

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE -CYBERZABURZENIA

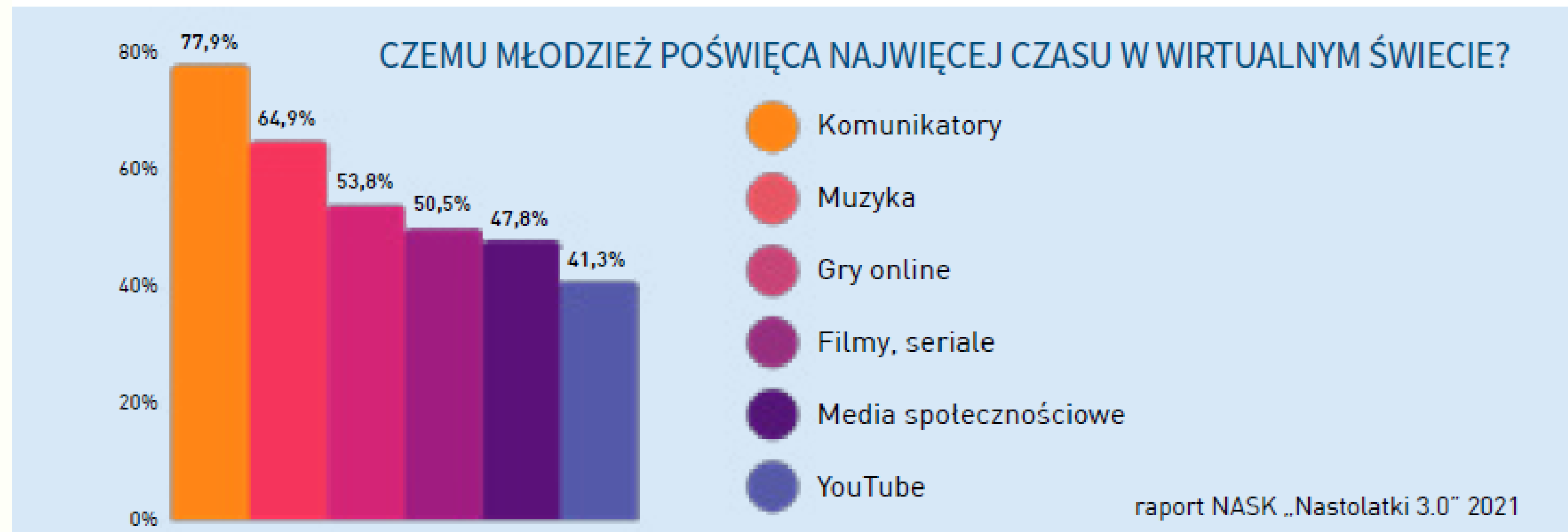


SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Projekt "W rodzinie siła" jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w obszarze wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej w 2022 roku.

92% kontaktu nastolatków z Internetem odbywa się przez smartfon.



31% polskich nastolatków uważa, że ich życie byłoby puste bez smartfona.

Technologia wykorzystuje ludzkie słabości (narcyzm i selfi), prowadzi do przeciążenia poznawczego, zaciera granice między prawdą a fikcją.

Świat cyfrowy nie ma początku i końca, jak inne rzeczy i zajęcia (obiad, bajka, szkoła, budowanie z klocków) - 390 lat zajęłoby obejrzenie relacji o 1 grze opublikowanych w 2019 roku w ciągu 24 godzin.

Multikonta - 96% osób w wieku 11-14 lat posiada co najmniej dwa konta na Instagramie.

64,5% osób za podstawowe źródło informacji o świecie uznaje media społecznościowe.

Cyfrowe getta (prof. J. Andrzejczak) - młodzi ludzie żyją w grupach na Facebooku (publicznych i zamkniętych, trudnych do odnalezienia w wyszukiwarce), np. 14-latka jest członkinią 700 grup.
np. sekcja szkalowania kaszoadów (nienawiść do dzieci 0-4 lata), 14 ty. członków w 2 miesiące, zdjęcia i komentarze dzieci niepełnosprawnych.

14% młodych respondentów przyznało, że spotkało się na żywo z osobą dorosłą poznaną w internecie.

Rozregulowanie zegara biologicznego

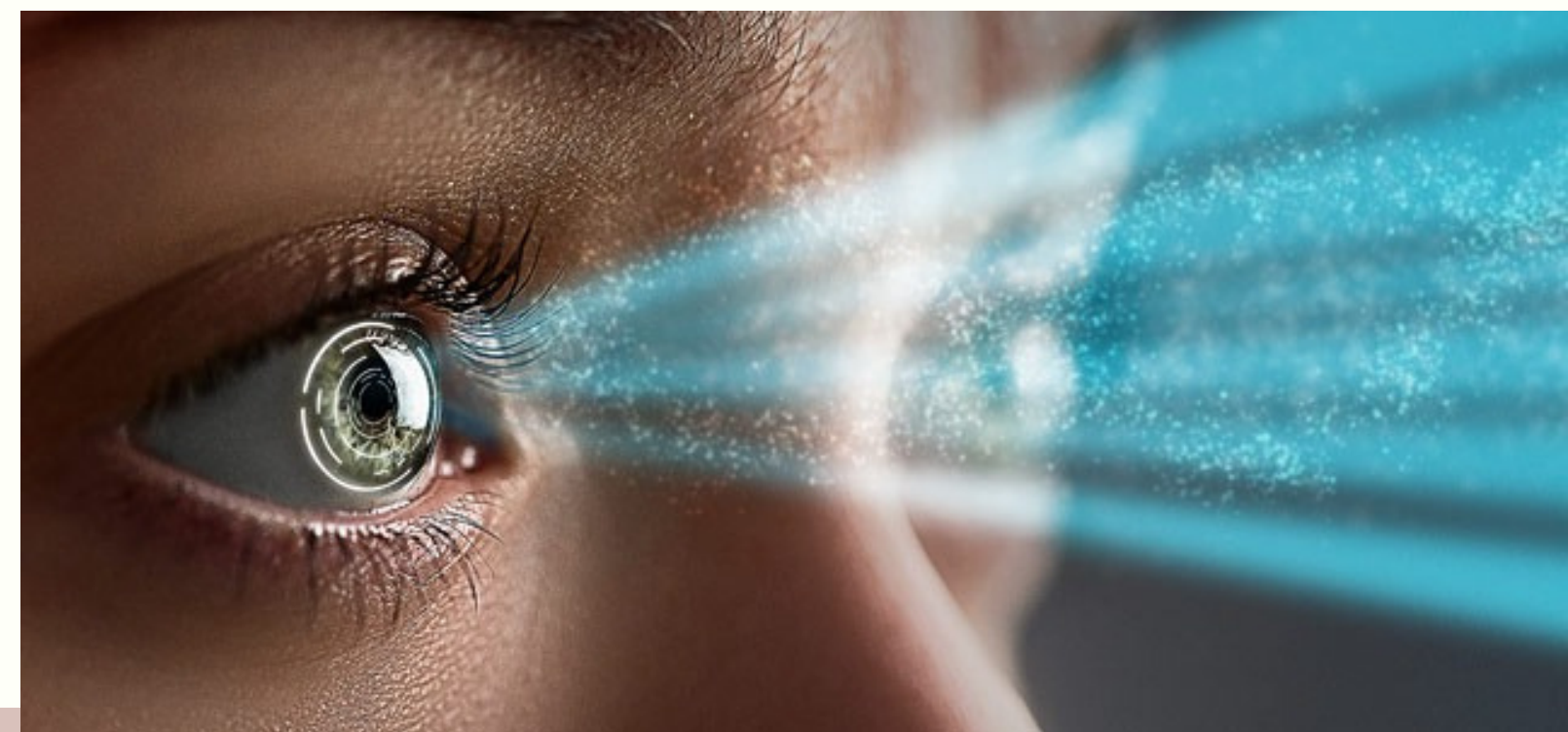
Ponad 60% polskich nastolatków ma problemy ze snem, wynika z raportu Etat w sieci 2.0 z 2021 r.

Zaburzenia snu wynikają zarówno z nieustannego pobudzenia, jak i z ciągłego patrzenia w ekran emitujący niebieskie światło, które oszukuje mózg, przesyłając mu informację, że jest środek dnia. To hamuje produkcję melatoniny — hormonu snu.

Długofalowe skutki nadmiernej ekspozycji na światło niebieskie to zwiększone ryzyko nowotworów i depresji.

Jak zapobiegać zagrożeniu?

- Wprowadźcie bezwzględną, obowiązującą całą rodzinę zasadę rezygnacji z ekranów po określonej godzinie, najlepiej dwie godziny przed snem.
- W nocy smartfon powinien być w trybie samolotowym, lub w ogóle wyłączony.



Technowypalenie

Odruch orientacyjny

Nadmierne korzystanie z ekranów prowadzi także do technowypalenia, będącego wynikiem przebodźcowienia i zwiększonej produkcji adrenaliny.

◆ Odruch orientacyjny- nasz mózg cały czas skanuje otoczenie, by w razie zagrożenia wyprodukować adrenalinę, dzięki której możemy walczyć z niebezpieczeństwem lub przed nim uciekać.

◆ Po uniknięciu zagrożenia — realnego lub nie — wydziela się dopamina. W naturalnych warunkach odruch orientacyjny włącza się nam niezbyt często — np. przy nagłym ruchu czy dźwięku. W mieście zdarza się to częściej niż na wsi.

◆ Nowe technologie mogą wyzwalać nawet kilkaset odruchów orientacyjnych na godzinę, np. TikTok, w którym nie ma ani chwili zatrzymania — co chwila nowy filmik, nowa scena, nowa sceneria, nowe dźwięki.

◆ Bez przerwy wydziela się adrenalina i jesteśmy non stop sztucznie pobudzeni. Tak samo działają powiadomienia w smartfonie — reagujemy na nie niepokojem albo nadzieją i wkrótce stajemy się niewolnikami urządzenia.



Bańki informacyjne

ok. 80% treści oglądanych na YouTube podsuwają nam algorytmy

Pojawia się informacja budząca moje emocje, np. ekscytację, lęk, oburzenie.



Algorytmy odnotowują, co przyciąga moją uwagę.



Algorytmy podsuwają treści podobne, a ukrywają sprzeczne.



Spędzam więcej czasu online, przekonany, że większość ludzi myśli tak, jak ja.



Zamknięcie nastolatka w bańce informacyjnej może mieć katastrofalne skutki, np. jeśli szuka w sieci rozwiązania swoich problemów, a algorytmy podsuwają mu popularne treści, nierzadko tworzone przez inne zaburzone osoby. Udowodniono m.in., że gdy młoda osoba wchodzi na strony pochwalające anoreksję, trafia stamtąd na strony promujące samookaleczenia i samobójstwa. Internet zamyka nastolatka w wirtualnym tunelu.

Autoseksualizacja Sandry

Sandra, 13-latka o niskim poczuciu własnej wartości, zaczyna obserwować w mediach społecznościowych celebrytkę, którą uważa za wspaniałą osobę. Algorytmy to wychwytyją i podpowiadają obserwowanie innych celebrytek oraz porad — jak być taka jak one. Dziewczynkę zaczynają otaczać przekazy sugerujące, że jej wartość zależy od stopnia „wyzwolenia” z niedzisiejszej moralności seksualnej, a z jej wirtualnego otoczenia znikają osoby myślące inaczej. Wszystko zdaje się potwierdzać, że robienie i wrzucanie w Internet rozerotyzowanych zdjęć jest normą i każdy tak robi. W ten sposób nastolatka zostaje zamknięta w bańce informacyjnej, do której nie dociera przekaz, że można budować poczucie własnej wartości w inny sposób.



Uzależnienie od seriali- binge watching

- Rozrywka przekształca się w nałóg, kiedy nastolatek zaczyna tracić kontrolę nad czasem.
- Uzależnieniu sprzyja konstrukcja seriali - zakończenie odcinka w najciekawszym momencie.
- Wraz ze zmieniającymi się scenami aktywizowany jest odruch orientacyjny, co z kolei wiąże się z wydzielaniem adrenaliny i dopaminy.

Jak zapobiegać zagrożeniu?

- Ogranicz oglądanie seriali, wprowadzając limity.
- Zastanówcie się, jakie potrzeby Twojego nastolatka zaspokaja używka w postaci serialu i zastąpcie ją innymi, zdrowymi sposobami.
- Naucz nastolatka przerywać serial nie wraz z końcem odcinka, gdy akcja zostaje zawieszona w najciekawszym momencie, ale albo tuż przed nią, albo zaraz po jej rozwikłaniu na początku kolejnego odcinka.
- Zanim Twój nastolatek wciągnie się w jakiś serial, sprawdź, czy produkcja nie zawiera szkodliwych ideologicznych treści lub nie promuje negatywnych wzorców.





**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**



Projekt "W rodzinie siła" jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych Województwa Wielkopolskiego z dziedziny pomocy społecznej w obszarze wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej w 2022 roku.

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska Samorządu Województwa Wielkopolskiego.