

Czas spędzany przed ekranem ma związek z autyzmem i ADHD

5 listopada 2023



W dobie postępującej cyfryzacji, elektronika jest nieodzowną częścią życia wielu z nas. Dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi, takimi jak zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) czy zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), ekspozycja na ekrany może mieć jednak bardziej złożony wymiar.

Zespół naukowców z Uniwersytetu Nagoya w Japonii postanowił zbadać, czy istnieje związek między genetycznym ryzykiem rozwoju tych zaburzeń a ilością czasu spędzanego przez dzieci przed ekranami. Badanie, które ukazało się w czasopiśmie *Psychiatry Research*, ujawniło, że dzieci z genetycznym ryzykiem rozwoju ASD spędzały przed ekranami więcej czasu, natomiast te z ryzykiem ADHD wykazywały tendencję do wydłużania tego czasu w miarę dorastania.

Aby to zrozumieć, badacze analizowali DNA 437 dzieci,

skupiając się na genetycznych predyspozycjach do ASD i ADHD. Ustalili wskaźnik ryzyka wielogenowego, który uwzględniał zmiany genetyczne związane z tymi zaburzeniami, i porównali go z ilością czasu spędzanego przez dzieci na urządzeniach elektronicznych w różnych okresach ich życia.

Okazało się, że dzieci o podwyższonym ryzyku genetycznym ASD już w wieku kilkunastu miesięcy często spędzały trzy lub więcej godzin dziennie przed ekranami. Dzieci z predyspozycjami do ADHD natomiast z wiekiem wydłużały ten czas.

Dr Nagahide Takahashi, kierujący badaniem, podkreśla, że czas spędzany przed ekranem nie jest przyczyną ASD czy ADHD. Może to być raczej wczesny objaw tych zaburzeń. Zwrócił także uwagę na potencjalne ryzyko uzależnienia od gier w przypadku dzieci z ADHD, które nadmiernie korzystają z ekranów. Takahashi wierzy, że ich odkrycia mogą pomóc w tworzeniu bardziej skutecznych strategii zarządzania czasem ekranowym dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi. Dzięki temu rodzice i nauczyciele nie będą czuli się krytykowani za korzystanie z technologii, ale będą mogli poszukać skutecznych metod wsparcia.

Naukowcy mają nadzieję, że ich badanie przyczyni się do bardziej świadomego podejścia lekarzy do kwestii ekspozycji dzieci na ekrany. Takahashi zaznacza, że nie jest słuszne twierdzenie, że długi czas spędzany przed ekranem jest czynnikiem ryzyka zaburzeń ze spektrum autyzmu.

W obliczu ciągłych zmian technologicznych i ich roli w życiu codziennym, zrozumienie wpływu ekranów na dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi jest kluczowe. Wiedza ta może prowadzić do opracowywania bardziej efektywnych strategii zarządzania czasem spędzanym przed ekranem, mając na uwadze zarówno potrzeby rozwojowe dziecka, jak i ewentualne ryzyko związane z nadmierną ekspozycją.

Zdjęcie: Karlos Wayne, CC

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl