

Zgodnja prepoznavna: kdaj in kako ukrepati?

Zgodnja prepoznavna neustrezne uporabe tehnologije ter iskanje pomoči lahko pomembno preprečita nastanek pridruženih težav, kot so:

- težave v šoli, pri učenju, težave s pozornostjo
- razdražljivost, vedenjski izbruhi ter šibkejša uravnavanje čustev in vedenja
- težave s spanjem
- socialna izoliranost in osamljenost
- depresivnost in anksioznost

Uporaba tehnologije kot način spoprijemanja s stresorji v resničnosti?

Neustrezna uporaba tehnologije lahko služi tudi kot trenutni »odklop« in preusmeritev pozornosti od drugih skrbi. Uporabnik si začasno »pomaga« prikriti primarne težave, kot so: težave v povezovanju z vrstniki, učne težave, depresivnost, tesnoba, soočanje z izzivi v domačem ali šolskem okolju itd.

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije

Smernice za zdravo in uravnoteženo uporabo tehnologije **odsvetujejo uporabo in izpostavljenost elektronskim zaslonom in napravam dojenčkom, do starosti enega leta. Malčki in otroci med drugim in četrtem letom ne bi smeli preživeti več kot eno uro na dan za zaslone.**

Omejevanje ter v nekaterih primerih popolna ukinitve uporabe tehnologije, pri otrocih mlajših od 5 let, se lahko odraža v bolj zdravem razvoju in odraščanju.

Odvzem elektronskih naprav je le del rešitve. Otroci bi v povprečju morali imeti več telesne vadbe in kakovostnega spanca, da bi razvili ustrezne navade, ki bi preprečevale prekomerno telesno težo ter fizične in duševne težave v mladostništvu in odraslosti.

Kako izgleda obravnava?

Učinkovita obravnava mora upoštevati značilnosti in potrebe posameznika ter družine. Potrebna je strokovna ocena osnovnega vira težav.

Obravnava obsega celostni pristop, ki lahko vključuje:

- Psihodiagnostiko
- Psihoedukacijo staršev in otroka/mladostnika o zdravi uporabi tehnologije glede na starost, razvojne značilnosti in mednarodne smernice
- Psihoedukacijo staršev in posameznika o morebitnih pridruženih težavah
- Podporo pri spoprijemanju in obravnavo prepoznanih težav ter pridruženih stanj
- Podporo pri uporabi učinkovitih tehnik uravnavanja vedenja in čustev
- Trening socialnih veščin
- Opolnomočenje staršev za učinkovitejšo spoprijemanje z neustreznimi oblikami vedenj
- Sodelovanje med starši, zdravstvenimi delavci in zunanjimi sodelavci oz. ustanovami (npr. s šolo, pediatrom,...)
- Terapevtsko obravnavo posameznika in družine

Starše je potrebno podpreti pri postavitvi jasnih in ustreznih mej glede uporabe elektronskih naprav. Pomembno je, da razumejo kaj njihovi otroci počnejo na spletu in da spodbujajo vključevanje v razvojno ustrezne aktivnosti – na spletu in izven.

Pomembno je zavedanje, da imajo lahko neustrezna uporaba tehnologije in tvegana spletna vedenja znatne posledice v resničnem svetu.

Izdelava: Ana Bujšič, mag. psih.

© Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna

Viri dostopni na uradni spletni strani www.mkz-rakitna.si

URAVNOTEŽENA UPORABA TEHNOLOGIJE






Tehnologija postaja vse večji del življenja otrok in mladostnikov. Veliko staršev je zaskrbljenih, kako izpostavljenost tehnologiji in socialnim medijem vpliva na razvoj njihovih otrok. Skrbijo jih morebitne neželene posledice in stranski učinki, o katerih ne vedo dovolj.

Kdaj uporaba tehnologije presega zdrave meje in ali gre pri vedenju, vezanemu na uporabo tehnologije, za obliko odvisnosti?

Uravnotežena uporaba tehnologije?

Splošne smernice za uravnoteženo uporabo tehnologije priporočajo:

-  otroci in mladostniki naj uporabljajo kakovostne vsebine ob uporabi elektronskih naprav
-  zagotoviti je potrebno, da se udeležujejo številnih zdravih, zabavnih aktivnosti, ki ne vključujejo naprav, npr.: šport, branje, ustvarjalne igre, preživljanje časa z vrstniki in družino,...
-  uravnotežen način življenja jim bo omogočal pomembne in raznolike izkušnje, ki so ključne za zdrav razvoj in dobro počutje. Uravnotežena uporaba tehnologije ne sme ovirati zadostnega in kakovostnega spanca, delovanja v šoli ter učinkovitega izpolnjevanja dnevnih obveznosti.

Ali uporaba socialnih omrežij negativno vpliva na otroke in mladostnike?

Strokovnjake skrbi, da socialna omrežja spodbujajo anksioznost in negativno vplivajo na samopodobo. Mladi poročajo, da obstajajo utemeljeni razlogi za skrb. Primer je raziskava, ki jo je izvedlo Kraljevsko društvo za javno zdravje v Veliki Britaniji, ki je pokazala, da je uporaba **Facebooka, Snapchata, Twitterja in Instagrama** pripeljala do povišanih ravni depresivnosti, anksioznosti, bolj negativne telesne samopodobe ter več poročanj o občutkih osamljenosti pri 14 – 24-letnikih. Število tovrstnih izsledkov raziskav se z leti povečuje. Strokovnjake skrbi predvsem vpliv nenadzorovane uporabe tehnologije pri vse mlajših otrocih.

Posamezniki, ki porabijo veliko časa z elektronskimi napravami, imajo manj časa za dejavnosti, ki prispevajo k izgradnji zaupanja, varnosti, povezanosti in občutkom uspeha. Potrebno se je zavedati, da odrasli predstavljamo pomemben vzor uravnotežene uporabe tehnologije za otroke.

Bolj povezani – bolj osamljeni?

Ena od največjih razlik v življenju današnjih mladostnikov, v primerjavi s prejšnjimi generacijami je, da porabijo manj časa za povezovanje z vrstniki v živo in da posvečajo več časa elektronskemu povezovanju. **Digitalno povezovanje je praviloma bolj površinsko in manj čustveno zadovoljujoče. V skrajnih primerih lahko pripelje do socialne izoliranosti in občutkov osamljenosti.**

Za posameznike, ki se ne morejo povezati z vrstniki v živo (bodisi ker niso sprejeti, ali pa so geografsko izolirani), je elektronska oblika povezanosti včasih edina možna rešitev.








Digitalna primerjava – nova oblika socialne primerjave?

Primerjanje s skrbno izbranimi in obdelanimi fotografijami drugih lahko negativno vpliva na samopodobo. V raziskavah se zlasti *Instagram* pojavlja kot platforma, ki mlade najpogosteje pripelje do poročanj o občutkih tesnobe, depresivnosti in pretirane skrbi za telesno podobo. Kuriranje »popolne podobe« je lahko manj zdravo tudi za posameznike, ki se tega poslužujejo, ne le za obiskovalce njihovih profilov.

Ko mladi na socialnih omrežjih prejmejo »všečke«, obvestila, prošnje za prijateljstva itd., se v njihovih možganih sprošča dopamin, ki spodbudi kratkotrajne občutke veselja, vznesenosti ali celo eforije. Ker so učinki dopamina prijetni, a kratkoročni, se lahko mladi znajdejo v začaranem krogu iskanja novih dražljajev in tako vse več časa namenijo spletnim vsebinam.

Kdaj so vzroki za skrb utemeljeni?

Če uporaba elektronskih naprav vpliva na vsakodnevno delovanje otroka, je smiselno poiskati pomoč. Spodaj navedene trditve predstavljajo primer uravnotežene uporabe tehnologije pri mladih:

-  otrok dobi primerno in kvalitetno količino spanca nima težav s fizičnim zdravjem zaradi uporabe elektronskih naprav (poslabšanje vida in drže, bolečine v sklepih in mišicah, ki so povezane z dolgotrajno uporabo naprav in sedenjem, fizična neaktivnost, prekomerna telesna teža itn.)
-  ustrezno se vključuje k pouku in učinkovito opravlja šolske obveznosti
-  učinkovito se povezuje z vrstniki in družino brez pomoči elektronskih naprav
-  uživa v raznolikih aktivnostih, hobijih in interesih zna se zabavati in učiti brez uporabe naprav
-  ob uporabi elektronskih naprav se poslužuje kvalitetnih digitalnih vsebin.

Navedena orientacijska priporočila za zdravo uporabo tehnologije ne nadomeščajo strokovne ocene ter obravnave s strani strokovnjakov za duševno zdravje otrok in mladostnikov.

Za strokovno oceno zdravega razvoja so usposobljeni specialisti klinične psihologije ter specialisti otroške in mladostniške psihiatrije.