

Kako zasloni vplivajo na otroke in mladostnike?

Mateja Vintar Spreitzer

Izpostavljenost zaslonom postaja neizbežna in bo v prihodnosti z vse večjo digitalizacijo še bistveno bolj. Podatki zadnjih dveh desetletij kažejo, da so otroci in mladostniki zaslonom izpostavljeni vedno bolj zgodaj in v vedno večji meri.

Vsebine, ki jih otroci in mladostniki spremljajo na zaslonih, so raznolike, prav tako načini uporabe. S tem so povezana nekatera stanja otrok in mladostnikov. Vpliv zaslonov v raziskavah povezujejo tako s pozitivnimi kot z negativnimi izidi. Pri prekomerni izpostavljenosti in neustreznih vsebinah ali načinih uporabe je negativnih povezav veliko in so lahko celo dolgoročne.

Koristi uporabe zaslonских tehnologij so nedvomne, uravnoteženo uporabo kakovostnih vsebin preko zaslonov so v raziskavah povezali s številnimi ugodnimi učinki. Uporaba zaslonских tehnologij za sporazumevanje, sodelovanje, učenje, povezljivost, dostop do informacij in tudi pomoč pri zdravljenju določenih bolezni so le nekateri izmed številnih pozitivnih vidikov uporabe,

kar je v zadnjih dveh letih od pojava epidemije covid-19 postalo bistveno bolj očitno.

Glede na podatke iz literature so bili otroci in mladostniki ob začetku epidemije covid-19 zaradi strategij in ukrepov s ciljem omejevanja širjenja virusa zaslonom izpostavljeni bistveno bolj kot pred tem. V Sloveniji že pred pojavom epidemije nismo imeli veliko podatkov o časovni izpostavljenosti otrok in mladostnikov zaslonom, prav tako je bilo malo podatkov o vsebinah in načinih uporabe. V tujini se je v času zaprtja (t. i. lockdowna) podaljšal čas pred zasloni tudi pri majhnih otrocih, ki niso bili primorani k šolanju na daljavo. Ugotovili so negativno povezanost s socialnoekonomskim statusom družine, časom, ki so ga starši oz. skrbniki preživeli pred zasloni, in njihovim odnosom do časa pred zasloni za otroke (1).

Podatki raziskave Slofit iz leta 2022 na vzorcu šolskih otrok so pokazali, da se je po pojavu epidemije covid-19 v Sloveniji izrazito povečalo števila čezmerno prehranjenih otrok, gibalna

učinkovitost pa se je zmanjšala (2). Tudi raziskave iz tujine kažejo podobno. V Sloveniji ugotavljamo povečanje števila otrok s težavami na področju duševnega zdravja, ki potrebujejo pomoč strokovnjakov.

Glede na podatke iz literature je čezmerna ali neustrezna raba zaslonov lahko povezana s slabšimi rezultati na razvojnih testih že v zgodnjem razvojnem obdobju, z odstopanji na področju govorno-jezikovne komunikacije, s slabšimi spoznavnimi sposobnostmi ter kasneje z učno manj uspešnostjo, večjo pojavnostjo motnje pozornosti s hiperaktivnostjo, agresivnostjo, motnjami spanja, motnjami razpoloženja in depresijo (3).

Na internetu so otroci in mladostniki lahko izpostavljeni žaljivemu govoru, spletnemu trpinčenju in nadlegovanju, t. i. »groomingu« (navezovanju stikov z namenom različnih zlorab), neprimernim vplivom, zlorabi osebnih podatkov, personaliziranemu trženju idr. (4). Čezmerna uporaba vsebin, ki zasvajajo (na primer videoigre), lahko otroke in

mladostnike privede v zasvojenost, ki jo pogosto dolgo časa ne prepoznamo (5). Žal nimamo veliko podatkov o razširjenosti te problematike med slovenskimi otroki in mladostniki.

Zdi se, da je čezmerna in neustrezna uporaba zaslonov med otroki in mladostniki zelo razširjena. Naslavljanje te pereče javnozdravstvene problematike terja poenotene in strokovne usmeritve, ki smo jih v Sloveniji poskušali zagotoviti maja 2021 z izdajo Smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (3). Te so lahko podlaga za poglobljeno analizo in spremljanje stanja pri nas ter za uvedbo ukrepov in z dokazi podprtih intervencij, ki temeljijo na usklajenem pristopu različnih strok in deležnikov, da bi zamejili neugodne posledice na zdravje otrok in mladostnikov.

Literatura:

1. Bergmann, C., Dimitrova, N., Alaslani, K. et al. Young children's screen time during the first COVID-19 lockdown in 12 countries. *Sci Rep* 12, 2015 (2022). Dosegljivo na: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05840-5>.
2. Starc G, Strel J, Kovač M, Leskošek B, Sorić M, Jurak G. ŠVK 2021 – Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2020/21. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo; 2021. Dosegljivo na: https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Porocilo_2021_web.pdf.
3. Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., ... Osredkar, D. (2021) Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. M. Vintar Spreitzer (ur). Ljubljana : Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.
4. Machimbarrena JM, Calvete E, Fernández-González L, Álvarez-Bardón A, Álvarez-Fernández L, González-Cabrera J. Internet Risks: An Overview of Victimization in Cyberbullying, Cyber Dating Abuse, Sexting, Online Grooming and Problematic Internet Use. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Nov 5; 15(11): 2471.
5. Rosendo-Rios V, Trott S, Shukla P. Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addict Behav* 2022; 129: 107238.

dr. Mateja Vintar Spreitzer, dr. med.
(kontaktna oseba / *contact person*)
Zdravstveni dom Domžale, Zdravstveni dom Kamnik, Kamnik, Slovenija