

ZESPÓŁ STRESU ELEKTRONICZNEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY

Opracowanie: Justyna Kulma – Mazurek

Na podstawie materiałów Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii



CZYM JEST ZESPÓŁ STRESU ELEKTRONICZNEGO?

- Uzależnienie - rola układu nagrody
- Przebudźcowanie - technowypalenie
- Światło błękitne a rozregulowanie zegara biologicznego – rola snu

CO SIĘ DZIEJE Z NASZYMİ DZIEĆMI?

- Ostatnie 15 lat to wzrost diagnozy ADHD o 800% (badania z USA)
- Coraz więcej dzieci z zaburzeniami:
 - - emocjonalnymi
 - - rozwojowymi
- Coraz wcześniej leczenie farmakologiczne zaburzeń



CO MÓWIAŁY BADANIA? (Z ROKU 2018)

W jakim wieku zacząłeś korzystać z internetu?

- 3 – 5 r.ż. - 2,2%

- 5 – 6 r.ż. - 16,1%

- 7- 8 r.ż. - 34,9%

9 – 10 r.ż. - 19,5%

DLACZEGO NALEŻY OGRANICZYĆ CZAS EKRANOWY DZIECI?

- Każde nowe urządzenie ekranowe działa jako stymulant, pobudza centralny układ nerwowy oraz emituje pole elektromagnetyczne
- Interaktywny czas ekranowy – w tym też nauka zdalna – wprowadza system nerwowy w stan stresu
- Rozregulowuje zegar biologiczny
- Zmienia chemię mózgu
- - podnosi poziom hormonu stresu
- - nienaturalnie stymuluje układ nagrody

CO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO POWSTAWANIA ZSE?

- Promieniowanie elektromagnetyczne
- Nadmiarjanego światła błękitnego
- Wielozadaniowość (odrabianie lekcji, odbieranie wiadomości, oglądanie filmików, granie – wszystko w tym samym czasie a nasz mózg nie ma takich możliwości
- Intensywna stymulacja sensoryczna
- Oszukanie układu nagrody (DOPAMINA)
- Ciągłe aktywowanie odruchu walczyć – uciekać (jest to spowodowane ciągłym odbieraniem powiadomień, oglądaniem krótkich filmików na tle, umysł jest w ciągłej gotowości i w napięciu



A photograph of two young children, a girl on the left and a boy on the right, looking down at a tablet computer. The girl has blonde hair and is wearing a pink top. The boy has dark hair and is wearing a white t-shirt with a blue bicycle pattern. A large white circle is superimposed over the left side of the image, containing the text 'NIE'. The tablet screen shows a colorful cartoon illustration of a character in a blue hooded outfit.

NIE

TAK



**REZULTAT ZESPOŁU
STRESU
ELEKTRONICZNEGO**

To zaburzenie rozregulowania, czyli braku zdolności dziecka do modulowania swojego nastroju, uwagi i pobudzenia w zdrowy sposób

Nawet mniej podatne dzieci doświadczają subletnego uszkodzenia - rezultatem jest chroniczna drażliwość, zaburzenia koncentracji uwagi, ogólny marazm, apatia, stan bycia jednocześnie **pobudzonym i zmęczonym**



UZALEŻNIENIE OD TECHNOLOGII POWODUJE ZMIANY W MÓZGU

- Zmniejsza się grubość kory mózgowej
- Następuje atrofia, czyli zanik szarych komórek
- Następuje fragmentacja mieliny, degradacja mielin
- Uszkodzenia mózgu są podobne jak w chorobie alkoholowej



ROZREGULOWANIE ZEGARA BIOLOGICZNEGO

- Ilość snu konieczna w określonym wieku:
- 0 – 3 miesięcy - 14 do 17 godzin
- 4 – 11 miesięcy - 12 do 15 godzin
- 1 rok – 5 lat – 11 do 14 godzin
- 6 – 13 lat – 9 do 11 godzin
- 14 – 17 lat – 8 do 10 godzin
- 18 – 25 lat – 7 do 9 godzin
- +25 lat – 7 do 9 godzin

**ROZREGULOWANIE
ZEGARA
BIOLOGICZNEGO
NIEBIESKIE
ŚWIATŁO I MNIEJ
GODZIN SNU**

Wydzielanie melatoniny (hormonu potrzebnego dla dobrego snu) regulowane jest poprzez cykl światło - ciemność. Jeżeli wieczorem przed snem korzystamy z ekranów i narażamy się na niebieskie światło, to nie produkujemy melatoniny potrzebnej nam dla dobrego snu. Na godzinę przed snem powinno się odłożyć na bok ekrany emanujące niebieskim światłem.

NIE



TAK

—



SYMPTOMY BEHAWIORALNE ZESPOŁU STRESU ELEKTRONICZNEGO

- Reakcje obronne, agresja
- Niepokój społeczny, zredukowana zdolność tolerowania rozczarowań
- Niezdolność do autorefleksji, słabe granice
- Depresja, zespół opozycyjno – buntowniczy
- Dysregulacja nastroju, nerwowość
- Niska energia, sen, który nie regeneruje
- Zaburzenia myślenia, zaburzenia zdolności koncentracji uwagi
- Obniżone zdolności zapamiętywania



rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/Internetu/smartfonu; • długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z Internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej; • wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem/smartfonem lub w Internecie; • zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/Internetu/smartfonu; • korzystanie z Internetu/urządzeń elektronicznych nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące; • powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/Internetu/smartfonu; • izolowanie się od ludzi związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez Internet; • monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze/smartfonie, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym; przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;

ZACHOWANIA WSKAZUJĄCE NA NIEZDROWE KORZYSTANIE Z INTERNETU I URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH

**JAK POMÓC DZIECIOM
I NASTOLATKOM
NADUŻYWAJĄCYM
ELEKTRONIKI?**



CO MŁODZIEŻ ROBI W INTERNECIE?

- Słucha muzyki
- Ogląda filmy seriale
- Kontaktuje się z ludźmi
- Przegląda portale społecznościowe
- Odrabia lekcje
- Gra



JEDNOCZEŚNIE, CZEGO DZIECI POTRZEBUJĄ?

- Rozwoju fizycznego
- Rozwoju emocjonalnego
- Rozwoju społecznego
- Rozwoju intelektualnego



ŚRODKI ZARADCZE

- Rozmowa z dzieckiem / nastolatkiem o tym, co daje mu czas spędzany przed ekranem
- Zauważanie dziecka
- Czas na świeżym powietrzu
- Alternatywne aktywności
- Zdrowe nawyki – sen, sport, zdrowe przekąski
- Pomoc dziecku / nastolatkowi w ustalaniu celów do realizacji, krótkich i długoterminowych. Pokazywanie, co dzięki temu młody człowiek zyska
- Nauczenie, uczenia się
- Angażowanie w sport, wolontariat
- Wyeliminowanie wielozadaniowości - na czas nauki smartfon jest poza zasięgiem ręki i wyłączony



ZESPÓŁ STRESU ELEKTRONICZNEGO - PROFILAKTYKA

- Na minimum godzinę przed snem, zrezygnuj z wszelkich ekranów i zimnego światła
- Rób regularne przerwy w pracy przed ekranem
- Wyznacz sobie ograniczenia w korzystaniu z gier komputerowych i z social mediów
- Dawaj dobry przykład otoczeniu – ogranicz do minimum korzystanie ze smartfona w obecności dzieci
- Obcuj z naturą - hoduj kwiaty, wędruj po lesie, górach
- Dopuszczaj dzieci do gier zgodnie z ich wiekiem, np. według rekomendacji PEGI
- Nie używaj smartfona, gier jako "elektronicznej niańki" - nie dawaj go w nagrodę, czy żeby mieć święty spokój
- Wyznacz w domu czas bez ekranów



ZALECENIA MINIMUM

- Unikaj ekranu po zmroku
- Rano - dużo światła
- Niezbędne ćwiczenia fizyczne - zwłaszcza rano
- Oprogramowanie filtrujące światło niebieskie – ocieplenie ekranu
- Wiedz, co chcesz zrobić online
- Pilnuj czasu



DETOKS CYFROWY

- Jeśli dziecko wpada w histerię z powodu technologii, możesz być pewien, że będzie to robiło częściej. Bądź jednak silny i bądź rodzicem. To ty kontrolujesz wtyczkę.
- Nicholas Kardaras, Dzieci ekranu



CZYM JEST DETOKS CYFROWY?

- W przypadku gdy dziecko ma symptomy zespołu stresu ekranowego a wiemy, że nadużywa gier, telefonu, to warto zastosować detoks cyfrowy
- Ścisły 3 – 4 tygodniowy detoks od ekranów
- Pozwala zresetować mózg i układ hormonalny
- Pomaga w odzyskaniu równowagi zegara biologicznego - lepszy sen
- Minimalizuje leczenie farmakologiczne zaburzeń

Więcej informacji bezpośrednio u psychologa szkolnego lub na stronie zatroskani.pl

