

Dr Klaudyna Bociek

Warmińsko-Mazurska Biblioteka Pedagogiczna
im. Prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Olsztynie

Nowe uzależnienia w życiu dzieci i młodzieży

Kiedy myślimy o zjawisku uzależnienia, zazwyczaj w pierwszej kolejności przychodzą nam do głowy substancje, nad których nadmiernym spożyciem jakaś osoba nie panuje: alkohol, papierosy, narkotyki. Problem uzależnienia od substancji psychoaktywnych dotyczy ludzi niemal w każdym wieku. Są to jednak zagadnienia dość dobrze rozpoznane nie tylko w naukowej teorii, ale także w pedagogicznej praktyce – uzależnienia te łatwo zauważyć, w placówkach oświatowych i w rodzinach stosujemy sprawdzone metody profilaktyki, znamy też instytucje, które specjalizują się w pomocy osobom uzależnionym od wspomnianych używek.

Mamy już jednak rok 2020 i warto, abyśmy uświadomili sobie, że współczesna młodzież żyjąc w zupełnie innej rzeczywistości niż ich rodzice i dziadkowie (głównie za sprawą rewolucji cyfrowej), boryka się z odmiennymi problemami i znajduje też inne sposoby ucieczki od nich.

Jako nauczyciel akademicki pracujący z przyszłymi i czynnymi nauczycielami oraz do niedawna jeszcze – pedagog pracujący z młodzieżą licealną, chciałabym przedstawić w zarysie problemy, z którymi nie radzą sobie współczesne dzieci i młodzież. Wydaje się, że rodzice nie radzą sobie z tymi problemami jeszcze bardziej – nie poświęcając dziecku wystarczająco dużo czasu, nie okazując mu miłości i zainteresowania jego życiem, nie wprowadzając dziecka w świat wartości, nie wymagając od niego i nie służąc własnym przykładem oraz pomocą – przyczyniają się do tego, że młodzi ludzie są zupełnie bezradni wobec problemów, które wielu dorosłym mogą wydawać się banalne. Wielu młodych ludzi zatrzymało się jednak w swoim rozwoju emocjonalnym i moralnym na poziomie dziecka, nie wynosząc z domu rodzinnego jasnych norm i wzorców postępowania, oraz nie znajdując w kręgu najbliższych osób pewnego oparcia. Z drugiej strony, oszołomieni stylem życia prezentowanym w mediach, zachętą do życia tak, jak się w danej chwili podoba i promocją konsumpcjonizmu, próbują realizować potrzeby przynależności i uznania w sposób, który może budzić niepokój.

Rewolucja technologiczna drugiej połowy XX wieku ukazała nowe rodzaje uzależnień – już nie tyle od zażywanych środków chemicznych, które uzależniały fizycznie, ile od wykonywania czynności nałogowych, mających naturę uzależnień psychicznych. Człowiek poddaje się czynności nałogowej, coraz bardziej koncentrując wokół niej swoje myśli, traci kontrolę nad swoim zachowaniem, jego wola słabnie, a inne sprawy i obowiązki życiowe tracą znaczenie¹. Dokonajmy zatem krótkiego przeglądu nowych uzależnień, które pojawiły się w świecie współczesnych dzieci i młodzieży. Są to przede wszystkim uzależnienia behawioralne, zwane również zachowaniami kompulsywnymi. Dotyczą one takich czynności jak np. korzystanie z Internetu, granie na komputerze, jedzenie, zakupy, uprawianie sportu czy opalanie².

¹ E. Dziubak, *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, nr 4, s. 22.

² I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018.

Siecioholizm – z badań „Nastolatki wobec Internetu 3.0” (NASK, Warszawa 2017) wynika, że zdecydowana większość dzieci korzysta z Internetu wielokrotnie w ciągu dnia lub cały czas. Niemal 40% robi to także w szkole. Średni wiek inicjacji internetowej to 9 lat i 7 miesięcy³. Sieciolicy korzystając z Internetu tracą poczucie czasu. Będąc poza zasięgiem sieci odczuwają frustrację, żal, złość i przygnębienie. Od Internetu uzależniają się często osoby zamknięte w sobie, posiadające niskie poczucie własnej wartości i trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi w realnym świecie. Ludzie w wieku dorastania często czują się samotni i nierozumiani przez otoczenie, a Internet daje im poczucie, że mogą być kim chcą i łatwiej jest znaleźć bratnią duszę. Warto, aby nauczyciele i rodzice pamiętali, że dziecko uzależnione wykorzystuje Internet nie jako źródło informacji, ale psychologiczną ucieczkę od świata i problemów, które go przerastają⁴.

Gry komputerowe – to najpopularniejszy sposób korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4-14 lat (tak spędza czas 60% z nich). 69% z nich to chłopcy⁵. Zaburzenia związane z graniem w gry komputerowe znalazły się w najnowszej klasyfikacji chorób ICD-11 opublikowanej przez Światową Organizację Zdrowia. Najpopularniejsze gatunki gier to: gry RPG (*Role-Playing Games*), czyli gry fabularne, np. *World of Warcraft* – jedna z najpopularniejszych gier online na świecie; gry FPS (*First Person Shooter*), potocznie nazywane „strzelankami”, np. *Counter-Strike*; gry strategiczne (np. rozbudowa wirtualnego państwa); gry symulacyjne (np. samochodowe, lotnicze); gry sportowe (np. piłkarska seria FIFA czy koszykarska NBA Live). Kupując dziecku grę komputerową, należy zwracać uwagę na obowiązujący w Europie system klasyfikacji gier PEGI (*Pan-European Game Information*), wskazujący minimalny dopuszczalny wiek korzystania z gry oraz ostrzegający przed obecnymi w niej niebezpiecznymi treściami (to dwa zestawy graficznych symboli umieszczonych na pudełku gry)⁶.

Fonoholizm / smartwica⁷ – to zaburzenie polegające na nadużywaniu smartfona. Fonoholik prawie cały czas kontroluje powiadomienia, SMS-y, informacje w mediach społecznościowych, a na sytuacje uniemożliwiające korzystanie z telefonu reaguje niepokojem lub agresją⁸. Młodzież zdaje sobie sprawę z tego, że popada w uzależnienie od telefonu. Według badań przeprowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg aż 84,9% młodych ludzi deklaruje, że zna kogoś uzależnionego od korzystania z telefonu komórkowego (niemal 23% uczniów wskazało samych siebie)⁹. W badaniu „Nastolatki 3.0” 56% respondentów przyznało, że powinno mniej korzystać z telefonu komórkowego, a 42%, że ten czas jest dłuższy niż zakładali. 36% podejmowało próby ograniczenia czasu spędzanego z telefonem, ale nie powiodły się one¹⁰. Z urządzeń mobilnych coraz częściej korzystają bardzo małe dzieci. Z nowatorskich badań przeprowadzonych w 2015 r. na grupie dzieci w wieku 6 miesięcy-6,5 roku wynika, że 64% dzieci w tym wieku korzysta z urządzeń mobilnych (43% dzieci rocznych i dwuletnich, 62% trzy i czterolatki, 84% pięcio- i sześciolatek). 25% dzieci robi to codziennie. Własne urządzenie

³ D. Zając, *Uzależnienie behawioralne. W niewoli czynności*, „Głos Pedagogiczny” 2018, nr 95 (styczeń), s. 52.

⁴ E. Dziubak, dz. cyt., s. 24.

⁵ D. Zając, dz. cyt., s. 52-53.

⁶ A. Kubala-Kulpińska, *Uzależnienie od gier komputerowych – jak z nim walczyć?*, „Głos Pedagogiczny” 2018, nr 102 (październik), s. 18-20.

⁷ S. Pawłowska, *Fonoholizm, „smartwica” – choroby „cyfrowych tubylców*”, „Remedium” 2019, nr 5, s. 14-16.

⁸ B. Modrzejewska, *FOMO i fonoholizm*, „Świat Problemów” 2020, nr 1, s. 30.

⁹ I. Wolińska, *Nomofobia – nowa choroba cywilizacyjna*, „Biblioteka w Szkole” 2019, nr 2, s. 4.

¹⁰ B. Modrzejewska, dz. cyt., s. 31.

mobilne posiada 26% dzieci. Najmłodszy korzystają z urządzeń w różny sposób: 79% ogląda filmiki, 62% - gra w gry na smartfonie lub tablecie. Warto podkreślić, że 63% przedszkolaków bawi się urządzeniem mobilnym bez konkretnego celu. Zadziwiać może również fakt, że co czwarte dziecko aktywnie korzystało z Internetu: 26% przeglądało strony internetowe, 28% wyszukiwało treści. Już roczne dzieci rozpoczynają oglądanie filmów na urządzeniach mobilnych (49%). Grać w gry zaczynają nieco starsze dzieci - 28% dzieci rocznych i dwuletnich, 66% dzieci trzy i czteroletnich, 88% w najstarszej grupie wiekowej. Co szczególnie niepokojące, 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się swoimi sprawami, a 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka¹¹. Choć regulaminy większości serwisów społecznościowych informują, że konto może utworzyć osoba, która ukończyła 13 lat, badania pokazują, że niemal 48% dzieci 9-10-letnich posiada własne profile w mediach społecznościowych i na stronach z gramami internetowymi¹². Obecność w świecie wirtualnym jest oczywistym elementem stylu życia młodych ludzi. Im intensywniej jednak korzystają z nowych mediów, tym częściej obawiają się utraty dostępu do informacji i wydarzeń. Zjawisko to nosi nazwę FOMO.

FOMO – ang. *fear of missing out*, czyli lęk przed „przegapieniem” czy też „wypadnięciem z obiegu”, to obawa że coś bardzo ważnego nas ominie, jeśli na chwilę „odłączymy się od sieci”. To uporczywe przekonanie, że tam, gdzie nas nie ma dzieje się coś interesującego, z czego jesteśmy wykluczeni. Młodzi ludzie odczuwają potrzebę niezwłocznego dzielenia się w Internecie najdrobniejszymi szczegółami swojego życia (relacje z przebiegu dnia czy imprez, selfie, zdjęcia posiłków), starają się być pierwszymi, którzy poinformują o czymś swoich znajomych, dążą do zdobywania w Internecie jak największego uznania i uwagi, mierzonych liczbą polubień, komentarzy czy udostępnień zamieszczanych materiałów¹³. Badania przeprowadzone w październiku 2019 r. przez naukowców z Uniwersytetu Warszawskiego pokazały, że 16% polskich internautów (około 4 mln ludzi) odczuwa lęk przed odłączeniem. 35% stwierdziło, że przez korzystanie z serwisów społecznościowych zaniedbuje obowiązki domowe, a 27% pracę. Około 1/5 osób z wysokim FOMO przyznała, że przy niekorzystaniu z nowych mediów odczuwa objawy somatyczne takie jak nudności, zawroty głowy, bóle brzucha czy zwiększoną potliwość¹⁴. Warto dodać, że im młodsza grupa wiekowa, tym wyższy poziom lęku przed przegapieniem. Z opublikowanego jesienią 2018 r. raportu „FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem” wynika, że w najmłodszej grupie badanych (15-19 r.ż.) wysoki poziom FOMO wykazywało aż 23% badanych¹⁵. Bycie na bieżąco ze wszystkim, co dzieje się w Internecie jest niewykonalne. Już w 2016 r. internauci zamieszczali ponad 2700 zdjęć na Instagramie na sekundę oraz 10.200 wpisów na Twitterze na sekundę¹⁶. Młodzi ludzie odczuwają dyskomfort i silny niepokój, kiedy nie mają przy sobie telefonu albo bateria się rozładuje i nie mogą sprawdzić bieżących informacji. Ciągłe nasłuchują dźwięku informującego o otrzymaniu SMS-a, nierzadko wstają w

¹¹ Za: L. Pawelec, *Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń mobilnych (telefon, tablet, smartfon)*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis Sectio A. Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 10, s. 10-11. Zob. A. Bąk, *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce, Wyniki badania ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2015.

¹² J. Pyżalski i in., *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań 2019, s. 21.

¹³ M. Goetz, *FOMO – nowa choroba cywilizacyjna?*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 105 (styczeń), s. 42.

¹⁴ B. Modrzejewska, dz. cyt., s. 32.

¹⁵ M. Goetz, *FOMO...*, dz. cyt., s. 43. Por. Pawłowska S., *FOMO – czy jest się czego bać?*, „Remedium” 2020, nr 1, s. 6.

¹⁶ B. Modrzejewska, dz. cyt., s. 30.

nocy, aby sprawdzić telefon¹⁷. Pojawia się tutaj zjawisko tzw. „wibracji fantomowych” – człowiek ma złudzenie, że jego telefon dzwoni, chociaż nic takiego nie ma miejsca, podobnie jak osoba po amputacji odczuwa „ból fantomowy” kończyny, której nie posiada.

Nomofobia – określenie pochodzi od angielskiego „no-mobile-phobia” i oznacza nieuzasadniony lęk przed brakiem telefonu lub przed sytuacją, w której nie ma możliwości skorzystania z niego. Na Stanowym Uniwersytecie w Nowym Jorku opracowano tzw. Kwestionariusz nomofobii, składający się z 20 twierdzeń na temat korzystania z telefonu, których prawdziwość ocenia się w skali 1-7. Suma uzyskanych punktów pozwala zorientować się, jak duży mamy problem w tym zakresie – warto ten test przeprowadzić, organizując uczniom zajęcia na temat nomofobii¹⁸.

Pornografia – współcześnie dzieci przejawiające zainteresowanie seksualnością coraz rzadziej sięgają po książki czy nawet czasopisma. Po wpisaniu hasła „sex” w wyszukiwarkę internetową znajdują długą listę stron pornograficznych dostępnych bez żadnych ograniczeń. Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pokazują, że kontakt z pornografią ma za sobą 28% dzieci w wieku 11-14 lat. Częstotliwość kontaktu z tymi treściami rośnie z wiekiem badanych – ogląda je 21% 11- i 12-latków oraz aż 63% 17-18-latków. Częściej z pornografią mają do czynienia chłopcy (50%) niż dziewczęta (36%). Większość badanych trafiła po raz pierwszy na treści pornograficzne przypadkowo. Blisko 1/3 chłopców i ok. 5% dziewcząt można uznać za regularnych konsumentów pornografii. Warto pamiętać, że kontakt z pornografią jest jednym z aspektów uzależnienia od seksu – w życiu młodych ludzi pojawiają się zatem także inne seksualne zachowania o charakterze kompulsywnym, a rozładowanie napięcia seksualnego staje się nadrzędnym celem pomimo destrukcyjnego wpływu na inne sfery życia. Badacze alarmują, że 90% filmów pornograficznych zawiera agresję fizyczną, połowa także słowną, więc wizja relacji erotycznych, jaką chłoną z takich produkcji młodzi ludzie ma charakter dewiacyjny¹⁹.

Seksting – to zjawisko związane z cyberprzemocą, polegające na przesyłaniu za pomocą telefonów lub Internetu intymnych wiadomości i zdjęć, które bywają następnie używane w celu krzywdzenia osób na nich przedstawionych. Badania przeprowadzone w 2014 r. na zlecenie Fundacji Dzieci Niczyje pokazały, że aż 34% nastolatków (40% chłopców i 29% dziewczyn) otrzymało kiedykolwiek zdjęcia lub filmy sekstingowe, a 11% je wysyłało²⁰. Jest to zjawisko bardzo niebezpieczne, ponieważ wiadomości tego rodzaju często wysyłają lub proszą o nie pedofile. Nadawca zdjęcia traci nad nim kontrolę i nigdy nie wiadomo, kto jeszcze w Internecie może je zobaczyć. Znane są przypadki podejmowania przez dzieci prób samobójczych będących skutkiem sekstingu²¹.

Patostreaming – to transmitowanie na żywo w Internecie materiału zawierającego wulgarny, poniżający, pełen przemocy fizycznej i słownej przekaz, nierzadko nagrywanego pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających²². Patostreamy prowadzone są w serwisach

¹⁷ D. Zając, dz. cyt., s. 54.

¹⁸ I. Wolińska, dz. cyt., s. 4-5.

¹⁹ S. Pawłowska, *Pornolatki – kontakt nastolatków z pornografią i jego następstwa*, „Remedium” 2018, nr 11, s. 16-18.

²⁰ <https://fdds.pl/tag/seksting/> [dostęp: 02.03.2020 r.]

²¹ J. Woźniak, *Seksting – niebezpieczna zabawa nastolatków*, w: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberprzestrzeń - człowiek - edukacja*. T. 4, *Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, Kraków 2018, s. 199-211.

²² A. Bodnar, *Przedmowa Rzecznika Praw Obywatelskich*, w: S. Wójcik (red.), *Patotreści w Internecie. Raport z badań*, Warszawa 2019, s. 3.

internetowych udostępniających wideo strumieniowe (np. YouTube). Popularni YouTuberzy transmitują swoje zachowania będące formą dewiacji czy patologii społecznej²³ – libacje alkoholowe, przemoc rodzinną, niszczenie mienia, przekleństwa i fizjologię, a widzowie dopingują ich do coraz bardziej ekstremalnych zachowań dokonując wpłat na konto. Spirale przemocy trudno jest przerwać – w ciągu miesiąca patostreamer potrafi zarobić od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy złotych. Bardzo często transmisje nie są też później zapisywane na kanale, więc nie ma podstaw do ukarania twórcy z powodu braku dowodów dopuszczenia się czynów karalnych przez patostreamerów. Niektórzy z nich mają dziś jednak sądowe zakazy streamowania. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę we współpracy z Rzecznikiem Praw Obywatelskich opublikowała w 2019 r. raport „Patotreści w Internecie”. Wyniki badań mogą zaskakiwać. Aż 84% nastolatków w wieku 13-15 lat słyszała o patotreściach, a 37% regularnie je ogląda (ktoś im je poleca albo wyskakują na YouTube). 75% nastolatków robi to z ciekawości, a 29% z nudów. 43% dzieci ma kontakt z patostreamami co najmniej raz w tygodniu (młodsze nastolatki oglądają patotreści z większą częstotliwością niż starsze). Co istotne, większość osób (88%), które oglądały patotreści, twierdzi, że było to dla nich niepokojące doświadczenie²⁴.

Binge-watching – zjawisko oglądania seriali w sposób kompulsywny, seryjnie, po kilka lub nawet kilkanaście odcinków na raz (*binge-watching* to w wolnym tłumaczeniu szalę oglądania, żarłoczne oglądanie). O zjawisku tym zrobiło się głośno niedługo po powstaniu wielkich przedsiębiorstw serialowych, takich jak Netflix, Amazon czy inne²⁵. Rozwijająca się sieć serwisów VOD (wideo na żądanie) nie pozostaje bez wpływu na nawyki Polaków. Binge-watching staje się w Polsce coraz większym problemem – z autorskiego badania syndykatowego, które w 2019 r. przeprowadziła agencja badawcza IQS wynika, że dla co trzeciego Polaka w wieku 9-55 lat dominującym stylem oglądania seriali jest oglądanie wielu odcinków serialu pod rząd, jeden po drugim. Co ciekawe, między poszczególnymi grupami wiekowymi nie ma prawie żadnej różnicy – wiele odcinków/sezonów ogląda 33% przedstawicieli Pokolenia Z (9-22 r.ż.), 37% Pokolenia Y (23-37 r.ż.) i 35% Pokolenia X (38-55 r.ż.)²⁶. Osoby uzależnione potrafią oglądać serial kosztem wypełniania obowiązków szkolnych czy zawodowych, wchodzą w konflikty z otoczeniem, zaniedbują higienę, oglądają seriale podczas jedzenia i wykonywania czynności fizjologicznych²⁷.

Vaping (palenie e-papierosów) – E-papierosy działają w ten sposób, że ogrzewają ciecz i zamieniają ją w parę, którą wdycha palacz, a następnie wydycha dużą, gęstą chmurę. Ciecz zawiera aromaty, glikol propylenowy, glicerynę i nikotynę²⁸. Do niedawna sądzono, że elektroniczne papierosy to bezpieczniejsza alternatywa dla palaczy niż tradycyjny tytoń. Naukowcy i lekarze jednak już alarmują, że e-papierosy powodują negatywne konsekwencje zdrowotne, także takie, których nie zaobserwowano w przypadku tradycyjnych papierosów. Analiza danych z najnowszych badań wskazuje na to, że e-papierosy zwiększają ryzyko astmy,

²³ S. Wójcik (red.), dz. cyt., s. 6.

²⁴ M. Dziemińska, *Influencerzy rządzą światem młodych*, „Civitas Christiana” 2020, nr 1, s. 28. Zob. S. Wójcik (red.), dz. cyt., s. 18-21.

²⁵ R. Rejniak, *Binge-watching*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2018, nr 3, s. 28.

²⁶ <https://www.spidersweb.pl/rozrywka/2019/01/25/binge-watching-w-polsce-badanie-seriale/> [dostęp: 03.03.2020 r.]

²⁷ R. Rejniak, dz. cyt., s. 31.

²⁸ <https://www.focus.pl/artykul/e-papierosy-wywoluja-ostra-niewydolnosc-oddechowa-lekarze-alarmuja-180517125005> [dostęp: 03.03.2020 r.]

zapalenia oskrzeli, rozedmy płuc, wreszcie przewlekłej obturacyjnej choroby płuc o ponad 30%²⁹. Kilka tygodni temu głośno zrobiło się w Polsce o pierwszych pacjentach, którzy trafili do jednego z łódzkich szpitali z podejrzeniem nowej choroby. **EVALI** (*E-cigarette or Vaping product use Associated Lung Injury*) to nowa jednostka chorobowa związana z używaniem e-papierosów, klasyfikowana od 2019 r. Dotyczy ona zwłaszcza młodzieży, która intensywnie "wapuje" i tych konsumentów, którzy sami komponują skład mieszanek (90% chorych na EVALI miała w swoich e-papierosach THC, substancję psychoaktywną występującą w konopiach indyjskich)³⁰. W ciągu ostatniego roku w USA odnotowano niemal 2700 hospitalizacji i 60 zgonów związanych z EVALI. Z danych Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej wynika, że po e-papierosy regularnie sięga 35% młodych Polaków³¹. Polska jest prawdopodobnie pierwszym krajem w Europie, w którym wprowadzono monitoring dotyczący powikłań po e-papierosach. Od początku 2020 r. szpitale mają obowiązek zgłaszać - za pośrednictwem powiatowych stacji sanitarnych - każdy przypadek uszkodzenia płuc związany z waporyzacją³².

Dopalacze - nowe substancje psychoaktywne (NSP), zwane popularnie „dopalaczami” pojawiły się w Polsce około 2008 roku, sprzedawane przez specjalistyczne sklepy i przez Internet. Notowane wówczas informacje o zatruciach i zgonach w następstwie konsumpcji tych środków były asumptem do wdrożenia przez instytucje państwowe działań zapobiegawczych na szeroką skalę. Zamykanie sklepów i wycofywanie z obrotu produktów zawierających w składzie nowe narkotyki to niekończąca się praca, ponieważ składy dopalaczy nieustannie się zmieniają. W Europie funkcjonuje tzw. System Wczesnego Ostrzegania, który klasyfikuje obecnie nowe narkotyki w 13 grupach i obejmuje ponad 700 związków chemicznych. Obecnie najpopularniejsze są syntetyczne katynony (65,40%) i syntetyczne kannabinoidy (23,02%). Pierwsza grupa ma strukturę chemiczną zbliżoną do amfetaminy, a druga - daje efekty odurzające podobne jak po spożyciu marihuany lub haszyszu (choć działanie wielokrotnie silniejsze). Główny Inspektor Sanitarny informuje o skali zatruc dopalaczami w Polsce. W latach 2015-2018 było ich ogółem ponad 20 tysięcy. Najwięcej w województwie śląskim (ponad 5 tys.), łódzkim (prawie 5 tys.) i wielkopolskim (1,7 tys.). W województwie warmińsko-mazurskim doszło w tym okresie do 618 zatruc dopalaczami. Najwięcej zatruc notowano w grupie wiekowej 19-24 lata. 85% wśród zatrutych stanowili mężczyźni. Liczba zgonów nie jest możliwa do dokładnego oszacowania, ponieważ dane na ten temat są rozproszone w różnych instytucjach zlecających te badania. Warto pamiętać, że dopalacze cieszą się niesłabnącą popularnością, ze względu na to, że - dopóki określona substancja nie zdąży być zdelegalizowana, narkotyk o złożonym składzie, sprzedawany w „sklepie kolekcjonerskim” jest legalny. Trwa zatem nieustanny wyścig władz mający na celu delegalizację jak największej liczby niebezpiecznych

²⁹ <https://twojezdrowie.rmfm24.pl/czlowiek/organy-wewnetrzne/pluca/news-e-papierosy-naprawde-szkodza-plucom-w-polaczeniu-ze-zwyklymi,nld,3923760> [dostęp: 03.03.2020 r.]

³⁰ <https://pulsmedycyny.pl/evali-nowa-choroba-pluc-zwiazana-z-e-papierosami-980628> [dostęp: 03.03.2020 r.]

³¹ <https://www.radiolodz.pl/posts/59030-mlodzi-ludzie-ofiarami-e-papierosow-z-nieznanyimi-substancjami> [dostęp: 03.03.2020 r.]

³² <https://pulsmedycyny.pl/evali-nowa-choroba-pluc-zwiazana-z-e-papierosami-980628> [dostęp: 03.03.2020 r.]

substancji w jak najkrótszym czasie oraz próby producentów wprowadzania na rynek nowych związków nie objętych jeszcze prohibicją³³.

Ortoreksja – to obsesyjne spożywanie wyłącznie zdrowego, naturalnego i niskoprzetworzonego jedzenia. Ortorektyk będzie zatem sprawdzał nie tyle ilość (jak anorektyk), ile jakość jedzenia. Nastolatki często same bilansują składniki odżywcze swoich posiłków, co może prowadzić do szkód zdrowotnych. Zakłócenia w realizacji planu żywieniowego budzą w nich niepokój, negatywne emocje, a nawet zatracenie poczucia własnej tożsamości³⁴.

Bigoreksja – to obsesja na punkcie posiadania umięśnionego ciała, z tendencją do wmawiania sobie, że jest się „chudym”, nawet gdy sylwetka jest wyraźnie muskularna. Osoby cierpiące na bigoreksję przesadnie skupiają się na swoim wyglądzie, którego nie akceptują. Aby rozbudować masę mięśniową, nieustannie ćwiczą, stosują restrykcyjną dietę i suplementy, a często także sterydy, aby szybciej uzyskać pożądane efekty. Problem ten dotyczy nie tylko chłopców³⁵.

Każde uzależnienie powoduje szereg niekorzystnych skutków dla rozwoju młodych ludzi, a w konsekwencji także – dla przyszłości następných pokoleń: uwiąd więzi międzyludzkich, osłabienie umiejętności społecznych, ryzyko nasilenia się lęku społecznego, spłykanie się relacji, kryzys zaufania, narażenie na cyberprzemoc (z osławionym „hejtem” włącznie), nadmierna koncentracja na sobie i problemy z tożsamością³⁶.

Jeśli chodzi o działania profilaktyczne, w literaturze najczęściej zwraca się uwagę na dobrą organizację czasu wolnego, posiadanie wspólnego z dzieckiem hobby lub sposobu spędzania z nim wolnego czasu, wprowadzenie ograniczeń czasowych w zakresie korzystania przez dziecko z telefonu, komputera czy gier, uświadamianie dzieciom niebezpieczeństwa uzależnień, kontroli (sposobów spędzania czasu, towarzystwa dziecka, wykorzystywania dostępu do Internetu czy pieniędzy, wyników w nauce), obserwacji zachowania dziecka (niewyspania, nadmiernego przyrostu lub utraty wagi, innych niepokojących zmian)³⁷. Wydaje się jednak, że obok kontroli czy obserwowania dziecka z dystansu kluczowa w profilaktyce uzależnień jest przede wszystkim jakość relacji rodziców i nauczycieli z młodym człowiekiem – tę opartą na wzajemnym zaufaniu buduje się przez okazywanie dziecku miłości, zainteresowanie jego sprawami, rozmawianie o trudnościach i wspólne poszukiwanie rozwiązań. Młody człowiek powinien czuć, że osoba dorosła jest otwarta na jego sprawy, nie bagatelizuje kłopotów, ale szanuje go jako człowieka i zawsze pomoże. Czynnikiem niezbędnym do tego, aby umiejętnie pomóc, jest znajomość problemu – a tę zyskuje się poprzez rozmowy z młodzieżą i podejmowanie prób rozumienia osobliwości czasów, w których przyszło jej żyć. Nie dajmy się jednak zwieść – fakt, że młodzi ludzie lepiej niż wielu dorosłych poruszają się po świecie wirtualnym, nie zwalnia nas z obowiązku bycia dla dziecka przewodnikiem, nauczycielem i przyjacielem w świecie realnym.

³³ T. Białas, *Nowe narkotyki jako problem zdrowia publicznego w Polsce*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2019, nr 3, s. 13-20. Zob. A. Malczewski, *Nowe substancje psychoaktywne w Europie*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2019, nr 4, s. 44-48.

³⁴ D. Zając, dz. cyt., s. 54.

³⁵ Tamże, s. 55.

³⁶ M. Goetz, *Smartfony, czaty, media społecznościowe – jak wpływają na nasze relacje z innymi?*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 105 (styczeń), s. 30-31.

³⁷ D. Zając, dz. cyt., s. 55; M. Rowicka, *Skuteczna profilaktyka e-uzależnień. Doniesienia z badań*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2019, nr 4, s. 7-8.

Bibliografia

Bąk A., *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce, Wyniki badania ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2015.

Białas T., *Nowe narkotyki jako problem zdrowia publicznego w Polsce*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2019, nr 3, s. 13-21.

Bodnar A., *Przedmowa Rzecznika Praw Obywatelskich*, w: S. Wójcik (red.), *Patotrześci w Internecie. Raport z badań*, Warszawa 2019.

Dziemińska M., *Influencerzy rządzą światem młodych*, „Civitas Christiana” 2020, nr 1, s. 27-28.

Dziubak E., *Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2019, nr 4, s. 20-29.

Goetz M., *FOMO – nowa choroba cywilizacyjna?*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 105 (styczeń), s. 40-44.

Goetz M., *Smartfony, czaty, media społecznościowe – jak wpływają na nasze relacje z innymi?*, „Głos Pedagogiczny” 2019, nr 105 (styczeń), s. 29-32.

Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., *Uzależnienia behawioralne*, Warszawa 2018.

Kubala-Kulpińska A., *Uzależnienie od gier komputerowych – jak z nim walczyć?*, „Głos Pedagogiczny” 2018, nr 102 (październik), s. 18-20.

Malczewski A., *Nowe substancje psychoaktywne w Europie*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2019, nr 4, s. 44-48.

Modrzejewska B., *FOMO i fonoholizm*, „Świat Problemów” 2020, nr 1, s. 30-32.

Pawelec L., *Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń mobilnych (telefon, tablet, smartfon)*, „Acta Scientifica Academiae Ostroviensis Sectio A. Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne” 2017, nr 10, s. 7-17.

Pawłowska S., *Fonoholizm, „smartwica” – choroby „cyfrowych tubylców*”, „Remedium” 2019, nr 5, s. 14-16.

Pawłowska S., *FOMO – czy jest się czego bać?*, „Remedium” 2020, nr 1, s. 5-7.

Pawłowska S., *Pornolatki – kontakt nastolatków z pornografią i jego następstwa*, „Remedium” 2018, nr 11, s. 16-18.

Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań 2019.

Rejniak R., *Binge-watching*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2018, nr 3, s. 27-31.

Rowicka, *Skuteczna profilaktyka e-uzależnień. Doniesienia z badań*, „Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA” 2019, nr 4, s. 6-10.

Wolińska I., *Nomofobia – nowa choroba cywilizacyjna*, „Biblioteka w Szkole” 2019, nr 2, s. 4-6.

Woźniak J., *Seksting – niebezpieczna zabawa nastolatków*, w: J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberprzestrzeń - człowiek - edukacja. T. 4, Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, Kraków 2018, s. 199-211.

Wójcik S. (red.), *Patotrześci w Internecie. Raport z badań*, Warszawa 2019.

Zajac D., *Uzależnienie behawioralne. W niewoli czynności*, „Głos Pedagogiczny” 2018, nr 95 (styczeń), s. 51-55.

Netografia

<https://fdds.pl/tag/seksting/> [dostęp: 02.03.2020 r.]

<https://pulsmedycyny.pl/evali-nowa-choroba-pluc-zwiazana-z-e-papierosami-980628> [dostęp: 03.03.2020 r.]

<https://twojezdrowie.rmfm24.pl/czlowiek/organy-wewnetrzne/pluca/news-e-papierosy-naprawde-szkodza-plucom-w-polaczeniu-ze-zwyklymi,nId,3923760> [dostęp: 03.03.2020 r.]

<https://www.focus.pl/artykul/e-papierosy-wywołują-ostra-niewydolność-oddechową-lekarze-alarmują-180517125005> [dostęp: 03.03.2020 r.]

<https://www.radiolodz.pl/posts/59030-mlodzi-ludzie-ofiarami-e-papierosow-z-nieznanyimi-substancjami> [dostęp: 03.03.2020 r.]

<https://www.spidersweb.pl/rozrywka/2019/01/25/binge-watching-w-polsce-badanie-seriale/> [dostęp: 03.03.2020 r.]