

DIGITALNI HEROIN: Kako interaktivni ekrani pretvaraju djecu u psihotične ovisnike



Susan je kupila svome šestogodišnjem sinu Johnu iPad kada je krenuo u prvi razred, piše [New York Post](#).

“Mislila sam, ‘Zašto ga ne pustiti da krene koristiti te stvari?’”, rekla je kasnije na terapiji. **Johnova** škola je počela koristiti te uređaje sa sve nižim i nižim razredima, a njegov nastavnik tehnologije non stop je govorio o obrazovnim koristima, pa je **Susan** logično htjela ono što je najbolje za svog sina, koji je volio čitati i igrati baseball.

PROMO

STRUČNJACI UPOZORAVAJU: Djeci mlađoj od 3 godine ograničite pristup interaktivnim ekranima

Minecraft – ‘kao Lego’

Počela je dopuštati Johnu da na svom iPadu igra edukacijske igre. S vremenom je otkrio Minecraft, za kojeg ju je njegov nastavnik tehnologija uvjeravao da je “baš kao elektronički Lego”. Sjetivši se koliko se zabavljala dok je slagala plastične

kockice kao mala, Susan je dopustila svome sinu da provodi gotovo svako popodne us Microsoft.

U početku Susan je bila dosta zadovoljna. Izgledalo je da je John zaokupljen kreativnom igrom dok je istraživao kockasti svijet Minecrafta. Primjetila je kako igra baš i nije kao Lego kakvog ga se ona sjećala – tamo nije bilo potrebno ubijati životinje i tražiti rijetke minerale kako bi se došlo do slijedećeg nivoa igre. Ali John je stvarno volio igrati tu igru, a i škola je imala Microsoft klub, pa to vjerojatno nije bilo ništa strašno.

‘NEKIMA BI MOGLI ISPRATI MOZAK’: Otvorena klinika za odvikavanje od Facebooka
No ipak, Susan nije mogla poreći kako se John počeo mijenjati. Sve se više fokusirao na igru dok je istovremeno gubio interes za baseball i čitanje, dok je odbijao pomagati u kućanskim poslovima. Ponekad bi se ujutro probudio i rekao svojoj majci kako u snovima vidi kockaste oblike.

Iako ju je to zabrinulo, mislila je kako joj sin možda samo ima aktivnu maštu. Ali kako mu se ponašanje nastavilo pogoršavati, pokušala mu je oduzeti igru ali John bi počeo vikati i plakati. Reakcija mu je bila toliko jaka da je Susan popustila, još uvijek racionalizirajući sama sebi kako to ‘pomaže obrazovanju’.

Šok usred noći



Konstantno igranje prvo stvara umor, a zatim i ovisnostFoto: Ben Gingell/Thinkstock

A zatim, jedne noći, shvatila je kako nešto stvarno nije u redu.

“Ušla sam mu u sobu kako bih ga provjerila. Trebao je spavati, a ja sam bila toliko uplašena...”

Pronašla ga je kako sjedi u krevetu, očiju široko otvorenih i crvenih zagledanih u daljinu, dok je njegov upaljeni iPad ležao pored njega. Djelovao je kao da je u transu. Izvan sebe od panike, Susan je trebala više puta dobro protresti Johna kako bi ga povratila. Nija mogla shvatiti kako je nekoć veseo dječčić postao toliko ovisan o igri da je završio katatoničan.

SVJESTAN OPASNOSTI: Zašto Steve Jobs nije dozvoljavao svojoj djeci korištenje iPada? Postoji razlog zašto su najoprezniji s tehnologijom upravo oni roditelji koji su istovremeno i tehnološki dizajneri ili inženjeri. I sam Steve Jobs bio je roditelj koji je izrazito ograničavao svojoj djeci korištenje tehnologije. Stručnjaci i inženjeri iz Silicijske doline upisuju svoju djecu u Waldorfske škole koje ne sadrže nikakvu tehnologiju.

Mnogi roditelji intuitivno razumiju kako sveprisutni plavi ekrani djeluju negativno na djecu. Vidimo agresivno ponašanje kada im se oduzmu uređaji i probleme s koncentracijom kada djeca nisu konstantno stimulirana hiperuzbudljivim uređajima. Još gore, vidimo djecu koja postaju apatična, koja se dosađuju i nemaju nikakvih interesa kada nisu ‘priključena’.

Ali stvari su još gore nego što mislimo.

Velike ‘face’ interneta ograničavaju svojoj djeci... internet

Digitalna droga

Sada znamo da su iPadi, smartfoni i Xboxi nekakav oblik digitalne droge. Nedavno istraživanje vršeno promatranjem mozga pokazalo je kako ovi uređaji djeluju na prednji korteks mozga, koji kontrolira izvršno funkcioniranje, uključujući i kontrolu impulsa, na potpuno isti način kao i kokain.

Tehnologija je toliko hiper-stimulirajuća da podiže količinu dopamina, neurotransmitera koji djeluje tako da se osjećamo dobro, te koji najviše sudjeluje u dinamici ovisnosti, kao i u seksu.



Ovaj učinak ovisnosti razlog je zašto je dr. **Peter Whybrow**, direktor odjela za neuroznanost na UCLA, nazvao ekrane ‘elektronički kokain’, dok ih kineski znanstvenici nazivaju ‘digitalni heroin’. U stvari, dr. **Andrew Doan**, voditelj istraživanja ovisnosti za Pentagon i američku ratnu mornaricu naziva video igre i tehnologiju s ekranima ‘digitalna pharmakeia’ (grčki za drogu).

Upravo tako – mozak vašeg djeteta koje obožava Minecraft izgleda poput mozga ovisnika o drogama. Nije ni čudno što nam je teško odvojiti klince od njihovih ekrana, u kojem slučaju postaju izrazito nervozni, pa čak i agresivni. Uz to, stotine kliničkih studija pokazalo je kako ekrani pojačavaju depresiju, tjeskobu i agresiju te čak mogu dovesti i do psihotičnih ponašanja kada igrač video igara izgubi dodir sa stvarnošću.

Praksa je pokazala kako prevencija vrijedi puno više od liječenja, a to posebno vrijedi u slučaju ovisnosti o tehnologiji. Jednom kada dijete prijeđe liniju i postane pravi ovisnik o tehnologiji, tretman može biti jako težak. U stvari neki psihijatri tvrde kako im je lakše bilo liječiti ovisnike o heroinu ili kristalnom metu nego gejmere ili ovisnike o Facebooku.

AKO IH NE MOŽEŠ POBIJEDITI.. Američki pedijatri odustali od zabrane gledanja TV-a za dvogodišnjake

Sve više djece pred ekranima

Podaci Američke akademija pedijatrije iz 2013. pokazuju kako djeca starosti 8 do 10 godina provode osam sati dnevno pred raznim digitalnim medijima, dok tinejdžeri provode 11 sati pred ekranima. Jedno od troje djece počne koristiti tablete ili smartfone prije nego što počne govoriti. A 18% korisnika interneta studentske dobi u SAD-u pati od ovisnosti o tehnologiji.

Jednom kada osoba prijeđe u potpunu ovisnost, digitalnu, o drogi ili čemu već, potrebna im je detoksikacija prije nego što ikakva terapija ima šanse da uopće bude uspješna. U slučaju tehnologije, to znači potpuna digitalna detoksikacija- nema računala, nema smartfona, nema tableta.

Ekstremna digitalna detoksikacija čak eliminira i televizor. Propisano trajanje je 4 do 6 tjedana, to je količina vremena kojej je obično potrebno kako bi se hiperstimulirani živčani sustav ponovo resetirao. No ovo nije lagan zadatak u našem društvu ispunjenom tehnologijom gdje su ekrani posvuda. Osoba može živjeti bez droge ili alkohola, no u slučaju tehnološke ovisnosti, digitalna iskušenja su posvuda.

Kako spriječiti?



Vodite djecu što češće van na igranje, da ne ostanu sama s video igramaFoto: David

Sacks/Thinkstock

Kako bi spriječili djecu da prijeđu crtu, ključ je spriječiti ih da se uopće i zakače na ekrane. To znači Lego umjesto Minecrafta, knjige umjesto iPada, priroda i sport umjesto TV-a. Ako morate, zatražite i od škole da ne daju djetetu tablet ili računalo dok im ne bude barem 10 godina (neki preporučuju i 12).

Morate otvoreno popričati s vašim djetetom o tome zašto im ograničujete pristup ekranima. Jedite zajedno s djecom bez ikkvihi elektroničkih uređaja na stolu. Ne budite žrtva ‘sindroma rastrojenog roditelja’, jer kao što znamo iz teorije o društvenom učenju – majmun radi što majmun vidi.

Psiholozi razumiju kako je za zdrav razvoj djeteta potrebna i društvena interakcija, kreativna maštovita igra i suočavanje sa stvarnošću. Nažalost, imersivni svijet ekrana koji lako stvara ovisnost ograničava i slabi te razvojne procese.

REDA MORA BITI: Iako svoje dijete volite najviše na svijetu ovo mu ne smijete tolerirati

Pružite im bogata iskustva iz realnog života

Isto tako znamo da su djeca sklonija ovisničkom eskapizmu ako sa osjećaju sama, otuđena, bez svrhe i dosadno. Zbog toga je rješenje često pomoći djeci da imaju bogata iskustva iz pravog života, kao i veze od krvi i mesa. Zaokupljeno dijete koje se bavi brojnim kreativnim aktivnostima i povezano je sa svojom obitelji rjeđe će pobjeći u svijet digitalne fantazije.

Ali čak i ako dijete ima najbolju podršku prepunu ljubavi, opet može pasti u mrežu nakon što iskusi hipnotičke scene i adiktivni učinak. Napokon, jedan od desetero ljudi ima ovisničke sklonosti.

Na kraju je Susan uklonila Johnov iPod, ali bila je to teška bitka s puno uspona i padova.

Četiri godine je prošlo, i nakon puno podrške i borbe, Johnu je danas puno bolje. Naučio je koristiti kućno računalo na puno zdraviji način, te je opet uspostavio ravnotežu u svojem životu. Igra u baseball timu i ima nekoliko školskih prijatelja. Ali njegova majka još uvijek budno pazi i proaktivno kontrolira njegovo korištenje tehnologije jer, kao i u slučaju svake druge ovisnosti, u trenutku slabosti i ova se može ponovo vratiti.