**Dzieci w wirtualnej sieci**

Cyfrowa przestrzeń coraz bardziej wciąga nasze dzieci, które zafascynowane światem gier, filmów czy mediów społecznościowych, spędzają przed ekranami coraz więcej czasu. Z raportu Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii wynika, że średnio było to aż 9 godzin dziennie. Wirtualny świat, choć otwiera przed nami nowe perspektywy, jednocześnie stawia je przed poważnymi zagrożeniami: uzależnienia, pornografia, cyberprzemoc, problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.

Według badań Internet staje się przestrzenia coraz niebezpieczną dla dzieci (chodzi o czas, który dzieci spędzają ze smartfonem/ laptopem, jak i treści, które oglądają, najczęściej bez kontroli dorosłych).

Dziecko, które za dużo czasu spędza przed smartfonem:

* **gorzej się uczy** – smart fony powodują zaburzenia koncentracji uwagi i efektywnej nauki oraz pracy. Dzieci łatwo się rozpraszają, czują niepokój, gdy przez dłuższy czas nie odezwie się żadne z powiadomień,
* **gorzej nawiązuje relacje** – rozmowy za pomocą komunikatorów lub mediów społecznościowych nie są w stanie zastąpić „prawdziwe” rozmowy, a często wręcz niszczy więzi,
* **gorzej się czuje** – smartfony szkodzą zarówno zdrowiu fizycznemu (wady postawy, nadwaga, krótkowzroczność), jak i psychicznemu (są powodem uzależnień, sprzyjają rozwojowi depresji),
* **gorzej śpi** – wg badań 44% młodzieży zasypia ze smartfonem w dłoni, a 4 osoby na 10 budzą się co najmniej raz w nocy z powodu przychodzących powiadomień.
* **gorzej funkcjonuje w społeczeństwie** – wg prof. Spitzera[[1]](#footnote-2) smartfony mają negatywne skutki również dla społeczeństwa (mniejsza solidarność, gorsze wykształcenie, osłabienie woli kształtowania woli, gorsze zdrowie populacji, poczucie osamotnienia, znieczulica).

Nienaturalny nadmiar bodźców płynących z ekranu sieje spustoszenie w rozwijającym się mózgu człowieka i odbija się na zdrowiu psychicznym, jak i fizycznym dziecka.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2018roku wpisała uzależnienie od gier do klasyfikacji zaburzeń psychicznych.

W procesie uzależniania się od gier kluczowa rolę odgrywa tzw. mechanizm dopaminowy – gdy pokonujemy zagrożenie , w mózgu wydziela się dopamina, która odpowiada za dwie rzeczy: nagradza za przetrwanie i wysyła komunikat: „To było dobre – powtórz to następnym razem”. Uszkodzenia mózgu prowadzą do trudności z koncentracją i snem oraz zapamiętywaniem i opanowywaniem emocji.

1. Spitzer Manfred., *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia i społeczeństwa?,* Gdańsk 2021 [↑](#footnote-ref-2)