

"Cyfrowy autyzm" u dzieci.

9.05.2024r.

Pokolenie, które dorasta w czasach swobodnego dostępu do Internetu i nowych technologii ma widoczne trudności ze skupieniem uwagi, skoncentrowaniu się na wykonaniu zadania, czy zapamiętywaniem coraz prostszych zagadnień. Dodatkowo, źródłem dopaminy – neuroprzekaźnika pobudzającego ośrodki nagrody i przyjemności w mózgu – jest ekran telefonu/tabletu.

Autyzm cyfrowy to termin podany przez rumuńskiego psychologa klinicznego – dr Mariusza Zamfira, który po dziesięciu latach intensywnych badań stwierdził, że osoby, a w szczególności małe dzieci, które spędzają przed ekranem 4-5 godzin dziennie, wykazują zachowania typowe dla spektrum autyzmu. Warto podkreślić, iż jest to nazwa potoczna, która nie określa rodzaju zaburzenia, jednak autyzm cyfrowy ma wiele wspólnego z objawami, które występują u osób ze spektrum. Autyzm cyfrowy to zaburzenia w sferze poznawczej, powiązane z pogorszeniem stanu psychicznego małego człowieka, który może zacząć ograniczać kontakty z innymi i staje się agresywny oraz nerwowy. Ma trudności z prawidłowym funkcjonowaniem w miejscach, gdzie dużo się dzieje, np. w przedszkolu/szkole. Z biegiem czasu jest to na tyle widoczne, iż rodzice dziecka lub samo dziecko zgłasza się do specjalistów o diagnozę w kierunku spektrum autyzmu. Jednak czasami – niesłusznie, gdyż przyczyną znacznego pogorszenia się stanu zdrowia są najczęściej: telefon, tablet, komputer a także świecące i grające zabawki. Należy podkreślić, iż główną przyczyną występowania autyzmu cyfrowego jest nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, czyli zaburzenie prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Do pozostałych przyczyn zaliczamy:

- brak hobby/zainteresowania;
- poczucie samotności, gdyż telefon daje złudne poczucie bliskości drugiej osoby;
- trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi;
- liczne zaburzenia mózgu oraz uszkodzenia neuroprzekaźników;
- noszenie telefonu od najmłodszych lat, co wpływa na kształtowanie złego nawyku;
- zatarcie granicy w użytkowaniu urządzeń elektronicznych.

Skutki autyzmu cyfrowego są naprawdę poważne, ponieważ nadmierne przyswajanie bodźców w trakcie korzystania z telefonu/tabletu prowadzi do nieprawidłowego funkcjonowania mózgu i po pewnym czasie stajemy się mniej kreatywni, mniej skupieni, czas reakcji spada oraz jednocześnie samodzielne myślenie sprawia nam coraz więcej trudności, więc procesy poznawcze stają się zaburzone. Pozostałe skutki autyzmu cyfrowego to:

- przebodźcowanie/przestymulowanie mózgu;
- ciągle zmęczenie;
- problemy z okazywaniem emocji;
- izolacja społeczna, która jest efektem problemów z komunikacją i nawiązywaniem bezpośrednich relacji międzyludzkich;
- problemy z koncentracją.

Uzależnienie od telefonu/tabletu, szczególnie u małych dzieci ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Poza wspomnianymi wcześniej trudnościami, pojawia się również opóźnienie rozwoju mowy i języka, co znacznie utrudnia proces nauczania w szkole podstawowej i na wyższych szczeblach edukacji. Dodatkowo dziecko miewa wahania nastroju, staje się drażliwe i nadpobudliwe. Należy nadmienić, iż małe dzieci do prawidłowego rozwoju potrzebują interakcji z otoczeniem i dzieje się to praktycznie samo podczas zabawy. Mają wtedy okazję, by rozmawiać ze sobą a także z dorosłymi, czują smaki, poznają kształt i fakturę różnych przedmiotów. Potrafią zauważyć powiązania między różnymi zjawiskami. Mały człowiek, któremu zbyt często proponuje się telefon/tablet, z czasem przestaje interesować się światem realnym a jego organizm nie otrzymuje wystarczających wrażeń, by móc się prawidłowo rozwijać.

Na zakończenie warto dodać, iż z autyzmem cyfrowym u dziecka można a nawet trzeba "walczyć". Ale jak to zrobić? Poniżej prezentuję Państwu kilka sprawdzonych porad, co należy zrobić, by zminimalizować negatywne skutki autyzmu cyfrowego a nawet wyeliminować go całkowicie:

- dbajcie o aktywność fizyczną swoich dzieci;

- starajcie się znaleźć inne zainteresowania, które czasem wykraczają poza strefę komfortu "uzależnionego" dziecka;
- poszukajcie wspólnego hobby;
- wprowadźcie timer, który będzie "strażnikiem" czasu użytkowania telefonu;
- wprowadźcie sesje wyciszająco – relaksacyjne;
- nie pozwólcie, by dziecko zasypiało z telefonem;
- unikajcie sytuacji, podczas których dziecko korzysta z telefonu przed snem.

Pamiętajcie drodzy Rodzice o najważniejszym - a mianowicie o dobrym wzorze! By wynegocjować zmianę nawyków swojego dziecka, musimy zacząć od siebie i to jest pierwszy, podstawowy sposób na uniknięcie lub zminimalizowanie szkodliwych następstw cyfrowego autyzmu u dziecka.

Pamiętajmy o złotej myśli, której autorem jest Robert Fulghum – *"Nie martw się, że dzieci nigdy cię nie słuchają. Martw się, że zawsze cię obserwują"*.

Jeśli jednak mimo starań, zauważymy, że coś złego dzieje się z naszym dzieckiem i mamy podejrzenia, że ma to związek z użytkowaniem telefonu/tabletu – szukajmy pomocy o specjalisty: psychologa lub psychoterapeuty i pamiętajmy, że specjaliści tacy mogą pracować na terenie placówki, do której uczęszcza dziecko, więc jest możliwość szybkiego kontaktu, z którego warto skorzystać, jeśli czujemy, że zachodzi taka potrzeba.

**Wyszukała i opracowała
mgr Justyna Skonieczka**