

Ettevaatust, digitaalne herooin!

Kui palju ekraaniaega võib teha su lapsest sõltlase, kuidas sõltuvust vältida?

Allikas: Kardaras, N. "It's digital heroin", 27. aug 2016, The Sun; tõlge: delfi.ee

Kui palju aega peaksid sa laskma oma lastel veeta iPadis ja arvutis, on alati olnud tuline diskussioon, kuid ekraaniaja küsimus on muutunud veelgi süngemaks. Doktor Nicholas Kardarase sõnul on sellised tehnoloogiad „digitaalsed narkootikumid“, mille kohta tehtud uuringud näitavad, et need võivad suurendada depressiooni, ärevust ja agressiooni ning viia isegi psühhootiliste iseärasusteni, kus arvutimängur kaotab kontakti reaalsusega.

Kui laps on ületanud piiri tõelise tehnikasõltuvuseni, võib ravi olla väga keeruline,“ selgitab ekspert. „Tõepoolest, mul on olnud lihtsam ravida herooini- ja metamfetamiinisõltlasi kui teise maailma kadunud videomängu- või Facebooki-kasutajatest sotsiaalmeediasõltlasi.“

Nicholas kasutab Susani-nimelise ema lugu oma mõtte selgitamiseks: Susan ostis oma kuueaastasele pojale Johnile iPadi, sest tema koolis kasutati neid ja õpetaja oli neist vaimustuses. John oli lugemis- ja pesapallihuviline ning Susan tahtis anda talle elus läbilõõmiseks paremad võimalused. Poeg alustas harivate mängude mängimisega ning avastas siis Minecrafti. Õpetaja ütles Susanile, et see on nagu „elektrooniline lego“, seega ei teinud ema sellest numbrit. Ta poeg hakkas aga muutuma — ta ei teinud enam oma majapidamistöid, ei lugenud ega mänginud enam pesapalli ning rääkis, et näeb Minecrafti-klotse unes. Kui poja käitumine jätkas halvenemist, üritas Susan talt mängu ära võtta, kuid John sattus raevuhoogu. Tema vihapursked olid nii tõsised, et ema andis alla, lohutades end ikka ja jälle sellega, et see on arendav mäng. Siis, ühel õhtul, sai ta aru, et miski on tõsiselt valesti. „Ma läksin poja tuppa teda kontrollima. Ta oleks pidanud magama ja mina olin nii hirmul...“ ütles ta. Ta leidis poja pärani silmi voodil istumas, verd täis valgunud silmad kaugusse vaatamas, samal ajal kui helendav iPad ta kõrval lebas. Ta tundus transis olevat. Jättes enda paanika kõrvale, oli ema sunnitud pojaga kontakti saamiseks teda korduvalt raputama. Olles arust ära, ei suutnud Susan mõista, kuidas tema kord nii tervest ja õnnelikust väikesest poisist oli saanud selline mängusõltlane, kes langes katatoonilisse tardumusse.

Susan võttis Johnilt tahvelarvuti ära ning pärast pikka võitlus kasutab poeg nüüd arvutit tervislikult viisil.

Nicholas märgib, et paljudel lastel esineb agressiivseid jonnihooget, kui nende seadmed ära võetakse ning igavlevad ega tunne selleta maailma vastu mingit huvi. Tegelikult mõjutavad asjad nagu iPad ja nutitelefoni aju samal viisil nagu narkootikumid. Seetõttu nimetab California Ülikooli neuroloogiaosakonna juhataja, doktor Peter Whybrow, ekraane „elektrooniliseks kokaiiniks“ ning Hiina uurijad „digitaalseks herooiniks.“

Nicholas on töötanud viimase 15 aasta jooksul üle 1000 teismelisega ja ütleb, et ennetamine on tehnoloogiasõltuvuse puhul parem kui ravi. Aastal 2013 väitis Ameerika lastearstide akadeemia, et kaheksakuni kümneaastased veedavad digitaalset meediat kasutades umbes kaheksa tundi päevas, jõudes 11 tunnini teismeliseas. Üks kolmest lapsest kasutab tahvleid või nutitelefone enne rääkima õppimist. Nicholas selgitab, et kui persoon ületab tõsise sõltuvuse piiri, vajab ta mürgist vabanemist, enne kui ükski muu teraapia efektiivset mõju saab avaldada. „Tehnoloogia puhul tähendab see täielikku digitaalset puhastumist — ei mingit arvutit, nutitelefone, tahvleid,“ ütleb ta. „Äärmuslik digitaalne puhastumine välistab isegi televisiooni. Soovituslikult neljaks kuni kuueks nädalaks.“ Seetõttu on väga oluline takistada lapsel sõltuvuse tekkimist.

Nicholas soovitab:

- Andke neile raamatuid, mitte iPade ja pigem legosid kui Minecrafti
- Julgustage neid teleka vaatamise asemel sporti tegema
- Öelge koolis, et neile ei antaks arvutile juurdepääsu kuni kümneseks saamiseni
- Rääkige oma lapsega liigse ekraaniaja ohtudest
- Sööge laua ääres, ilma ühegi seadme juuresolekuta
- Vaadake, et neil oleks tähendusrikkaid suhteid - lapsed, kes tunnevad end perega ühendatuna, vajavad vähema tõenäosusega digitaalset fantaasiamaailma

Lisaks:

- "Arvutisõltuvus võib tappa lapsevanema",

tucsoncitizen.com/morgue/2008/03/06/78857-police-mesa-teen-says-he-killed-dad-over-internet-ban/

- Mittekeemilisest sõltuvusesest infot tasub küsida spetsialistidelt:

Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus, tel 15410, veeb 15410.ee