



03.03.2017 | [MAGAZYN \(HTTP://PLUS.DZIENNIKBALTYCKI.PL/MAGAZYN/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/magazyn/)

Bohdan Woronowicz: Więcej dzieci umie grać na komputerze niż jeździć na rowerze

A⁻ A A⁺

rozm. Gabriela Pewińska

- Nie jesteś na Facebooku, znaczy, że nie istniejesz! Co jest równoznaczne z wykluczeniem z danej grupy społecznej. Tak mówiliśmy kiedyś o zależnościach w grupie narkomanów. Jeśli chciałeś w tej grupie być, musiałeś robić to, co oni, czyli zażywać narkotyki. W tej chwili presja środowiska jest równie ogromna, choć dotyczy pozornie niegroźnej zależności. Pozornie! - ostrzega Bohdan Woronowicz psychiatra, specjalista terapii uzależnień.



Kup prenumeratę cyfrową Dziennika Bałtyckiego Plus [\(/wykup-dostep/\)](#)

Może zacznijmy od przykładu skutków uzależnienia od nowych technologii.

Niedawno była u mnie matka samotnie wychowująca 19-latkę. Przyszła z prośbą o pomoc. Oto bowiem jej syn, od pewnego czasu, nie pracuje, nie wychodzi z domu, niechętnie jada, niechętnie się także myje, jedyne, co go zajmuje, to siedzenie przed komputerem. Na każde zwrócenie uwagi reaguje agresją. Zaniepokojona kobieta najpierw próbowała działać na własną rękę instalując w komputerze syna zabezpieczenia, które ograniczyłyby mu dostęp. Ale synek był tak oblatany w technice, że na nic się to zdało. Poza tym takie ograniczanie dostępu do komputera osobom od niego uzależnionym powoduje tylko większą agresję. To tak jakby zabrać alkoholikowi w trakcie „ciągu” alkohol. Problem jednak największy nie w tym, co teraz przeżywa ta pani i jej podobni rodzice...

A w czym?

W tym, że ci rodzice przegapili moment, kiedy ich dziecko powinno było zacząć uczyć się racjonalnego korzystania z nowych technologii, gospodarowania własnym czasem tak, by sobie nie zaszkodzić. Zwykle bywa jednak inaczej, rodzic za wszelką cenę stara się dziecku przychylić nieba. Kupuje mu więc dobry sprzęt komputerowy, ale co się potem z dzieckiem przed komputerem dzieje - nie kontroluje. Cieszy się jedynie, że dziecię siedzi w domu, a to przecież lepsze niżby włączyło się, nie wiadomo gdzie, wracało nie wiadomo o której, nie daj Boże piło albo ćpało... I tak siedzi sobie ten dzieciak cichutko w swoim pokoju, a po jakimś czasie okazuje się, że zawala szkołę. I dopiero wtedy ten biedny rodzic zaczyna sobie kojarzyć, jak trudno było synka rano dobudzić... I dlaczego tak ciągle wysiaduje nocami, do trzeciej czy do czwartej? Do tego dochodzi jeszcze kwestia języka.

Języka?

Bardzo często bywa tak, że ci młodzi żyjący w świecie wirtualnym używają zupełnie innego, charakterystycznego dla swojego „nowego” świata, w którym tyle czasu przebywają, sposobu porozumiewania się. - W ogóle nie rozumiem, co mój syn do mnie mówi - rozpaczła matka tego 19-latka. I rzeczywiście, odizolowani od świata zewnętrznego operują zwrotami dla bliskich niezrozumiałymi, oduczają się normalnej konwersacji. Kontakt z drugim człowiekiem sprawia im trudność, więc unikają go.

Ostatnio w kawiarniach często spotyka się dziwne pary. Dwoje ludzi siedzi naprzeciw siebie, jednak nie rozmawiają, nie patrzą sobie w oczy, każde natomiast jest wpatrzone w ekran swojego tabletu czy smartfona. Potrafią tak, będąc z sobą, być jednocześnie zupełnie osobno. I to przez wiele godzin. To jest już uzależnienie?

Niewykluczone, że tak. Ale jest jeszcze coś bardziej niepokojącego, zjawisko, które nazywa się phubbing. To ignorowanie osób, z którymi akurat przebywamy, poprzez korzystanie w ich obecności z telefonu lub innych nowych technologii. To rozrastający się na ogromną skalę, niepokojący trend. Co do tych młodych ludzi w kawiarni... Ich zachowanie to nie tylko pilna potrzeba przejrzania poczty czy najnowszych wiadomości, to też coraz bardziej powszechne uzależnienie od gier komputerowych.

Ale też ponoć są i tacy, którzy są w stanie zerwać się w środku nocy, nastawiając budzik przerwać sen, by sprawdzić Facebooka!

Facebook to osobny problem. Okazuje się, że 90 proc. ludzi aktywnie uczestniczących w mediach społecznościowych to użytkownicy FB.

Sama nie jestem z Facebooka, to może jednak ze mną coś jest nie tak?

Takie jest współczesne myślenie, zwłaszcza wśród młodych. Nie jesteś na Facebooku, znaczy, że nie istniejesz! Co jest równoznaczne z wykluczeniem z danej grupy społecznej. Tak mówiliśmy kiedyś o zależnościach w grupie narkomanów. Jeśli chciałeś w tej grupie być, musiałeś robić to, co oni, czyli zażywać narkotyki. W tej chwili presja środowiska jest równie ogromna, choć dotyczy pozornie niegroźnej zależności. Pozornie! O ironio, największy problem mają dziś ci młodzi ludzie, którzy mają mądrych rodziców. Ci mądrzy rodzice ograniczają im dostęp do internetu ucząc racjonalnego korzystania z niego. A zatem osoby te są rzadziej obecne na Facebooku, a jak są rzadziej tam obecne, to wypadają z gry. Stoją na marginesie. Są w swoim środowisku kimś gorszym. Piętnuje się je, bo nie są na bieżąco.

Czy uzależnienia od nowych technologii to takie samo uzależnienie jak to od alkoholu czy narkotyków? Tak samo niebezpieczne, trudne do wyleczenia?

Jak najbardziej. To, że inne są objawy nie ma nic do rzeczy. Siła uzależnienia jest podobna. To samo skutki.

” To, co się dzieje z osobami, którym ogranicza się dostęp do sieci, to swoisty rodzaj tak zwanego zespołu odstawiennego, abstynencyjnego obserwowanego u ludzi uzależnionych od substancji psychoaktywnych

Kiedy powinniśmy się czuć zaniepokojeni?

Jeśli nasze dziecko spędza większość czasu przy komputerze zamknięte na cztery spusty we własnym pokoju. Jeśli rodzic wchodząc do tego pokoju wyczuwa, że nie jest mile widziany, że w czymś przeszkadza. Jeżeli dziecko rezygnuje z posiłku, bo nie chce odejść od komputera. Jeśli zarzuciło wcześniejsze pasje, bo cały wolny czas spędza w świecie wirtualnym. Jeśli uwagi dotyczące komputera wzbudzają u niego ataki agresji. Tego typu uzależnienie to rozregulowanie rytmu życia, także rytmu życia całego domu. Wynika to choćby z zaburzenia równowagi między snem a aktywnością. Jeśli ten młody człowiek siedzi do czwartej nad ranem i zasypia z głową przy komputerze, to wstać rano do normalnego życia jest dlań niesłychanie trudne, czasem wręcz niemożliwe.

Ale i wielu dorosłych nie radzi sobie w tej kwestii. Niektórzy mimowolnie siedząc przy domowym obiedzie wykonują ruchy palcami, jakby stukali w klawiaturę. Potrzebują pomocy?

U dziecka łatwiej te pierwsze objawy zauważyć. Rodzice cieszą się, że jest takim domatorem... Zresztą dziś, by korzystać z internetu, wcale nie trzeba siedzieć w domu. To, co wszystkich nas powinno teraz najbardziej w tej kwestii zajmować, to kwestia profilaktyki. Zapobieganie nieszczęściu. Amerykańska Akademia Pediatryczna wydała swego czasu zbiór zasad, które mówiły o tym, że dzieci poniżej drugiego roku życia powinny mieć całkowity zakaz dostępu do ekranów smartfonów czy telewizorów. Ale i później można im pozwolić z tych urządzeń korzystać jedynie pod nadzorem dorosłych i w ograniczonym stopniu. Dziecko do 7 roku życia nie powinno spędzać przed ekranem, wszystko jedno jakim, dłużej jak godzinę. Na jednej z konferencji pewna Amerykanka stwierdziła, że dziecko, które nie ukończyło 16 lat w ogóle nie powinno korzystać ze smartfona, chociaż nie jest to reguła i powinno brać się pod uwagę dojrzałość dziecka. A co u nas dostaje młody człowiek na Pierwszą Komunię Świętą? Jak rodziców nie stać na quada, dają smartfon. I tak się zaczyna. Długo jeszcze nie będzie u nas tak jak jest na przykład w Korei Płd. Tam z internetu korzysta ponad 90 proc. społeczeństwa! W koreańskiej szkole robi się dziewięciolatkom testy przesiewowe. Bada się tych młodych ludzi pod kątem, czy korzystając z nowych technologii nie ulegają patologii. A jeśli takie oznaki któreś z dzieci wykaże jest - na dwa tygodnie - wysyłane na detoks komputerowy. Po nim pacjent, wraz z rodzicami, przechodzi pod opiekę specjalisty i przez wiele miesięcy cała rodzina takiego dziecka jest prowadzona w kierunku, jak nie dopuścić do tego, by problem się pogłębił.

Jak jest u nas?

Kilka lat temu sygnalizowałem problem w ministerstwie edukacji. Bez rezultatu. Nie sądzę też, by obecna reforma oświaty podjęła temat, by zastanawiano się nad profilaktyką uzależnień w ogóle. Polska szkoła powinna inaczej uczyć o szkodliwości nadużywania alkoholu. To nie mogą być tylko lekcje o tym, co złego alkohol robi z człowiekiem. To powinny być informacje przekazywane „przy okazji”. Przy okazji lekcji biologii, chemii, historii, literatury itp. Jak dziś pamiętam, gdy jako młody człowiek oglądałem jakiś film amerykański, w którym to pewna pani zaprosiła pewnego

pana do domu, na drinka. Zaproszony drinka odmówił: Dziękuję, nie piję, jestem alkohikiem - powiedział. W amerykańskich filmach problem alkohików, chodzenia na terapię, albo na spotkania anonimowych alkohików pojawia się od lat bardzo często. Człowiek jak coś takiego zobaczy w filmie, zapamięta szybciej niż nudną pogadankę w szkole. Podobnie „przy okazji” należałoby prowadzić profilaktykę uzależnienia od nowych technologii.

Terapie dla uzależnionych od nowych technologii jeszcze nie są tak popularne, choć niebawem pewnie to się zmieni. Wystarczy przejechać się tramwajem. Może jedynie garstka pasażerów nie wpatruje się w ekran smartfona. Jak myśmy kiedyś żyli?

I ja czasem jak na kogoś, na coś czekam, otwieram smartfona i przeglądam wiadomości. Czasem czytam e-booka.

Starsze pokolenie dziwi się widząc tych wpatrzonych w ekrany: W czym tamten świat jest lepszy od rzeczywistego? Co tak pociąga?

Ten wirtualny jest światem bezpiecznym. Jeśli ktoś ma problemy w kontaktach z drugim człowiekiem, jeśli ktoś ma niską samoocenę, jeśli jest zakompleksiony, w sieci może być...

Bohaterem? Bogiem?

” *W życiu dostaje po tyłku, w sieci zbiera lajki. Tu ma możliwość bycia kimś, kim nie jest, a bardzo chciałby być.*

Naukowcy alarmują, że nadchodzi „wirtualne tornado”. Za dwa, trzy lata ponoć częściej jak ze współmałżonkiem będziemy rozmawiać z ekranem komputera, smartfona....

Jestem o tym przekonany. Proszę przyjrzeć się badaniom, które zrobiła ostatnio pomorska fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG. Działalność edukacyjna fundacji skierowana jest do młodzieży, dotyczy odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem używania telefonu komórkowego. Według przeprowadzonych przez nich badań, przeciętny wiek użytkownika telefonu komórkowego to... Proszę zgadnąć.

20-30 lat?

10! Ale w tych badaniach zaniepokoiło mnie jeszcze coś innego. Otóż 80 proc. nauczycieli korzystało z telefonu podczas lekcji! Świadomość badanych o szkodliwości częstego korzystania ze smartfona czy internetu jest prawie żadna. 90 proc. badanych mówiła raczej o szkodliwości narkotyków i dopalaczy, papierosów czy alkoholu. O tym, że nowe technologie mogą być równie niebezpieczne, wie jedynie niecałe 40 proc. badanych. Tak, przy okazji, czy pani wie, że więcej dzieci umie grać w gry komputerowe niż jeździć na rowerze? Aż nie chce się w to wierzyć!

gabriela.pewinska@polskapress.pl (mailto:gabriela.pewinska@polskapress.pl)

Tutaj się czyta. Bez reklam.



Tak jak w kiosku. Kupując prenumeratę cyfrową, możesz czytać codzienne wydanie Dziennika Bałtyckiego.

Co zyskujesz:

- + dostęp do wszystkich treści Dziennika Bałtyckiego
- + codzienne e-wydanie Dziennika Bałtyckiego
- + artykuły, reportaże, wywiady i multimedia
- + co tydzień nowy numer Ekstra Magazynu (<http://www.ekstramagazyn.pl>)

[KUP PRENUMERATĘ \(/WYKUP-DOSTEP/\)](#)

Masz już konto? [Zaloguj się](#)

 [_ \(http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?](http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?)

[u=http%3A%2F%2Fplus.dziennikbaltycki.pl%2Fmagazyn%2Fa%2Fbohdan-woronowicz-wiecej-dzieci-umie-grac-na-komputerze-niz-jezdzic-na-rowerze%2C11826043\)](http://www.facebook.com/sharer/sharer.php?url=http%3A%2F%2Fplus.dziennikbaltycki.pl%2Fmagazyn%2Fa%2Fbohdan-woronowicz-wiecej-dzieci-umie-grac-na-komputerze-niz-jezdzic-na-rowerze%2C11826043)

 [_ \(http://twitter.com/intent/tweet?](http://twitter.com/intent/tweet?)

[url=http%3A%2F%2Fplus.dziennikbaltycki.pl%2Fmagazyn%2Fa%2Fbohdan-woronowicz-wiecej-dzieci-umie-grac-na-komputerze-niz-jezdzic-na-rowerze%2C11826043\)](http://twitter.com/intent/tweet?url=http%3A%2F%2Fplus.dziennikbaltycki.pl%2Fmagazyn%2Fa%2Fbohdan-woronowicz-wiecej-dzieci-umie-grac-na-komputerze-niz-jezdzic-na-rowerze%2C11826043)

 [_ \(https://plus.google.com/share?](https://plus.google.com/share?)

[url=http%3A%2F%2Fplus.dziennikbaltycki.pl%2Fmagazyn%2Fa%2Fbohdan-woronowicz-wiecej-dzieci-umie-grac-na-komputerze-niz-jezdzic-na-rowerze%2C11826043\)](https://plus.google.com/share?url=http%3A%2F%2Fplus.dziennikbaltycki.pl%2Fmagazyn%2Fa%2Fbohdan-woronowicz-wiecej-dzieci-umie-grac-na-komputerze-niz-jezdzic-na-rowerze%2C11826043)

[uzależnienia \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienia/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienia/)

[uzależnienie \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie/)

[nowe technologie \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/nowe-technologie/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/nowe-technologie/)

[uzależnienie od internetu \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie-od-internetu/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie-od-internetu/)

[uzależnienie od komputera \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie-od-komputera/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie-od-komputera/)

[uzależnienie od komórki \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie-od-komorki/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/uzaleznienie-od-komorki/)

[Bohdan Woronowicz \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/bohdan-woronowicz/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/tag/bohdan-woronowicz/)



rozm. Gabriela Pewińska

PLUS.DZIENNIKBALTYCKI.PL

Zorganizowana grupa przestępcza. Kolejny oskarżony

<http://plus.dziennikbaltycki.pl/wiadomosci/a/zorganizowana-grupa-przestepcza-ze-slupska-jest-kolejny-oskarzony,12135064>

Jak dziś być mamą i nie zwariować?

<http://plus.dziennikbaltycki.pl/magazyn/a/dzien-matki-jak-dzis-byc-mama-i-nie-zwariowac,12117188>

Definitywny koniec marzeń PSL o lotnisku pod Lubartowem

<http://plus.dziennikbaltycki.pl/polska-i-swiat/a/definitywny-koniec-marzen-psl-o-lotnisku-pod-lubartowem,12134006>

Rzuciła pracę w korporacji. Została nauczycielką w Hanoi



(<http://plus.dziennikbaltycki.pl/magazyn/a/ula-durzynska-rzucila-prace-w-korporacji-zostala-nauczycielka-w-hanoi,12117260>)



EKSTRA MAGAZYN


(<http://www.ekstramagazyn.pl/opinie/a/przemoc-u-nastolatkow-byle-nie-na-terenie-szkoly,12105454>)


Przemoc u nastolatków. Byle nie na terenie szkoły...

DZIENNIKBALTYCKI.PL


21:26 [WYNIKI LOTTO 1.06.17 LOSOWANIE LOTTO 1.06.17 WYNIKI. LOTTO WYNIKI 1.06.17](http://www.dziennikbaltycki.pl/lotto-wyniki/a/wyniki-lotto-10617-losowanie-lotto-10617-wyniki-lotto-wyniki-10617,10498273/)   (<http://www.dziennikbaltycki.pl/lotto-wyniki/a/wyniki-lotto-10617-losowanie-lotto-10617-wyniki-lotto-wyniki-10617,10498273/>)

21:00 [Film studenta Gdyńskiej Szkoły Filmowej święci triumfy w Hollywood \[ZDJĘCIA\]](http://www.dziennikbaltycki.pl/kultura/a/film-studenta-gdynskiej-szkoly-filmowej-swieci-triumfy-w-hollywood-zdjecia)   (<http://www.dziennikbaltycki.pl/kultura/a/film-studenta-gdynskiej-szkoly-filmowej-swieci-triumfy-w-hollywood-zdjecia,12135762/>)


20:57 [Wypadek w hali produkcyjnej w Chojnicach. Nie żyje 28-letni mężczyzna](http://www.dziennikbaltycki.pl/wiadomosci/chojnice/a/wypadek-w-hali-produkcyjnej-w-chojnicach-nie-zyje-28letni-mezczyzna)  (<http://www.dziennikbaltycki.pl/wiadomosci/chojnice/a/wypadek-w-hali-produkcyjnej-w-chojnicach-nie-zyje-28letni-mezczyzna,12138404/>)

20:55 [Leszek Ojrzyński, trener Arki Gdynia: Na miejscu Piotra Stokowca dałbym szansę młodym](http://www.dziennikbaltycki.pl/sport/arka-gdynia/a/leszek-ojrzynski-trener-arki-gdynia-na-miejscu-piotra-stokowca-dalbym-szansę młodym)  (<http://www.dziennikbaltycki.pl/sport/arka-gdynia/a/leszek-ojrzynski-trener-arki-gdynia-na-miejscu-piotra-stokowca-dalbym-szansę młodym,12138402/>)

20:20 [„Ponad wszystko” podczas Ladies Night \[Konkurs\]](http://www.dziennikbaltycki.pl/strona-kobiet/tu-zyje/a/ponad-wszystko-podczas-ladies-night-konkurs) (<http://www.dziennikbaltycki.pl/strona-kobiet/tu-zyje/a/ponad-wszystko-podczas-ladies-night-konkurs,12138368/>)

19:49 [Program in vitro z pozytywną opinią](http://www.dziennikbaltycki.pl/strona-kobiet/macierzynstwo/a/program-in-vitro-z-pozytywna-opinia)  (<http://www.dziennikbaltycki.pl/strona-kobiet/macierzynstwo/a/program-in-vitro-z-pozytywna-opinia,12138172/>)

 (<http://www.facebook.com/dziennikbaltycki>)  (http://twitter.com/dz_baltycki)

 (<https://plus.google.com/115058414743089865863/posts>)

[DLA PRASY \(HTTP://PLUS.DZIENNIKBALTYCKI.PL/DLA-PRASY/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/dla-prasy/)

[REGULAMIN \(HTTP://PLUS.DZIENNIKBALTYCKI.PL/REGULAMIN/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/regulamin/)

[LOGOWANIE \(HTTP://PLUS.DZIENNIKBALTYCKI.PL/LOGOWANIE/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/logowanie/)

Polska Press Sp. z o.o. informuje, że wszystkie treści ukazujące się w serwisie podlegają ochronie.

[Dowiedz się więcej. \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/prawa-autorskie/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/prawa-autorskie/)

Jesteś zainteresowany kupnem treści? [Dowiedz się więcej. \(http://plus.dziennikbaltycki.pl/kupno-tresci/\)](http://plus.dziennikbaltycki.pl/kupno-tresci/)

© 2000 - 2017 [Polska Press Sp. z o.o. \(http://polskapress.pl/pl\)](http://polskapress.pl/pl)

Serwis jest częścią:

**POLSKA
PRESS** [.\(http://polskapress.pl/pl\)](http://polskapress.pl/pl)
GRUPA