka, która nie wymaga dużego wysiłku i gwarantuje wyrzut dopaminy w układzie nagrody. Jest nam miło, przyjemnie, lubimy to robić i dlatego tak trudno nam zauważyć, że weekend minął nam na obejrzeniu 3 sezonów serialu (po 12

odcinków każdy). To znaczy, że przesiedzieliśmy piątkową i sobotnią noc niemal do rana. Czy nie przypomina Ci to zachowania Twojego dziecka?

Symptom 4

Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się, czyli rezygnacja ze świata offline na rzecz świata online. Nierzadko wiąże się to z zaniedbywaniem obowiązków, np. chodzenia do szkoły czy na treningi. Przekroczenie tej granicy jest bardzo niebezpieczne. Dlatego przyjrzyj się temu, jak to jest u Ciebie, ale i jak wygląda aktywność offline twojego dziecka. Czy nie jest tak, że nie ma go w świecie poza siecią albo jest go tam bardzo mało?

Symptom 5

Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne. Przykładem są wspomniane już noce spędzone na oglądaniu seriali. Pół biedy, kiedy zdarza się to od czasu do czasu i następnego dnia można odespać. Jednak bywa, że nastolatek systematycznie zarywa noce również w ciągu tygodnia, wiedząc, że rano spóźni się do szkoły albo w ogóle do niej nie pójdzie. Będzie niewyspany, zmęczony, a przez to narażony na impulsywność czy kłopoty z koncentracją. A jak jest z nami? Jak często zdarza Ci się korzystać z telefonu tuż przed snem, kiedy już leżysz w łóżku? Według Magdaleny Bigaj, jeśli dzielisz łóżko ze smartfonem mimo postanowienia, że nie będziesz zabierać telefonu do sypialni, dotyczy cię symptom numer 5.

Symptom 6

Wystąpienie zespołu abstynencyjnego, czyli złego samopoczucia wywołanego brakiem dostępu do Internetu lub urządzeń ekranowych. Co się dzieje, kiedy rano w pośpiechu wybiegasz do pracy i w połowie drogi okazuje się, że nie masz przy sobie swojego telefonu?

- Wracasz po telefon do domu, nie zważając na spóźnienie się do pracy.
- Prosisz, żeby ktoś Ci go podrzucił, gdy będzie w pobliżu.
- Myślisz sobie, że przynajmniej trochę odpoczniesz od telefonu.

Którą opcję wybierasz? Twój wybór stanowi odpowiedź na pytanie, czy występuje u Ciebie zespół abstynencyjny. U naszych dzieci występuje on znacznie częściej, kiedy na przykład nie ma zasięgu i nie wiedzą, co ze sobą robić. Zespół abstynencyjny wiąże się z nerwowością, problemami z koncentracją, niepokojem i nadruchliwością związaną z brakiem dostępu do źródła informacji, jakim jest Internet.

Jakie płyną z tego refleksje? Które symptomy obserwujesz u siebie, a które u dziecka? Jak pisałam na wstępie, przestrzeganie higieny cyfrowej należy zacząć od siebie i wiem, że nie będzie łatwo. W końcu każdy z nas jest bardzo przywiązany do swojego telefonu czy komputera. Okazuje się, że dotknięcie czyjegoś smartfona jest traktowane tak jak dotyk intymny. Jakże często pytamy o zgodę właściciela, kiedy chcemy obejrzyć pokazywane nam zdjęcia. Zdarza się, że nawet kiedy dostaniemy pozwolenie na przesuwanie palcem po ekranie i obejrzenie innych fotografii, czujemy, że bez tej zgody przekroczylibyśmy pewną granicę.

A niby dlaczego? Przecież to tylko przedmiot. A jednak – nie tylko przedmiot.

