# Skutki nadmiernego używania mediów elektronicznych

Media elektroniczne ułatwiają nam codzienne funkcjonowanie. Odszukujemy informacje, utrzymujemy kontakt ze znajomymi, przesyłamy sobie nawzajem wiadomości i potrzebę materiały do pracy czy szkoły. W wolnej chwili gry komputerowe dostarczają nam rozrywki i zabawy.

Bywa jednak i tak, że media elektroniczne zaczynają odgrywać coraz większą rolę w naszym życiu. Czasem do takiego stopnia, że nie możemy wyobrazić sobie bez nich życia. Jeżeli tak się dzieje, to może to oznaczać, że skądinąd pomocne urządzenia stały się naszym problemem. Badania pokazuj, że nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych może okazać się bardzo szkodliwe. Prowadzi do poważnych konsekwencji w różnych obszarach naszego życia.

**NADPOBUDLIWOŚĆ I TRUDNOŚCI W KONCENTRACJI UWAGI** – Komputer i internet przyzwyczajają nas do szybkich zmian. Internet zalewa nas różnorodnością obrazów, informacji i wrażeń. Za jednym kliknięciem otwierają się kolejne strony i możliwości. Nie trzeba długo czekać na efekt i koncentrować się. W wielu innych obszarach naszego życia tak nie jest. Różne zadania wymagają dłuższego przemyślenia. Tymczasem spędzając wiele godzin przed monitorem przyzwyczajamy nasz mózg do zwiększonego zapotrzebowania na coraz to nowe bodźce. W efekcie trudno nam skoncentrować się na czymś, co wymaga dłuższego wysiłku (np. nauka).

**POGORSZENIE NASTROJU (DOŚWIADCZANIE NIEPOKOJU, LEKU, SMUTKU) LUB NASILENIE OBJAWÓW JUŻ ISTNIEJĄCYCH PROBLEMÓW PSYCHICZNYCH (NP. ZABURZEŃ LĘKOWYCH, FOBII, DEPRESJI)** – Nierzadko ludzie angażują się w świat mediów elektronicznych, żeby uciec od swoich problemów. Jeśli wybieramy ucieczkową strategię radzenia sobie z problemami, nasze problemy mogą się jeszcze bardziej nasilać. Coraz więcej sytuacji chcemy w ten sposób „rozwiązać” a problemy, które do tej pory mieliśmy wracają do nas jak bumerang. Wpatrzeni w ekran zapominamy o naturalnych sposobach poprawienia sobie samopoczucia, np. przez rozmowę z kimś bliskim, spędzanie czasu ze znajomymi, wysiłek fizyczny, odpoczynek itp.

**PODATNOŚĆ NA INFEKCJE (OSŁABIENIE ODPORNOŚCI)** – Wielogodzinne przesiadywanie przed monitorem wiąże się z małą aktywnością fizyczną, zaniedbywaniem ruchu na świeżym powietrzu, ie wspominając już o zdrowym odżywianiu. W efekcie robimy się coraz słabsi i spada nasza odporność na infekcje.

**BEZSENNOŚĆ** – Siedzeniu przed monitorem sprzyjają późne godziny nocne. To zaburza naturalny rytm naszej aktywności organizmu i w rezultacie mogą pojawić się trudność w zasypianiu.

**PRZEWLEKŁE BÓLE W OKOLICY SZYI, PLECÓW, RAMION, NADGARSTKÓW I DŁONI** – Podczas korzystania z komputera zazwyczaj układamy się w jednej pozycji, wybrane mięśnie i stawy napinają się i przeciążają, co powoduje fizyczne dolegliwości.

**TZW. PADACZKA EKRANOWA** – to napad padaczkowy wywołany przez zewnętrzny bodziec, w tym przypadku niewidoczne dla oka migotanie ekranu. Najczęściej przejawia się utratą przytomności i drgawkami. Migotanie ekranu może zakłócać prace mózgu.

**UNIKANIE KONTAKTÓW OSOBISTYCH Z LUDŹMI POZA INTERNETEM – IZOLACJA I OSAMOTNIENIE** – kontakt internetowy z ludźmi może być atrakcyjny, bo łatwiej jest kontrolować to w jaki sposób prezentujemy siebie. Z drugiej strony, kiedy spędzamy dużo czasu podtrzymując znajomości internetowe, okazuje się, że nie mamy czasu dla znajomych spoza sieci. Kiedy dłużej zaniedbujemy dotychczasowe relacje, oddalamy się od bliskich nam ludzi.

**ZANIEDBYWANIE OBOWIĄZKÓW PROWADZI DO PROBLEMÓW W SZKOLE,W DOMU, NP. NISKIE STOPNIE, KONFLIKTY Z BLISKIMI** – Aktywności podejmowane w sieci zajmują nam dużo czasu, przez co niewiele zostaje go na wykonywanie obowiązków szkolnych i domowych.

**UTRATA ZAINTERESOWAŃ** – Angażowanie się w to, co dzieje się w sieci, powoduje, że inne zainteresowania schodzą na dalszy plan. Twoje codzienne życie może przez to wydawać się dużo miej atrakcyjne i zajmujące.
Zbyt częste i długie korzystanie ze smartfona może niekorzystnie wpływać na ośrodkowy układ nerwowy. Badania dowodzą, że emitowane przez to urządzenie fale elektromagnetyczne powodują zmiany przepływu krwi w mózgu. Fale elektromagnetyczne wywołują zmiany w strukturach oka, cewki nerwowej, mięśnia sercowego, w układzie hormonalnym. To urządzenie mobilne największe fale emituje w zamkniętych pomieszczeniach z metalu (winda, pociąg), podczas nawiązywania połączenia.

**RODZICU PRZYJMIJ WYZWANIE – 24h DETOKSU!!!**

- Wybierz dowolny dzień i zrób sobie i dziecku dobowy detoks od technologii – zwłaszcza od telefonu i komputera.
- Wyłącz i ewentualnie schowaj wszystkie urządzenia, które dają wam możliwość skontaktowania się z kimkolwiek, przeglądania Internetu, wysyłania wiadomości itp.
- Wiesz, co dzięki temu osiągniesz? Efekty na pewno cię zaskoczą…

POWODZENIA!!!

*Opracowano na podstawie: „BHP użytkowania mediów elektronicznych” K. Van-Laere, K.Sochocka, E.Biaduń-Korulczyk.*