INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 10 czerwca 2020 r.

**Uzależnienie od elektroniki, czyli kiedy dziecko ucieka w wirtualny świat**

**Komputery, smartfony i powszechny dostęp do Internetu niewątpliwie wpływają na komfort życia. Dzięki nim możemy płacić rachunki bez wychodzenia z domu, dokonywać zakupów czy komunikować się z przyjaciółmi. Z tych dobrodziejstw korzystają również nasze dzieci. Co jednak w sytuacji, gdy spędzają przed komputerem zbyt dużo czasu i tym samym uciekają w wirtualny świat? Szczególnie teraz, gdy przez ostatnie miesiące ze względu na koronawirusa zamiast uczęszczać na zajęcia w szkole uczestniczą w lekcjach online. Jak takie uzależnienie może wpłynąć na zachowanie dziecka? Na to pytanie odpowiada mgr Wojciech Pokój, psycholog oraz specjalista psychoterapii uzależnień w Centrum Medycznym Damiana.**

Od lat mówi się o negatywnym wpływie elektroniki na zdrowie zarówno dorosłych, jak i dzieci. Teraz to zagrożenie stało się jeszcze większe. Ze względu na wprowadzone nowe zasady bezpieczeństwa, lekcje odbywają się zdalnie, a zajęcia w szkole są wstrzymane. Przez to jeszcze częściej niż dotychczas dzieci korzystają z urządzeń elektronicznych. Dodatkowym zagrożeniem jest to, że rodzice nie do końca są w stanie zweryfikować, co tak dokładnie ich dziecko robi w sieci. W dobie smartfonów i niemal nieustannego bycia online, nie jesteśmy w stanie monitorować, w jakim celu nasze pociechy korzystają z Internetu. Także współczesne kontakty towarzyskie w dużej mierze przeniosły się do sieci. Bardzo popularne są media społecznościowe, które dla młodzieży często są miejscem budowania własnej wartości i spędzania wolnego czasu.

**Elektronika uzależnia i szkodzi zdrowiu dzieci**

Już od najmłodszych lat dzieci przyzwyczajają się do korzystania z urządzeń elektronicznych. Według danych Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę **problematyczne używanie Internetu (PUI) występuje u 11,9 proc. nastolatków w wieku 12-17 lat.** Często zamiast wyjść na dwór z rówieśnikami, pobawić się lalkami, poukładać puzzle dzieci wolą oglądać bajki, słuchać piosenek, które z łatwością potrafią sobie znaleźć w telefonie oraz angażować się w aktywności związane z mediami społecznościowymi.

*Część nastolatków, jeśli pozbawi się ich dostępu do Internetu może wykazywać objawy „odstawienne”, takie jak rozdrażnienie, napady złości czy nawet agresję. Ponadto, dziecko, które nawet na krótki czas traci możliwość kontaktu z rówieśnikami – znajomymi w social mediach, obawia się, że przestanie być przez nich akceptowane. Skutkuje to problemami emocjonalnymi, zaburzeniami snu czy kłopotami z zasypianiem. Dzieci i młodzież mająca problem z uzależnieniem od urządzeń elektronicznych może być bardziej wycofana z kontaktów społecznych w realnym życiu. Ponadto, mogą pojawić się problemy z koncentracją, niechęć do wychodzenia z domu, często złość, smutek czy poczucie samotności. Dlatego tak ważna jest obserwacja ich zachowania, rozmowa, budowanie bliskości i zaufania w świecie rzeczywistym. Jeśli zauważymy jakieś niepokojące objawy, nie bagatelizujmy ich. Warto również zwrócić uwagę, że problematyczni użytkownicy Internetu to częściej dziewczęta oraz starsi nastolatkowie w wieku 15-17 lat* – komentuje mgr Wojciech Pokój, psycholog oraz specjalista psychoterapii uzależnień w Centrum Medycznego Damiana.

**Rozproszenie, rozdrażnienie – dlaczego dzieci nie potrafią się skupić?**

Groźne jest nie tylko samo uzależnienie emocjonalne, ale także fizyczny wpływ elektroniki – telewizora, komputera, smartfona – na dziecko. Odbija się to szczególnie na systemie poznawczym, a zwłaszcza na procesach uwagi, które pod wpływem rozpraszaczy są zaburzone. Dzieci mają coraz większe problemy ze skupieniem się na wykonywanym zadaniu, a także trudniej im dłuższy czas poświęcić jednej czynności. U podstaw zaburzeń związanych z uzależnieniami często leży depresja lub/ i zaburzenia lękowe takie jak fobia społeczna czy szkolna.

Każda zmiana w zachowaniu dziecka powinna zwrócić naszą uwagę. Obecnie większy ciężar spoczywa na rodzicach, ponieważ nauczycielowi podczas lekcji prowadzonych online trudniej będzie zauważyć niepokojące objawy. Problemy psychologiczne dzieci i młodzieży powinny być traktowane poważnie i priorytetowo. Kluczowa jest rola czujnych rodziców, zaangażowanych pedagogów, psychologów i lekarzy. Rodzice powinni często prowadzić rozmowy z dzieckiem dotyczące Internetu oraz zagrożeń płynących z niewłaściwego korzystania z wirtualnego świata. Współpraca środowiska rodzinnego, szkolnego i medycznego jest warunkiem udzielenia szybko odpowiedniej pomocy.

**Centrum Medyczne Damiana**

**Centrum Medyczne Damiana** (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych   
i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotna. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących   
w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie   
w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:

**Justyna Giers,** [**justyna.giers@38pr.pl**](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996

**Justyna Spychalska,** [**justyna.spychalska@38pr.pl**](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl), tel. 512 029 778

**Nikodem Chudzik,** [**nikodem.chudzik@38pr.pl**](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), tel. 512 029 402