

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΟΘΟΝΗΣ ΣΤΟΝ ΨΥΧΙΣΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΠΡΟΚΟΠΑΚΗ

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ Ε.Σ.Υ. ΚΚΨΥ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ Γ.Ν.Α. «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ»



ΕΝΩΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
Γ.Ν.Α. «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» (Ε.Ε.Π.Ν.Ε.)

25^ο

ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Γ.Ν.Α. «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ»

Δεν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων με τις Χορηγούς Εταιρείες:



Θετικές πλευρές της χρήσης οθονών

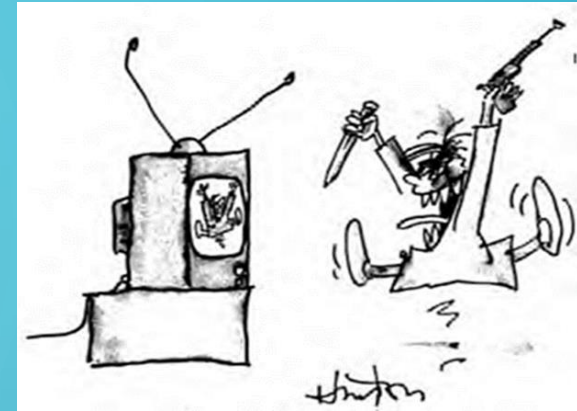
- Εκπαιδευτική χρήση (γνώσεις, δεξιότητες)
- Ενημέρωση
- Επικοινωνία
- Ενίσχυση υγιών στάσεων ζωής
- Θεραπευτική παρέμβαση
- Δημιουργικές δυνατότητες

Αρνητικές συνέπειες χρήσης οθονών

- Επιθετικότητα
- Φόβος
- Πρόωρη σεξουαλική ζωή
- Μαθησιακά προβλήματα
- Διάσπαση προσοχής
- Παχυσαρκία
- Διαταραχές διατροφής
- Διαταραχές ύπνου
- Παραπληροφόρηση
- Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
- Σωματικά προβλήματα
- Διαδικτυακοί κίνδυνοι
- Εθισμός
- Εγκατάλειψη δραστηριοτήτων

Γεροκοπάκη Κ. Νοσοκομειακά Χρονικά, 2011;73(supl

ΒΙΑΙΑ-ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΦΟΒΟΣ



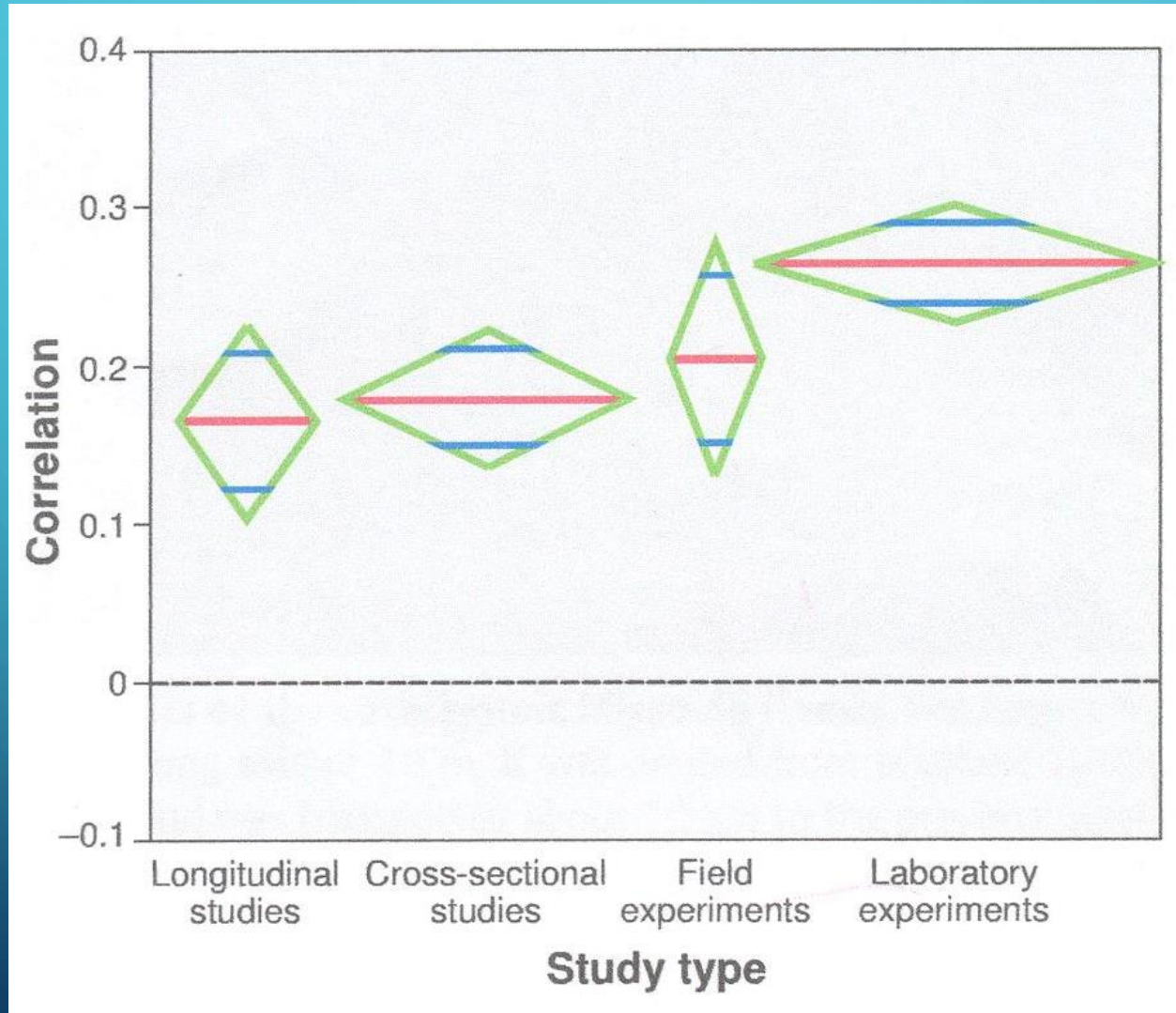
Παράγοντες κινδύνου (αφορούν στο άτομο)

- Βιολογικοί
- Ψυχολογικοί
- Οικογενειακοί
- Κοινωνικοί
- Πολιτιστικοί

Ενισχυτικοί παράγοντες (αφορούν στον τρόπο παρουσίασης)

- «Δικαιολογημένη βία»
- Απουσία συνεπειών
- Χιούμορ
- Ελκυστικότητα του επιτιθέμενου.
- Ταύτιση με βίαιους χαρακτήρες

Συσχέτιση της παρακολούθησης βίας σε οθόνες με την εμφάνιση επιθετικής συμπεριφοράς (Anderson CA, Bushman BJ, Science 2002)



ΑΠΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

- Μείωση των γνωστικών, συναισθηματικών, συμπεριφορικών και σωματικών αντιδράσεων, μετά από επαναλαμβανόμενη έκθεση σε βία
- Μη-συνειδητή διαδικασία
- Αύξηση της ανοχής στην βία, της απάθειας, μειωμένη προσφορά βοήθειας και αδιαφορία για τα συναισθήματα των άλλων

Bushman BJ, Anderson CA. Psychological Science, 2009

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



- Αυξημένη χρήση οθόνης:
- συντελεί στην παιδική παχυσαρκία και στην διαμόρφωση διαταραγμένης εικόνας του σώματος, που μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές διατροφής

Derenne LJ, Beresin EV. Acad Psychiatry 2006;30

Jago R, Baranowski T, Baranowski JC, et al. 2005;29

Lazarou C, Soteriades E. Eur J Public Health 2009;20

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- **Προοπτική μελέτη** : Χρήση οθονών σε ηλικίες 1- 3 ετών σχετίζεται με προβλήματα προσοχής στα 7
- **Προοπτική μελέτη** : Αυξημένη τηλεθέαση στην εφηβεία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο δυσκολιών στη μάθηση και στην προσοχή, ακόμη και όταν ελεγχθούν προϋπάρχουσες γνωστικές δυσκολίες και οικογενειακοί παράμετροι

Johnson JG, et al. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine 2007;161

Wartella E, Robb M. J Child Media 2007;1

Christakis DA, et al. Pediatrics 2009;113

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Σεξουαλικό περιεχόμενο:

- πολύ διαδεδομένο στα μέσα οθόνης, χωρίς αντίστοιχη παρουσίαση των κινδύνων (σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις, εγκυμοσύνη, ψυχικές συνέπειες) και της ευθύνης που συνεπάγεται η έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας

Έκθεση σε σεξουαλικό περιεχόμενο στους εφήβους:

- συνδέεται με αλλαγές στη στάση ως προς τη σεξουαλικότητα, πρώιμη έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, συχνότερες εγκυμοσύνες και σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Collins RL, et al, Pediatrics 2017;140:S162-S166

ΥΠΝΟΣ

- Ανασκόπηση: χρόνος σε οθόνη σχετίζεται με προβλήματα ύπνου στο 90% των μελετών
- Αυξημένη διάρκεια έκθεσης στα ψηφιακά μέσα οθόνης και παρουσία τηλεόρασης, υπολογιστή ή κινητού τηλεφώνου στο υπνοδωμάτιο στην παιδική ηλικία έχει συνδεθεί με μικρότερη διάρκεια ύπνου και διαταραγμένη αρχιτεκτονική ύπνου
- Μεταανάλυση διαπίστωσε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ χρήσης οθόνης το βράδυ και: Ανεπαρκούς ποσότητας ύπνου (OR =2.17; 95%CI 1.42-3.32), κακή ποιότητα ύπνου (OR=1.46; 95%CI 1.14-1.88) και υπερβολική υπνηλία την ημέρα
- Ο μηχανισμός περιλαμβάνει το διεγερτικό περιεχόμενο και την καταστολή της ενδογενούς μελατονίνης από το μπλε φως που εκπέμπουν οι οθόνες

AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. *Media and Young Minds. Pediatrics. 2016;138*

Hale L , Guan S. *Sleep Med Rev, 2015;21*

Carter B, et al. *JAMA Pediatrics, 2016;170*

Οθόνες στην βρεφική ηλικία

- Όχι οθόνες πριν τα 3 έτη
- Οι ώρες που δαπανώνται μπροστά από την οθόνη, είναι πάντα σε βάρος των βασικών δραστηριοτήτων σε αυτή την ηλικία
- Η τηλεόραση δημιουργεί παθητικές και όχι ενεργητικές προσωπικότητες. Κάθε ώρα τηλεθέασης καθημερινά από παιδιά 2-3 ετών αυξάνει 10% τον κίνδυνο να αποτελέσουν θύμα βίας/εκφοβισμού από συνομηλίκους σε ηλικία 10 ετών
- Τα βρέφη και τα νήπια δεν μπορούν να μάθουν από τα ψηφιακά μέσα όπως μαθαίνουν από την ζωντανή σχέση και την αλληλεπίδραση με τους φροντιστές τους

Tisseron S. Paediatrica, 2018;29:4

Media and Young Minds. Pediatrics. 2016;138

Οθόνες στην προσχολική ηλικία

- Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP) συστήνει περιορισμούς στην χρήση λόγω βλαπτικών επιδράσεων στη γνωστική λειτουργία και στη συμπεριφορά: καθυστέρηση λόγου, προβλήματα στον ύπνο, στις γνωστικές και επιτελικές λειτουργίες και μειωμένη αλληλεπίδραση παιδιών-γονέων
- Ο Π.Ο.Υ. εξέδωσε ακόμη πιο αυστηρές οδηγίες
- Μελέτη σε παιδιά προσχολικής ηλικίας: συσχέτιση μεταξύ αυξημένης χρήσης μέσων οθόνης, και αλλοιώσεις στις εγκεφαλικές οδούς (λευκή ουσία) που υποστηρίζουν την ομιλία, την ανάγνωση και τη γραφή

Media and Young Minds. Pediatrics. 2016;138

WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. 2019

Hutton JS et al. JAMA Pediatr, 2019

- Οι ανώτερες γνωστικές δεξιότητες όπως η ικανότητα επιμονής στην εργασία, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η ρύθμιση των συναισθημάτων και η δημιουργική, ευέλικτη σκέψη, διδάσκονται καλύτερα:
- Μέσω του αδόμητου και κοινωνικού (όχι ψηφιακού) παιχνιδιού
- Μέσω των αλληλεπιδράσεων γονέα-παιδιού

Shaheen S. Appl Neuropsychol Child. 2014;3

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Ακούσιες και εκούσιες αρνητικές εμπειρίες
- Ψευδείς πληροφορίες-παραπλάνηση
- Καθοδήγηση σε αυτοκαταστροφικές - επιθετικές πράξεις
- Πορνογραφία
- Τρομοκράτηση
- Παραβίαση προσωπικών δεδομένων, ιδιωτικότητας
- Εκμετάλλευση
- Συνάντηση με αγνώστους-διαδικτυακές γνωριμίες
- Εθισμός

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

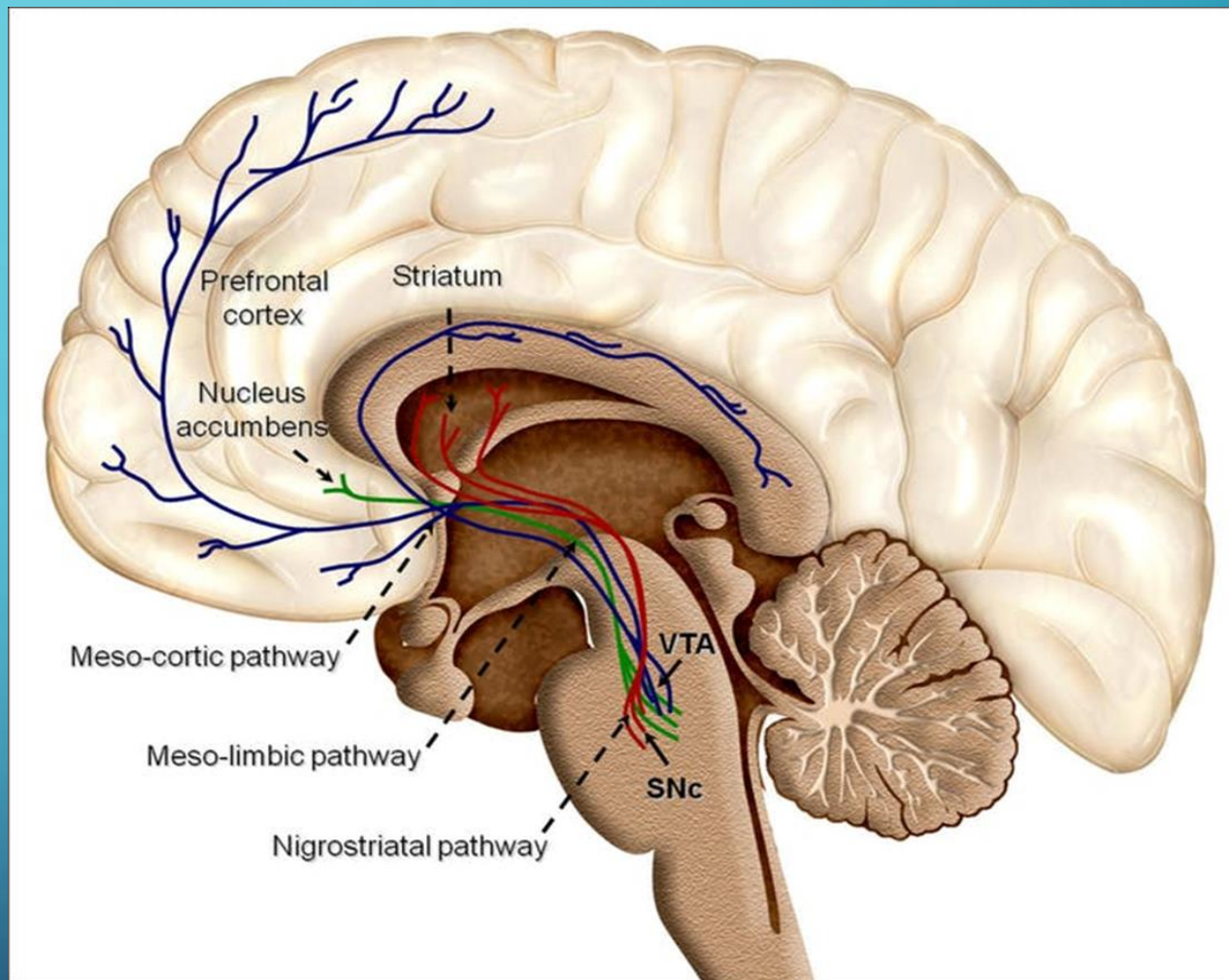
- **Εθισμός: το άτομο εμπλέκεται επίμονα σε συμπεριφορές παρά τις αρνητικές συνέπειες**
- **Εκτός από την εξάρτηση από ουσίες, υπάρχουν και συμπεριφορικές εξαρτήσεις**
- Η συμπεριφορά παρέχει ισχυρή επιβράβευση, αποκτά προτεραιότητα στη ζωή του ατόμου
- Συμπτώματα απόσυρσης (αρνητικά συναισθήματα, αναζήτηση)
- Ανάπτυξη ανοχής, ανάγκη αυξανόμενης χρήσης
- Αδυναμία ελέγχου στην συμπεριφορά, υποτροπή
- Σύγκρουση (διαπροσωπική, εσωτερική)
- Έκπτωση λειτουργικότητας

- **Νευροαπεικονιστικές και νευροφυσιολογικές μελέτες υποστηρίζουν την ομοιότητα μεταξύ εξάρτησης από ουσίες και συμπεριφορών εξάρτησης από το διαδίκτυο (πορνογραφία, κυβερνο-σεξ, τζόγος, διαδικτυακά παιχνίδια, κοινωνικά δίκτυα)**
- **DSM-5 (2013) αναγνωρίζει ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια πιθανά συνιστούν διαταραχή εθισμού – συνιστά περαιτέρω μελέτη**
- **ICD-11 (2019): Διαταραχή εξάρτησης από ψηφιακά παιχνίδια (online-offline gaming)**

Love T, et al. Behav Sci, 2015;5

Reed GM, et al. World Psychiatry, 2019;18

Η νευρική οδός της επιβράβευσης
στον εγκέφαλο χρησιμοποιεί
κυρίως ντοπαμινεργικές οδούς



Υπερβολική – Προβληματική χρήση οθονών σχετίζεται με:

- Λιγότερο χρόνο αλληλεπίδρασης με οικογένεια και φίλους
- Φτωχές κοινωνικές δεξιότητες
- Μειωμένος χρόνος για σχολική εργασία, διάβασμα βιβλίων και άλλα ενδιαφέροντα
- Χαμηλότερη σχολική βαθμολογία
- Μειωμένη σωματική δραστηριότητα – παχυσαρκία
- Μειωμένος ύπνος και ποιότητα ύπνου
- Επιθετικές σκέψεις και συμπεριφορά

- Μελέτες επιπολασμού: 0.7-27.7% (κυρίως σε νέα άτομα)
- Επιπολασμός στους ενήλικους: 2%
- Συνήθη χαρακτηριστικά: νεαρή ηλικία, άρρεν φύλο, πρώιμη έκθεση στο διαδίκτυο, διαθεσιμότητα ελεύθερου χρόνου
- Συχνή η συνοσηρότητα με ψυχιατρικές διαταραχές : κατάθλιψη, άγχος, ΔΕΠΥ, ΙΨΔ, ΔΑΦ, εχθρικότητα/επιθετικότητα

Poli R. Neuropsychiatry, 2017;7

Smartphones

- Άμεση πρόσβαση – Αυξημένη χρήση
- Ισχυρή ενίσχυση χρήσης: κοινωνικότητα (Το σύνηθες προσωπικό κοινωνικό περιβάλλον ενός ατόμου περιλαμβάνει περίπου 150 άτομα, ενώ το ψηφιακό κοινωνικό περιβάλλον περιλαμβάνει 2 000 000 πιθανές επαφές)
- Μεταανάλυση για την χρήση κινητού τηλεφώνου από παιδιά και νέους έδειξε προβληματική χρήση σε ποσοστό 10%-30%, κυρίως κορίτσια, και συσχέτιση με κατάθλιψη, άγχος και στρες
- Ανασκόπηση αναφέρει συσχέτιση της προβληματικής χρήσης κινητού με συνοσηρή κατάθλιψη
- Η χρήση για κοινωνική δικτύωση, παιχνίδια και διασκέδαση σχετίζεται περισσότερο με εθισμό

Sohn S, et al. BMC Psychiatry, 2019

Elhai JD. J Affect Disorders, 2017;207

Se-Hoon Jeong et al. Computers in human behavior, 2016;54

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- Προβλημα Δημόσιας Υγείας;
- Πρόληψη και Πρώιμη παρέμβαση
- Διάγνωση και η θεραπεία συνοσηρών ψυχιατρικών διαταραχών
- Αλλαγές τρόπου ζωής: κινητική δραστηριότητα, ανάπτυξη ενδιαφερόντων, κοινωνική ζωή, οικογενειακές δραστηριότητες
- Αποφυγή χρήσης ηλεκτρονικών μέσων με οθόνη πριν τα δύο έτη και χρήση μικρότερη της μιας ώρας στα νήπια
- Σε παιδιά και εφήβους τήρηση προσυμφωνημένων ορίων χρόνου και περιεχομένου
- Οι γονείς να τηρούν τους κανόνες σωστής χρήσης και για τον εαυτό τους
- Αποφυγή χρήσης οθονών πριν τον ύπνο
- Το μέτρο η ηθική και οι κανόνες ζωής στην εικονική πραγματικότητα, όπως και στην πραγματική ζωή, είναι προϋπόθεση για ωφέλεια και αποφυγή βλάβης

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

