

## **WPLYW NADUŻYWANIA NOWYCH TECHNOLOGII NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE CZŁOWIEKA**

Nadużywanie nowych technologii oznacza nieumiejętne, a czasem nawet nałogowe korzystanie z Internetu, gier komputerowych czy smartfonów. Problem ten dotyczy zarówno ludzi młodych jak i dorosłych. Do jego rozwoju znacząco przyczyniła się pandemia COVID-19, która zmusiła społeczeństwo do funkcjonowania w świecie wirtualnym. Celem artykułu jest zgłębienie problematyki uzależnienia od mediów, a co za tym idzie, pojawiającymi się coraz częściej problemami ze zdrowiem fizycznym i psychicznym człowieka. W tekście opisane zostaną poszczególne zagrożenia będące konsekwencją nadużywania nowych technologii. Podjęty zostanie również temat higieny cyfrowej umożliwiającej bezpieczne korzystanie z urządzeń oraz profilaktykę zaburzeń.

Abusing new technologies means incompetent and sometimes even compulsive use of the Internet, computer games or smartphones. This problem affects both young people and adults. Its development was significantly influenced by the COVID-19 pandemic, which forced the society to function in the virtual world. The aim of the article is to explore the issues of media addiction, and thus the increasingly frequent problems with human physical and mental health. The text will describe individual threats resulting from the misuse of new technologies. The topic of digital hygiene that enables the safe use of devices and the prevention of disorders will also be addressed.

### **Wstęp**

Obecne czasy przyczyniają się niezwykle intensywnie do rozwoju cywilizacji i nowych technologii, jak i wzrostu występowania różnego rodzaju zaburzeń i uzależnień. Ludzie korzystając z coraz to nowszych wynalazków, rzadko kiedy kierują się rozsądkiem. Nie biorą pod uwagę płynących z ich użytkowania zagrożeń. W ostatnich latach nastąpił wyraźny wzrost użytkowania mediów ze względu na pandemię COVID - 19 oraz wiążące się z nią przeniesienie życia codziennego w świat cyfrowy. Artykuł ma na celu zwrócenie uwagi na skalę powszechności nowych technologii, ich możliwy negatywny wpływ na zdrowie człowieka oraz na istotę stosowania higieny cyfrowej w celach profilaktycznych.

## Nieumiejętne korzystanie z nowych technologii

Główny Urząd Statystyczny wskazuje, że już w roku 2019 do Internetu dostęp posiadało 86,7% gospodarstw domowych. Warto zaznaczyć, że były to głównie te gospodarstwa, w których występowały dzieci<sup>1</sup>. Co więcej, wnioski z badań przeprowadzonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia przedstawiają, że aż 54,4 % młodych osób miało kontakt z niebezpiecznymi treściami w Internecie, a aż 11,9% polskich nastolatków (12-17 lat) nadużywa Internetu. Mowa w tym przypadku o zaabsorbowaniu komputerem czy smartfonem, a także związanymi z nimi aplikacjami, stronami, portalami społecznościowymi czy grami. Urządzenia traktowane są jako narzędzia odprężenia i redukcji dyskomfortu, a intensywność korzystania z nich, zwiększa się adekwatnie do potrzeb regulacji stanów emocjonalnych<sup>2</sup>. Jednak pomimo swych pozytywnych oddziaływań, media niosą za sobą wiele zagrożeń, do których należy między innymi uzależnienie, a także idące za nim konsekwencje.

Do najczęściej występujących zalicza się problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym. Warto jednak zwrócić uwagę również na: konsekwencje moralne, które wiążą się ze stosowaniem przemocy słownej, a także trudności związanej z odróżnianiem dobra od zła, konsekwencje społeczne - rozumiane jako więzi emocjonalnych oraz rezygnacja z aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu i integracji i z bliskimi, jak również konsekwencje intelektualne, związane z niezdolnością człowieka do selekcji docierających do niego informacji (szok informacyjny, zaburzenia pamięci)<sup>3</sup>.

Ludzie XXI wieku, ze względu na dużą ilość czasu poświęconą użytkowaniu mediów, często definiowani są mianem "hiperpołączonych" (ang. *hyperconnected*). Jako najczęstsze sposoby oraz cele korzystania z nowych technologii wskazują kontakt z bliskimi - 94% osób oraz korzystanie z różnego rodzaju aplikacji (Facebook, Instagram, Twitter) - 69%. Często

---

<sup>1</sup> Por. GUS, *Spoleczeństwo informacyjne w Polsce w 2019 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2019-roku,2,9.html> [dostęp: 21.10.2019].

<sup>2</sup> Por. NFZ, *Higiena cyfrowa czyli profilaktyka e-uzależnień*, [http://nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/\\_public/zdjecia/higiena-cyfrowa-czyli-profilaktyka-e-uzaleznienn.pdf](http://nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/_public/zdjecia/higiena-cyfrowa-czyli-profilaktyka-e-uzaleznienn.pdf) [dostęp: 30.03.2021].

<sup>3</sup> Tamże.

sposobem użytkowania Internetu jest również granie w gry, zamawianie zakupów online czy też randkowanie<sup>4</sup>.

Ilość czasu spędzanego przez człowieka w cyberprzestrzeni wzrosła znacznie w ostatnich dwóch latach, wraz z pojawieniem się pandemii koronawirusa, kiedy to codzienne funkcjonowanie zostało niejako „przeniesione” do przestrzeni wirtualnej. Od 2019 roku, to tam prowadzone są zajęcia zdalne w szkołach i na uniwersytetach, wykonywana jest codzienna praca, odbywają się wszelkiego rodzaju spotkania oficjalne, firmowe, jak i rodzinne. Internet umożliwił również załatwienie różnego rodzaju formalności czy spraw, bez wychodzenia z domu.

### **Nowe technologie a zdrowie fizyczne**

W związku z rozwojem cywilizacyjnym można usłyszeć o tak zwanych „chorobach z dobrobytu”. Do najczęściej występujących problemów zdrowotnych związanych z nadużywaniem nowych technologii zalicza się problemy ze wzrokiem, a także bóle pleców i kręgosłupa (zwłaszcza odcinka szyjnego). Wiele osób skarży się również na objawy drętwienia dłoni, czym charakteryzuje się zjawisko „ciasnego nadgarstka”. U wielu osób, zwłaszcza młodych, zauważa się rozregulowanie cyklu okołodobowego, czyli zamiany dnia z nocą i aktywności z odpoczynkiem. Wiąże się to z przeznaczaniem na sen czasu krótszego niż 8 godzin, który jest potrzebny do normalnego funkcjonowania.

Kolejnym, często występującym problemem jest zbyt wysoka masa ciała (nadwaga), spowodowana brakiem ruchu, złymi nawykami żywieniowymi, ubogim zróżnicowaniem posiłków, zwłaszcza tych bogatych w witaminy, a także częstym zajadaniem się słodkościami czy wysokokalorycznymi fast-foodami. Zazwyczaj spowodowane jest to brakiem odpowiednio długiego czasu na przygotowanie jedzenia, czy też brakiem chęci „odciągania się” od fascynującego świata wirtualnego. Nadwadze sprzyjają również dodatkowo występujące uzależnienia związane z używkami takimi jak alkohol czy papierosy.

---

<sup>4</sup> Statista. Stan z lutego 2017, <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/166150/umfrage/anzahl-der-smartphonenuutzer-in-deutschland-seit-2010/>; za: M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Dobra Literatura, Słupsk 2016, s.59.

Nieadekwatna do wieku osoby waga, przyczynia się do powstawania wielu poważnych problemów zdrowotnych, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy schorzenia serca<sup>5</sup>. Może także w skrajnych przypadkach prowadzić do udaru mózgu czy zawału serca. Badania wskazują, że przypadłość ta dotyka już 155 milionów dzieci<sup>6</sup>.

Kolejną konsekwencją nadużywania mediów jest często pojawiająca się depresja objawiająca się zachwianiem komunikacji i bliskich relacji, poczuciem osamotnienia, wykluczenia oraz innymi negatywnymi emocjami związanymi bezpośrednio z cyberlękiem<sup>7</sup> i cyberstresem<sup>8</sup>. Towarzyszy jej również utrata dotychczasowych zainteresowań, apetytu, poczucie braku sensu życia, niskiego poczucia własnej wartości, poczucia winy czy pustki. Często wiązać się to może z niemożliwością dorównania do pięknego, bezproblemowego, „idealnego życia” przedstawionego przez innych użytkowników na portalach społecznościowych (Instagram, Facebook).

### **Nowe technologie a zdrowie psychiczne**

Jako że człowiek zbudowany jest z wielu sfer, należy również zwrócić uwagę na istotną dla jego funkcjonowania psychikę. Jak wskazują badania, człowiek spogląda w ekran telefonu aż 150 razy w ciągu dnia. Ponadto dzięki obecnym technologiom możliwe jest szybkie „posiadanie” potrzebnych w danym momencie rzeczy. Jest to ogromną zaletą, jednak wiąże się również z pewnymi konsekwencjami. Mowa w tym przypadku o „dyskontowaniu przyszłości”, które oznacza chęć zaspokajania pragnień błyskawicznie, w danym momencie, a także nieumiejętność zdobycia się na cierpliwość i większą pracę, które mogłyby przynieść większe owoce w przyszłości.

---

<sup>5</sup> T. Ahonen, *Average person looks at his phone 150 times per day*, [https://www.phonearena.com/news/Average-person-looks-at-his-phone-150-times-per-day\\_id26636](https://www.phonearena.com/news/Average-person-looks-at-his-phone-150-times-per-day_id26636), stan z 14 sierpnia 2013; za: M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Dobra Literatura, Słupsk 2016, s. 69.

<sup>6</sup> *International Association for the Study of Obesity (IASO; 2009/2010), Obesity: understanding and challenging the global epidemic*; za: M. Spitzer, *Cyberchoroby...*, s. 33.

<sup>7</sup> Lęk spowodowany brakiem kontroli nad wszystkimi, docierającymi do człowieka informacjami z mediów, który w dużym nasileniu przyczynia się do złego samopoczucia osoby, zawrotów głowy, nadmiernej potliwości czy szybkiego bicia serca, zob. M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Dobra Literatura, Słupsk 2016.

<sup>8</sup> Stres przewlekły, długofalowy, prowadzący do powstawania różnego rodzaju chorób (m.in. wrzody żołądka, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, miopatia), zob. M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Dobra Literatura, Słupsk 2016.

Problemem spowodowanym obecnością w świecie informatyzacją oraz związaną z nią wielozadaniowością (znaną jako *multitasking*) jest nieumiejętność koncentracji uwagi na wykonywanym zadaniu, a co się z tym wiąże - efektywnego wykonania pracy. Bezpośrednim jego źródłem jest używanie „w międzyczasie” wielu okien rozpraszających, jak np. Tik Tok, YouTube czy Facebook. O zjawisku tym mówią zwłaszcza nauczyciele i wykładowcy, którzy z powodu pandemii zmuszeni byli do prowadzenia swoich przedmiotów online. Nie raz zdarzało się, że osoba wywołana do odpowiedzi, nie odezwała się. Ponadto jak wskazują, sami uczniowie już (...) we wrześniu się przyznawali, że na przykład mieli dwa monitory i na jednym była lekcja zdalna, a na drugim grali albo robili inne ciekawsze dla siebie rzeczy<sup>9</sup>.

Poza wspomnianym deficytem uwagi spowodowanym przeładowaniem informacjami docierającymi z wielu miejsc, wiele osób cierpi również na różnego rodzaju stres czy lęki. Często czują się również wyobcowani przez brak kontaktu z bliskimi (z powodu izolacji). Objawy te wydają się być kwestią naturalną, jednak w przypadku długiego występowania doprowadzić mogą do powstania ciężkich zaburzeń psychicznych. Co więcej, duża ilość czasu przeznaczona na granie w gry komputerowe przyczynia się do „wyłączania” myślenia oraz wykonywania bezsensownych czynności.

Jednakże najczęściej spotykanym problemem jest uzależnienie, definiowane przez Światową Organizację Zdrowia jako „stan psychiczny, a czasami także fizyczny, wynikający z interakcji między żyjącym organizmem a środkiem uzależniającym, charakteryzujący się zmianami zachowania lub innymi reakcjami, które zawsze zawierają przymus brania tych środków w sposób ciągły lub okresowy w celu uniknięcia złego samopoczucia związanego z ich brakiem”<sup>10</sup>. Jeśli mowa o uzależnieniu od Internetu, międzynarodowa klasyfikacja chorób ICD-10 wskazuje na występowanie zaabsorbowania nim, wycofaniem osoby, obniżeniem nastroju w momencie braku dostępu do niego, a także często występującą drażliwość.

Osoba uzależniona może z czasem wykazywać się również większą tolerancją, poprzez wydłużenie czasu przeznaczonego na korzystanie z nowych technologii aby uzyskać satysfakcję. Zdarza się również, że traci ona swoje pasje i zainteresowania, korzysta z mediów

---

<sup>9</sup> A. Buchner, M. Wierzbička, *Edukacja zdalna w czasie pandemii*, [https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/?fbclid=IwAR15uA6mAxuoQtfVMJtrABBUK15wPuV3KBIKfBxUNwhsML1omRbAiv\\_Kg7w](https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna/?fbclid=IwAR15uA6mAxuoQtfVMJtrABBUK15wPuV3KBIKfBxUNwhsML1omRbAiv_Kg7w) [dostęp: 30.01.2019].

<sup>10</sup> A. Wawrzonkiewicz-Słomska, E. Cholewa, *Oddziaływanie mediów na dzieci i młodzież*, „Problemy współczesnej pedagogiki” 3,1 (2017), s. 26.

w celu ucieczki od świata realnego, a wszelkie jej próby ograniczenia użytkowania nowych technologii kończą się niepowodzeniem. Ponadto u takiej osoby mogą się pojawiać objawy odstawienia, co zaostrza jej konflikt z otoczeniem. Częste korzystanie z internetu może doprowadzić do wystąpienia konsekwencji długofalowych, takich jak: zaburzenia tożsamości i osobowości, problemy z koncentracją i myśleniem, czy osłabieniem siły własnej decyzyjności i woli. Nadużywanie mediów prowadzi również do kłamstwa (zwłaszcza u ludzi młodszych) oraz zachwiania komunikacji, między innymi z powodu częstego używania skrótów i sloganów.

Kimberly Young - amerykańska psycholog, wskazuje na kilka rodzajów uzależnienia od Internetu:

- Socjomanię internetową – rozumianą jako tworzenie wielu relacji w świecie online,
- *Internet Reality Chat* – korzystanie z różnego rodzaju czatów, aplikacji (np. Tinder),
- *World Wide Web* – przeglądanie stron internetowych na różne tematy,
- Uzależnienie od gier (dotykające zwłaszcza dzieci i mężczyzn),
- Uzależnienie od komputera – od bycia w sieci (*online*); w tym przypadku rodzaj wykonywanej aktywności nie ma znaczenia,
- Erotomania internetowa – oglądanie treści pornograficznych,
- Zakupy przez Internet – nałogowe zakupy, często niepotrzebnych produktów<sup>11</sup>.

Do silnych objawów związanych zarówno z uzależnieniem od Internetu jak i gier komputerowych zalicza się wzrost impulsywności, trudności ze snem czy zachowania nałogowe, agresywne. Zaś pojawiające się u osób uzależnionych: zazdrość, stres, lęk i izolacja, długofalowo prowadzić mogą do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych, depresji, a nawet śmierci.

### **Higiena cyfrowa jako środek zapobiegawczy uzależnieniom**

Ważną kwestią w używaniu mediów jest higiena cyfrowa związana z bezpiecznym i odpowiedzialnym sposobem zintegrowania nowych technologii z różnymi elementami życia człowieka<sup>12</sup>. Magdalena Bigaj i Maciej Dębski definiują ją jako postawę życiową oraz

---

<sup>11</sup> W. Furmanek, *Uzależnienie od komputera i Internetu (technologii internetowych)*, „Dydaktyka Informatyki” 9 (2014), s. 66.

<sup>12</sup> E. Kurowicka-Roman, *Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii*, [w:] *Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym*, red. A. Decyk, B. Sitko, R. Stachyra, ArchaeGrapf, Łódź 2021, s. 25.

wynikające z niej działania, charakteryzujące się kreatywnym i odpowiedzialnym używaniem zasobów sieci, zmierzającym do optymalizacji indywidualnego zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych<sup>13</sup>. Wskazują również, że „jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem Internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, dostępnej alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego”<sup>14</sup>.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by higienę tą zacząć stosować już od momentu urodzenia dziecka, poprzez uniemożliwienie dostępu do urządzeń elektrycznych dzieci do 2 roku życia, a do 5 roku życia nie spędzały przed ekranem dłużej niż jedną godzinę dziennie. W przypadku dzieci starszych, zwraca się uwagę na wyznaczenie konkretnego czasu na użytkowanie mediów (bez możliwości przedłużania go), zwracanie uwagi na kontakty i relacje dzieci w świecie rzeczywistym, a także wyznaczenie konkretnych stref w domu, gdzie używanie mediów nie jest możliwe, jak na przykład stół (podczas posiłków), toaleta. Ważne jednak, aby do określonych zasad stosowały się także osoby dorosłe w celu dawania dobrego przykładu innym.

Do higieny cyfrowej można również użyć konkretnej aplikacji, jak na przykład: Higiena cyfrowa Huawei, Cyfrowa równowaga (Android), Czas przed ekranem (iPhone/iPad), Forest (Android/iOS) czy BlockSite (Android). Umożliwiają one kontrolę aktywności użytkownika na urządzeniach, poprzez wskazanie czasu przeznaczonego na konkretne czynności, a także ustawienie czasowej blokady na aplikacjach, z których osoba korzysta najczęściej (których zdarza się jej nadużywać). Rozsądne podejście w korzystaniu z mediów oraz zastosowanie higieny cyfrowej, może skutecznie zapobiec powstawaniu uzależnień od nowych technologii.

## **Zakończenie**

Podsumowując, rozwój nowych technologii przyczynił się do znacznego rozwoju cywilizacji. Media ułatwiają człowiekowi funkcjonowanie w XXI wieku. Jednak kluczową rolę odgrywa umiejętność z nich korzystania, gdyż bez niej, stanowią one niebezpieczeństwo. Użytkując media, warto więc pamiętać o higienie cyfrowej, zwłaszcza w czasie pandemicznym, które mogą zapobiec powstawaniu negatywnych uzależnień behawioralnych.

---

<sup>13</sup> Tamże.

<sup>14</sup> E. Kurowicka-Roman, *Zarządzanie higieną...*, s. 25.

Zaś w przypadku pojawienia się pierwszych niepożądanych objawów uzależnienia, warto udać się po profesjonalną pomoc psychologiczną.

## Bibliografia

- Furmanek W., *Uzależnienie od komputera i Internetu (technologii internetowych)*, „Dydaktyka Informatyki” 9 (2014), s. 49-71.
- Kurowiecka-Roman E., *Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii*, [w:] *Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym*, red. Decyk A., Sitko B., Stachyra R., Wydawnictwo Naukowe *Archaeograph*, Łódź 2021.
- Spitzer M., *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Dobra Literatura, Słupsk 2016.
- Wawrzonkiewicz-Słomska A., Cholewa E., *Oddziaływanie mediów na dzieci i młodzież*, „Problemy współczesnej pedagogiki” 3,1 (2017), s. 25-35.

## Netografia

- GUS, *Spółczesność informacyjna w Polsce w 2019 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-w-2019-roku,2,9.html> [dostęp: 21.10.2019].
- NFZ, *Higiena cyfrowa czyli profilaktyka e-uzależnień*, [http://nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/\\_public/zdjecia/higiena-cyfrowa-czyli-profilaktyka-e-uzaleznienn.pdf](http://nfz-warszawa.pl/gfx/nfz-warszawa/userfiles/_public/zdjecia/higiena-cyfrowa-czyli-profilaktyka-e-uzaleznienn.pdf) [dostęp: 30.03.2021].