Internet a depresja nastolatków

A

Nienawistne komentarze, depresyjne treści i brak kontaktu z realną osobą… O niebezpiecznych aspektach Internetu i ich wpływie na zdrowie psychiczne nastolatków opowiada Aneta Bańkowska, psycholożka Fundacji ITAKA. Rozmowa została przeprowadzona w ramach działań związanych z Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją przypadającym na 23 lutego.

Dlaczego Internet może być miejscem niebezpiecznym dla nastolatka?

Aneta Bańkowska: Największe zagrożenie stanowi człowiek. Kiedy nie widzimy drugiej osoby, pozwalamy sobie na więcej. Zobaczmy, jak wyglądają komentarze pod filmami wrzucanymi na np. Instagram czy TikTok. Niezweryfikowani użytkownicy, o dziwnych nazwach i bez zdjęć profilowych, zupełnie się nie hamują i dodają wulgarne, nienawistne wpisy. O tym, jak groźny jest hejt, mówią starsi twórcy internetowi, którzy mierzyli się z nim nieraz, a dalej potrafią czuć się przytłoczeni. Do szykanowania rówieśników dochodzi też na klasowych grupach poświęconych nauce. Uczeń, którego nie było w szkole, pyta, co jest zadane. Bywa, że nikt mu nie odpisuje, usuwa się go z chatu, a potem nie chce przyjąć z powrotem. Takie

zachowania były zawsze, ale kiedyś dziecko po powrocie do domu mogło się od nich odciąć. Dziś nie ma takiej możliwości. To nie koniec - nastolatki tworzą ośmieszające treści, używając zdjęć kolegów i sztucznej inteligencji. Czasem taki content ma charakter pornograficzny. Kiedy takie zdjęcie jest zamieszczane w sieci, trudno je usunąć.

To, czego doświadczają młodzi ludzie w sieci, wpływa na ich zdrowie psychiczne?

Zdecydowanie. Sieć może być narzędziem do podtrzymywania kontaktów lub nawiązywania nowych, cennych znajomości. Jednocześnie Internet ułatwia izolowanie się, spędzanie godzin bez kontaktu z realną osobą. Kiedy nastolatek napotka trudności, kolega od gry niekoniecznie go wysłucha i wesprze, bo ich znajomość ma inny charakter. Niektórzy nastolatkowie, mierzący się z kryzysem psychicznym, anonimowo szukają w sieci porady. Coraz częściej, wśród odpowiedzi wprowadzających w błąd lub niewspierających, pojawiają się sugestie dotyczące wizyty u specjalistów. Świadczy to o tym, że rośnie świadomość na temat problemów ze zdrowiem psychicznym. Gorzej jest w przypadku tematów, które nie są przez wszystkich akceptowane, czyli np. kwestii orientacji seksualnej albo transpłciowości. Wtedy niestety pojawiają się żarty i szykany, co daje dziecku jasny sygnał: skoro zapytałem anonimowo i zostałem wyśmiany, tym ciężej będzie mi powiedzieć o tym swoim bliskim.

Warto też wspomnieć, że im bardziej jesteśmy zainteresowani daną kwestią i szukamy o niej informacji w sieci, tym częściej - wskutek działania algorytmów - wyświetlą się treści jej dotyczące. Jeżeli ktoś mierzy się z kryzysem zdrowia psychicznego, ma myśli rezygnacyjne albo samobójcze, otrzyma więcej treści o charakterze depresyjnym, przedstawiających osoby, które opowiadają, jak zmagają się z

problemami, ale niekiedy bez wskazania na możliwość ich rozwiązania.

Dzieci dzielą się swoimi obawami z rodzicami?

Dużo zależy od tego, jak rodzice reagowali, kiedy wcześniej nastolatek dzielił się z nimi rozterkami. Zdarza się, że dziecko, które mówi o problemach np. związanych z Internetem, słyszy: „Po co wrzuciłeś swoje zdjęcie?”, „Po co podawałaś swoje dane?”, „Jak można być takim nierozsądnym?”. Dorośli często zapominają, że u nastolatka abstrakcyjne myślenie wciąż się rozwija, więc nie może on przewidzieć wszystkich możliwości i konsekwencji swoich działań. I jeżeli zwierza się rodzicom, a słyszy coś zupełnie niewspierającego albo otrzymuje karę, to bardzo szybko uczy się, że nie warto mówić o swoich trudnościach, bo z tego będą tylko kłopoty. Efekt jest taki, że jeżeli pojawią się problemy, mogą one narosnąć do takiego punktu, że łatwiej będzie podjąć decyzję o ucieczce niż po prostu konfrontować się z tym, co się dzieje.

Czy świat cyfrowy dziecka jest dla rodzica tajemnicą?

Jest grupa rodziców, którzy korzystają z social mediów i różnych aplikacji. Oni teoretycznie powinni mieć większą świadomość tego, co się dzieje w sieci. W praktyce sami np. publikują zupełnie bezrefleksyjnie zdjęcia dziecka, często nie wiedząc, że mogą one posłużyć do wytworzenia pornografii generowanej za pomocą programów do obróbki zdjęć i AI. To grupa, która o świecie cyfrowym trochę wie, ale zagrożeń szuka w świecie realnym, nie w sieci.

Z drugiej strony mamy rodziców, którzy uważają, że Internet jest szkodliwy. Dlatego utrudniają dziecku dostęp do sieci, co nie rozwiązuje problemu. Pamiętam, jak mama trzynastolatki opowiadała,

że absolutnie nie wyraża zgody na to, aby córka miała TikToka. Nie było szans na rozmowę, po prostu nie i koniec. W takiej sytuacji trzynastolatka, jeśli będzie chciała oglądać filmiki z TikToka, pójdzie do koleżanki i to zrobi. Zacznie oszukiwać, lawirować, może odinstalowywać codziennie aplikację, abyśmy jej nie zauważyli. Zamiast nieuzasadnionego zakazu proponowałabym szczerą rozmowę z dzieckiem o tym, co można w sieci zobaczyć, jak z niej korzystać, na co uważać i jak stawiać granice.

Jakie zachowanie dziecka, mogące świadczyć o depresji, powinny wzbudzić czujność rodzica?

Uwagę powinna zwrócić każda zmiana w zachowaniu dziecka, czyli sytuacja, która jest nietypowa względem tego, co było wcześniej. Np. nastolatek nagle przestaje się spotykać ze znajomymi, z którymi do tej pory miał dobry kontakt, niespodziewanie nie chce chodzić na treningi, które wcześniej sprawiały mu frajdę albo osiąga gorsze wyniki w nauce. Oczywiście nie zawsze będzie to świadczyło o kryzysie zdrowia psychicznego. Może po prostu zmienił się nauczyciel, sposób, w jaki przekazuje wiedzę i ją ocenia, co przekłada się na stopnie, ale powinniśmy to sprawdzić.

Niektórzy nastolatkowie mierzący się z depresją szukają informacji na temat samobójstwa, ale niekoniecznie podanych wprost. Np. interesują się gwiazdami, które odebrały sobie życie, czytają o nich i idealizują. Mogą też rozdawać swoje rzeczy znajomym, zadawać pytania sprawdzające „a co jeśli?”, czyli badać, jak my zareagujemy na dany temat. Zaniepokoić powinno też przewlekłe zmęczenie, apatia, huśtawka nastrojów, rozdrażnienie, brak apetytu bądź nadmierny apetyt, problemy ze snem, ślady mogące być efektem samookaleczania się.

Jak powinien zareagować rodzic, kiedy zauważa, że z dzieckiem dzieje się coś niepokojącego?

Warto z dzieckiem porozmawiać. Zapytać: „Słuchaj, zawsze lubiłeś chodzić na piłkę. Teraz nie chcesz. Dlaczego?”. Dobrze wtedy mówić o konkretach, czyli zamiast stwierdzić „Ty ostatnio jesteś jakiś dziwny, nie da się z tobą porozmawiać”, powiedzmy „Martwi mnie, że rano nie masz siły wstać”, „Martwi mnie, że schudłeś”. Przygotujmy się, że w odpowiedzi od dziecka możemy nawet usłyszeć „nienawidzę cię”, „zmarnowaliście mi życie”, „to twoja wina”. Nastolatek nie gryzie się w język. Mówi to, co leży mu na sercu. Nie zawsze jest w stanie zrozumieć, co przeżywa, nazwać te emocje. Nie reagujmy wkurzeniem, krzykiem albo karaniem dziecka, bo wtedy kolejnej takiej rozmowy już nie będzie. Nie chodzi też o to, aby dać przyzwolenie na obrażanie, ale mieć na uwadze, że bardzo często taki wybuch złości to wołanie o pomoc. Powiedzmy „Słyszę, że jest ci ciężko z tym, co się dzieje. Jak mogę ci pomóc?”. Można zaproponować wspólne szukanie rozwiązań, wizytę u psychologa. Tylko jeżeli coś obiecamy, to musimy dotrzymać słowa. Nie możemy od tego uciekać, przekładać, mówić „Tak, pójdziemy, ale po egzaminie ósmoklasisty, bo teraz masz dużo rzeczy na głowie”. Depresja jest chorobą śmiertelną i jeżeli nie potraktujemy tego, co się dzieje poważnie, skutki mogą być tragiczne.

Podejrzewasz, że twoje dziecko jest kryzysie psychicznym lub może chorować na depresję? Skontaktuj się z Telefonem Zaufania Młodych, linią wsparcia przeznaczoną dla nastolatków, młodych dorosłych i i ch bliskich. Psychologowie podpowiedzą, jak możesz pomóc. Specjaliści dyżurują od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00 - 20:00, wystarczy zadzwonić 22 484 88 04. Linia działa dzięki wsparciu Fundacji LPP.