

Dzieci uzależnione od sieci

Historia Zosi

Mało było w ostatnim czasie tak emocjonalnie przeżywanych wywiadów, jak ten na temat Zosi, 10-latki, która musiała leczyć się w szpitalu psychiatrycznym z powodu uzależnienia od komputera. Wyznania jej matki, które opublikowała „Gazeta Wyborcza” 23 marca, wstrząsnęły wieloma rodzicami.

Wywiad Anny Kality ze zdesperowaną matką stał się przedmiotem dyskusji specjalistów i zwykłych ludzi. Publikacja pt. „10-letnia Zosia jest na odwyku” była wielokrotnie udostępniana za pośrednictwem Facebooka i obficie komentowana. Czytelnicy zastanawiali się, czy ich dzieci po prostu korzystają z laptopów, smartfonów, z internetu, czy też są już od nich uzależnione.

– Szczęśliwie – podkreśla Zuzanna Polak psycholog, specjalista ds. bezpieczeństwa dzieci w internecie, z NASK Państwowego Instytutu Badawczego – takie przypadki uzależnienia, jak u opisywanej w artykule Zosi, występują rzadko. Badania mówią, że uzależnionych od internetu może być kilka procent młodych ludzi, ale kolejnych kilkanaście używa sieci w sposób zagrażający uzależnieniem.

A jak zaczęły się opisane problemy Zosi? Niewinnie – wspominała jej mama. – Internet był w jej życiu od zawsze. Niezauważalny, naturalny, jak obecność w każdym domu nowoczesnych, multimedialnych urządzeń. Zosia słuchała bajek z sieci, patrzyła w ekran laptopa lub smartfona. Z czasem sama zaczęła sobie wyszukiwać filmiki. „Nie widziałam w tym niczego złego. Spędzała przed komputerem coraz więcej czasu, to prawda. Ale mówiąc uczciwie, to było dla mnie wygodne rozwiązanie: ona była grzeczna i się nie nudziła, a ja miałam wolne” – opowiadała dziennikarce matka dziewczynki.

Gdy Zosia poszła do drugiej klasy szkoły podstawowej, zaczęła grać w gry i oglądać filmiki na YouTube wrzucane tam przez graczy. Wówczas izolowała się; wołała chłonąć świat gier sama, zamknięta w pokoju, niż przebywać z rodziną. Pojawiły się też kłopoty z nauką. Wtedy jej mama zaniepokoiła się i próbowała wyrwać córkę z wirtualnej rzeczywistości.

„Zaczęłam chować przed nią komputer. A ona wymuszała: *Oddaj! Koleżanki mają dostęp do komputera!* Dochodziło do pierwszych awantur [...]. Kiedy zabiera-

łam telefon czy komputer, stawała się nerwowa, trzaskała drzwiami, wyzywała mnie strasznie. Później usiłowała wyskakiwać przez okno. A my mieszkamy na drugim piętrze! Wyciągnęłam klamki z okien i od drzwi balkonowych. Byłam przerażona. To już nie było to samo dziecko. Biła siostrę. Mnie też. Pięciami nas okładała, kopała, gryzła” – relacjonowała matka Zosi.

W takiej sytuacji dziewczynkę skonsultował psycholog. Stwierdził, że problemy Zosi są spowodowane uzależnieniem od internetu. Zalecił dawkowanie dostępu do sieci: godzina, najwyżej półtorej godziny dziennie.

ZOSI TO NIE WYSTARCZYŁO. W KOŃCU DOSZŁO DO DRAMATYCZNEJ WYMIANY ZDAŃ MIĘDZY NIĄ A MATKĄ, W TRAKCIE KTÓREJ DZIEWCZYNIKA SIĘGNĘŁA PO NÓŻ. NA SZCZĘŚCIE SIĘ NIM NIE POSŁUŻYŁA, ALE TO WYSTARCZYŁO, BY STARSZA SIOSTRA ZOSI ZADZWOŃIŁA PO POLICJĘ. POLICJANCI WEZWALI POGOTOWIE, KTÓRE ZAWIOZŁO JĄ DO SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO DO WARTY, GDZIE JEJ JEDNAK NIE PRZYJĘTO, BO NIE MIAŁA JESZCZE 13 LAT. WRÓCIŁA DO DOMU.

Dziewczynka, przestraszona sama sobą, chciała się dostać do lekarza, do szpitala, ale na miejsce w odpowiedzi dla niej placówce musiała czekać. Był grudzień 2018 roku. Święta Bożego Narodzenia dziewczynka spędziła u rodziny.

„Wyjazd do dziadków okazał się fatalnym pomysłem. Prosiłam ich, błagałam: *Pod żadnym pozorem nie dawajcie jej telefonu. Ona ma kategorię zakaz od psychiatry!* To dla niej niebezpieczne. Ale dziadkowie nie potraktowali sprawy poważnie. Zosia całe święta spędziła w internecie. Po powrocie do domu wszystko

wróciło ze zdwojoną siłą: znowu były krzyki, awantury. Znowu oświadczyła, że nie będzie chodziła do szkoły. Styczeń był straszny. Wtedy już nie miałam żadnych wątpliwości, że bez szpitala sobie z tym wszystkim nie poradzimy” – stwierdziła matka Zosi.

W lutym Zosię przyjęto do szpitala. Psychiatra twardo powiedział, że dziewczynka idzie na odwyk, tak, jakby była alkoholicką. Że to takie samo uzależnienie i dlatego trzeba radykalnie odstawić telefon, komputer.

Po wyjściu ze szpitala Zosia próbuje uporządkować swój świat na nowo. Chodzi do szkoły, ale część zajęć nauczyciele prowadzą z nią indywidualnie. Po lekcjach uczęszcza do świetlicy socjoterapeutycznej, zgodnie z zaleceniami poszpitalnymi. Czekają ją terapia u psychologa i wizyty u psychiatry.

Mama Zosi w wywiadzie podkreśliła: „Zareagowałam zbyt późno. Ale skąd mogłam wiedzieć, że to aż tak się skończy? Wszyscy używają internetu. To tak jak z pić. Trudno wychwycić moment, w którym się robi niebezpiecznie”. I podsumowała, że najmłodszemu dziecku bajki pokazuje w telewizji, nie na smartfonie.

O ILE W PRZYPADKU NAJMŁODSZYCH DZIECI UDAJE SIĘ CHRONIĆ JE PRZED UŻYCIEM KOMPUTERA, SMARTFONA CZY TABLETA, O TYLE W PRZYPADKU STARSZYCH DZIECI TE URZĄDZENIA POJAWIAJĄ SIĘ W ICH ŻYCIU W SPOSÓB NATURALNY I NIEUNIKNIONY. TRUDNO JEST IM FUNKCJONOWAĆ, NA PRZYKŁAD W SZKOLE, GDZIE DO PRZYGOTOWANIA PREZENTACJI KORZYSTAJĄ Z INTERNETU. NIE DA SIĘ CAŁKOWICIE UNIKAĆ NOWYCH TECHNOLOGII. WAŻNE JEST WYWAŻENIE CZASU SPĘDZANEGO PRZEZ DZIECKO W SIECI. IM MŁODSZE DZIECI (POCZĄTEK SZKOŁY PODSTAWOWEJ), TYM CZAS SPĘDZANY W SIECI POWINIEN BYĆ KRÓTSZY I ŚCIŚLE KONTROLOWANY PRZEZ RODZICÓW I OPIEKUNÓW. ALE NAWET W PRZYPADKU STARSZYCH DZIECI I NASTOLATKÓW WARTO MIEĆ KONTROLĘ NAD ICH KORZYSTANIEM Z INTERNETU.

Objawami, które powinny zwrócić naszą uwagę, to m.in. negatywne emocje związane z próbą ograniczenia



korzystania z sieci, zmniejszenie zaangażowania w inne aktywności (rezygnacja z hobby czy spotkań z rówieśnikami) na rzecz korzystania z internetu oraz pogorszenie ogólnego funkcjonowania dziecka (zmęczenie, niewyspanie, pogorszenie ocen) – tłumaczy Zuzanna Polak.

– Warto też pamiętać, że internet może być zagrożeniem nie tylko dlatego, że od korzystania z niego można się uzależnić, ale również ze względu na treści, które nasze dzieci w nim znajdują, jeśli są pozbawione kontroli i nadzoru dorosłych.

ZDANIEM EKSPERTA

Martyna Różycka, kierownik *Dyżurnet.pl*, funkcjonującego w NASK punktu kontaktowego ds. zgłaszania nielegalnych treści w internecie, wylicza, na co rodzic powinien zwrócić uwagę i co może go zaniepokoić w zachowaniu dziecka.

– Zawsze niepokojące jest pojawianie się nowego, niebezpiecznego hobby, nagle zmiana nawyków, zmiana muzyki i stylu ubierania się, opuszczanie zajęć w szkole, obniżenie ocen, izolacja od innych rówieśników oraz rodziny, zmienność nastroju, ukrywanie się. Niektóre z tych rzeczy pojawiają się samoistnie wraz z dojrzewaniem dziecka, ale dobrze byłoby sprawdzić, dlaczego tak się dzieje.

Zdaniem Martyny Różyckiej, bardzo ważne jest też przyjrzenie się samemu sobie. Zastanowienie się, czy my sami nie nadużywamy internetu? Czy potrafimy spędzać wolny czas w inny sposób, niż tylko surfując lub grając w gry.

– ZANIEPOKOJONY OPIEKUN POWINIEN WYBADAĆ, CO TAK NAPRAWDĘ POCHŁANIA DZIECKO W INTERNECIE I DLACZEGO SPĘDZA W NIM TAK DUŻO CZASU. ODRYWANIE DZIECKA NA SIĘ OD KONTAKTU Z SIECIĄ MOŻE SPOWODOWAĆ POGORSZENIE SYTUACJI, A NA PEWNO RELACJI DZIECKO-OPIEKUN. NALEŻY ZADBAĆ O JAKOŚĆ CZASU SPĘDZANEGO POZA INTERNETEM – MOŻE PODSUNĄĆ NOWE HOBBY, MOŻE ROZSZERZYĆ KRĄG ZNAJOMYCH? MOŻNA SPRÓBOWAĆ SKORZYSTAĆ NIE TYLKO Z FILTRÓW KONTROLI RODZICIELSKIEJ, ILE Z JEDNEJ Z LICZNYCH APLIKACJI NA TELEFON, WSPIERAJĄCYCH PRODUKTYWNOŚĆ CZASU SPĘDZANEGO W SIECI, ANALIZUJĄCYCH GO ITP.

Warto szczególnie ze starszym dzieckiem, z nastolatkiem omówić, jakie rozwiązania będą najlepsze, by mieć internet pod kontrolą – radzi Martyna Różycka.

Jednak mimo naszych dobrych chęci i czasem znacznych wysiłków, może zdarzyć się, że dojdzie do nadużywania internetu przez dziecko, a nawet do uzależnienia.

– Uzależnienie może współwystępować z innymi zaburzeniami – np. lękowymi czy zaburzeniami nastroju, dlatego każdą próbę „leczenia” warto podejmować we współpracy z psychologiem, który całościowo przyjrzy się funkcjonowaniu dziecka. Nie podejmujemy sami drastycznych środków (np. całkowite odłączanie od sieci) na własną rękę. To może mieć poważne konsekwencje, łącznie z atakami agresji czy podejmowaniem prób samobójczych – ostrzega Zuzanna Polak.

Podobnego zdania jest Martyna Różycka. – Jeśli jest potrzebna pomoc, to trzeba się zwrócić do specjalisty.

– Internet jest częścią codzienności młodych ludzi. Zamiast całkowicie z niej rezygnować, należy mądrze, i we współpracy z dzieckiem, określać zasady korzystania z sieci, długość czasu przebywania online (im młodsze dziecko, tym mniej czasu!) oraz dobierać gry i miejsca w internecie odpowiednie do wieku dziecka – podkreśla Zuzanna Polak.

Źródło

<http://weekend.gazeta.pl/weekend/1,152121,24565442,10-letnia-zosia-jest-na-odwyku-psychiatra-powiedziala-mi.html>
(dostęp: 15.04.2019)

Beata Modrzejewska
Dziennikarka