

Dependența de calculator



Autor:
Psih. Claudia BODEANU
 Cabinet Individual de
 Psihologie,
 Tel. 0745-163.820
 Centrul Medical EMIVITA
 - Brașov, str. Vidin nr. 30
 e-mail: psiho@emivita.ro
 site: www.emivita.ro

Comunicarea patologică în virtual substituie familia din lumea reală!

Totul începe aparent inofensiv, un mesaj, o poză, după care acestea se dublează, triplează și un minut se transformă în ore, ore petrecute în virtual, îndepărtând persoana de lumea reală.

În virtual totul se întâmplă repede, declarații de dragoste, povestea vieții, secrete și intimități, etc., în concluzie mesaje nefiltrate. Unde sunt emoțiile, cum ne antrenăm răbdarea sau discernământul afirmațiilor. Priviți acei ochi care nici nu mai clipeșc, acea privire înghețată direcționată spre display. Ce vedeți în acei ochi, emoții? sau **o privire rece, în-crâncenată? Ochii injectați de oboseala datorată orelor minus de somn**, duc la pierderea melatoninei¹ ce joacă un rol crucial în starea de sănătate. Aude? **Căștile** cu volumul fonic ridicat, purtate excesiv afectează sănătatea fizică și psihică.



Desenul foarte sugestiv este realizat de Cristina, elevă în clasa a X-a

Melatonina este foarte importantă în starea de bine, de eficiență și longevitate, uitați-vă la bunicii noștri. Ce exemplu bun... la ce oră se culcau, la ce oră se trezeau? În ciuda vârstei înaintate, ei erau eficienți în munca lor, erau pozitivi și râdeau mult. Se mișcau, nu sufereau de **obezitate, anxietate sau depresie majoră**.

Câți bunici cu atacuri de panică știți?

Nu se descurajau ușor și puteau găsi soluții, nu probleme. Aveau toleranță crescută la evenimente de viață și nu frustrări, cunoșteau reguli de viață și supraviețuire. Știau ce este răbdarea și respectul.

În momentul în care unui copil i se spune că timpul în fața calculatorului a expirat știți ce va spune? În primă fază **va implora** încă un minut, apoi **se va revolta**, va spune că nu este drept, **va inventa scuze**, gen "stau de un minut", "mi-am făcut temele", "nu e drept", "acum ce am mai făcut", până la fraze dure „ești nedrept”, "nu este ca pe vremea ta, noi aici ne distrăm, nu ai cum să înțelegi".

Înlocuirea relațiilor interumane cu unele artificiale îngreunează adaptarea naturală la realitate, afectând stima de sine.

Nu negăm importanța calculatorului în viața noastră atât în educație cât și în munca noastră. Dar, totul trebuie să fie cu măsură, este ca și în cazul mâncării, poți mânca cu scopul de a trăi, nu să trăiești ca să mănânci. Viața este un echilibru.

Lumina albastră a monitorului, telefoanelor ... se știe că distruge melatonina, sau mai grav poate fi **un declanșator al epilepsiei fotosensitive, scade acuitatea vizuală** ducând la apariția oboselii cronice și a nevrotismului.

Atunci când observați aceste semne la copiii dumneavoastră luați măsuri de urgență. Stabiliți reguli și consecințe (nu pedepse).

Jucați-vă cu copiii, ne-am făcut mari jucându-ne, râzând, ...continuați!

Jocul antrenează spiritul de competiție, răbdarea, atenția concentrată susținută și cea distributivă, întărește relațiile interumane, logica, găsirea de noi soluții, creativitatea, etc. Jucați-vă cât de mult puteți, s-au inventat jocuri pentru toate vârstele, sau le puteți inventa chiar voi!

1. Melatonina este un hormon produs de glanda pineală