Polacy na bakier z higieną cyfrową

6 października 2024

Smartfony, monitory komputera, telewizory podłączone do sieci lub konsoli do gier mogą negatywnie wpływać na zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne – twierdzą lekarze. Dodatkowo nadużywanie elektronicznych gadżetów może niekorzystnie wpływać na nawyki żywieniowe. Między innymi z tego powodu coraz więcej mówi się o potrzebie higieny cyfrowej. Jej brak może prowadzić do poważnych konsekwencji.

Jak wynika z badań NASK, prawie 7 proc. badanych przyznaje się do korzystania z internetu przez ponad 12 godz. dziennie. Największą, bo 28-proc. grupę stanowią osoby, które z internetu korzystają od 2 do 4 godz. na dobę.

„Urządzenia ekranowe w nadmiarze, najczęściej jest to smartfon u nastolatków, także konsola do gier, monitor telewizora, gdzie streamujemy na przykład filmy, mają generalnie niekorzystny wpływ, zarówno na tzw. sferę fizyczną, jak i psychologiczną" – mówi agencji informacyjnej „Newseria" prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Mariusz Panczyk z Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W przypadku sfery fizycznej mowa o problemach związanych z siedzącym trybem życia, często w nieprawidłowej pozycji, z pochyloną ku ekranowi smartfona głową. Zastępowanie aktywności ruchowej cyfrową rozrywką wpływa na postawę ciała i ukształtowanie złych nawyków. Może prowadzić m.in. do dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, zaburzeń snu, zmęczenia, problemów ze wzrokiem i słuchem, pogorszenia samopoczucia psychicznego, zaburzeń koncentracji, zubożenia relacji społecznych, wypadków i urazów. Poważne konsekwencje dotykają także sfery psychicznej.

„To może dotyczyć np. przemocy, hejtu, z którymi młody

człowiek spotyka się w internecie, w mediach społecznościowych. To także skutki psychologiczne związane z obrazem swojego ciała, kiedy porównujemy się do tego, co widzimy w internecie, a w szczególności w mediach społecznościowych, co może rodzić szereg problemów, takich jak np. zaburzenia odżywiania" – podkreśla prof. Mariusz Panczyk.

Antidotum na szereg dolegliwości i problemów wynikających z nadużywania urządzeń ekranowych jest przestrzeganie zasad higieny cyfrowej, do której namawiają nie tylko psychiatrzy, psycholodzy, okuliści czy ortopedzi, ale także producenci urządzeń elektronicznych.

„Higiena cyfrowa jest dość nowym terminem, aczkolwiek jest związana z pewnymi zachowaniami człowieka już od kilkunastu lat. Higiena cyfrowa to jest zbiór pewnych zachowań, które mają nas chronić przed negatywnymi skutkami technologii cyfrowych, które w nadmiarze po prostu nam szkodzą, niezależnie, czy jesteśmy nastolatkami, czy osobami dorosłymi. Ta koncepcja wiąże się ze znaną maksymą: lepiej zapobiegać, niż leczyć, czyli lepiej podejmować działania chroniące zdrowie, niż potem leczyć negatywne skutki pewnych zachowań" – wyjaśnia ekspert WUM.

Specjaliści z zakresu nauk o zdrowiu coraz częściej wspominają także o negatywnym wpływie braku cyfrowej higieny na nawyki żywieniowe. Przekąski w trakcie przeglądania ulubionych filmików czy spożywanie posiłków w towarzystwie smartfona mogą się wiązać z poważnymi konsekwencjami. Jak wynika z badań NASK, przedstawionych przy okazji 8. Narodowego Kongresu Żywieniowego, połowa nastolatków przyznaje się do korzystania z telefonów w czasie spożywania posiłków. Tylko 14,7 proc. badanych odpowiedziało, że taka praktyka nigdy im się nie zdarzyła.

„Nie koncentrujemy się na tym, co jemy, jak spożywamy, czy przeżuwamy pokarm dokładnie. Jeżeli spędzamy czas w restauracji czy spożywamy posiłek rodzinny, ekranowe

urządzenia, najczęściej podłączone do internetu, powodują, że to spożywanie posiłków nie jest takie, jak byśmy sobie życzyli” – zauważa prof. Mariusz Panczyk.

W ocenie specjalistów przestrzeganie higieny cyfrowej to umiejętność stawiania sobie samemu granic. W tym obszarze istotna jest świadomość korzyści takiego „samoograniczenia”. Z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej z listopada 2022 roku wynika, że prawie dwie trzecie badanych dorosłych użytkowników internetu uważa, że na korzystaniu z urządzeń ekranowych spędza dużo czasu: 38,5 proc. sądzi, że raczej dużo, a 25,9 proc. – że zbyt dużo. Respondenci przyznają, że nie stosują się do zdrowych nawyków higieny cyfrowej. Dla przykładu tylko 14 proc. badanych kontroluje swój czas ekranowy, 22 proc. ogranicza liczbę powiadomień w telefonie, nieco ponad 9 proc. unika używania urządzeń ekranowych przed snem, a 18 proc. – kładzenia telefonu przy lub w łóżku przed zaśnięciem.

„O ile być może łatwiej osobie dorosłej, która spędza 6 godz. przed ekranem komputera w pracy, zachować potem higienę cyfrową w domu, ponieważ często ma już dość ekranów, o tyle dużo trudniejsze jest to w przypadku wychowywania i pokazywania zasad higieny cyfrowej młodszym, także oczywiście na terenie szkoły, a nie tylko w domu rodzinnym” – zauważa ekspert Wydziału Nauk o Zdrowiu WUM.

Autorzy badania wskazują, że dorośli, którzy nie przestrzegają zasad higieny cyfrowej, dostarczają dzieciom i młodzieży niewłaściwych wzorów zachowań w tym obszarze.

„Nastolatkowie czy dzieci mają kontakt ze smartfonem, z internetem, urządzeniami ekranowymi niemal od samego urodzenia, w związku z tym ochronna rola rodziców jest niezwykle istotna, żeby wprowadzać te urządzenia w kontrolowany sposób, żeby towarzyszyć dziecku, kiedy używa urządzeń ekranowych. Oczywiście w przypadku nastolatków wprowadzanie dialogu z młodym człowiekiem jest niezwykle ważne, ponieważ zakazy nie zawsze spełniają swoją rolę” –

podkreśla ekspert.

W tym aspekcie warto pamiętać, że w przypadku cyfrowej higieny nie tylko chodzi o ograniczenie kontaktu z ekranem, ale również ze słuchawkami. Jeżeli jedziemy na rowerową przejażdżkę, zabieramy ze sobą hulajnogę lub siadamy do samochodu, powinniśmy pamiętać o rezygnacji z przeciążenia słuchu nadmiernym hałasem. Rezygnacja ze smartfona na rzecz spaceru, joggingu czy jakiejkolwiek innej aktywności powinna przynieść wiele korzystnych rezultatów, które przełożą się na zdrowie oraz lepszą jakość życia.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl