
**Workshop: Prevenția, promovarea și intervenția pentru
sănătatea psihică și fizică, a patra ediție, 19 aprilie 2024**

ASPECTE MEDICO- SOCIALE ALE ADICȚIEI DIGITALE

Adina-Brîndușa Baci

Institutul de Antropologie „Fr. I. Rainer”,
Academia Română

Ce este adicția digitală și ce se întâmplă în cadrul acestei tulburări de comportament?

Dependența digitală reprezintă folosirea oricărui dispozitiv digital, hardware sau software, într-un mod compulsiv, până în măsura în care interferă cu viața cotidiană, împiedicând persoana să aibă o funcție socială coerentă față de sine și față de alții.

Teoria principală a creării dependenței digitale are la bază explicarea clasică pentru celălalt tip de dependențe (alcool, droguri): folosirea habituală a circuitelor de recompensă și plăcere. Centrii de recompensă din creier vor elibera, ca de obicei, dopamină, substanțe opioid-like și alți neurotransmițători, care în timp creează toleranță la stimulare: efectul va determina nevoia de a avea o stimulare mai intensă pentru a preveni efectele de retragere.

- Tulburarea de jocuri pe Internet a fost inclusă în Manualul de diagnostic și statistică al tulburărilor mintale (DSM-5) din 2013 ca fiind o afecțiune care necesită studii suplimentare.
- În 2018 tulburările provocate de gaming au fost introduse de Organizația Mondială a Sănătății în Clasificarea internațională a bolilor (ICD-11).

Cu ajutorul tehnicilor bazate pe modelarea multi-voxel s-a constatat că anumite regiuni ale creierului localizate în talamus, hipocampusul drept și girosul temporal superior sunt implicate în tulburarea legată de jocuri pe Internet.

Semnele care indică instalarea dependenței de calculator:

- Preocupare excesivă pentru calculatoare;
- Folosirea computerului din orice motiv;
- pierderea noțiunii de timp atunci când se utilizează computerul;
- Neglijarea familiei, a persoanelor dragi, a serviciului sau a școlii, a unor activități și evenimente importante sau chiar a distracției cu prietenii pentru a petrece timpul pe computer;
- Crearea unor scuze care să justifice utilizarea computerului, mințirea prietenilor și a familiei despre utilizarea calculatorului;
- Anxietate, depresie, euforie sau sentimente de vinovăție datorate utilizării computerului;
- Utilizarea computerului pentru a scăpa de aceste sentimente și emoții negative;
- Iritabilitate și neliniște în absența posibilității de a folosi computerul;
- Incapacitatea de a reduce sau de a opri utilizarea calculatorului în ciuda eforturilor de a renunța.

Simptomele fizice ale dependenței de calculator:

- ochi uscați și probleme de vedere;

- dureri de cap și migrene;

- dureri de spate și de gât;

- tulburări de somn sau insomnii cauzate de expunerea la lumina albastră;

- sindromul de tunel carpian

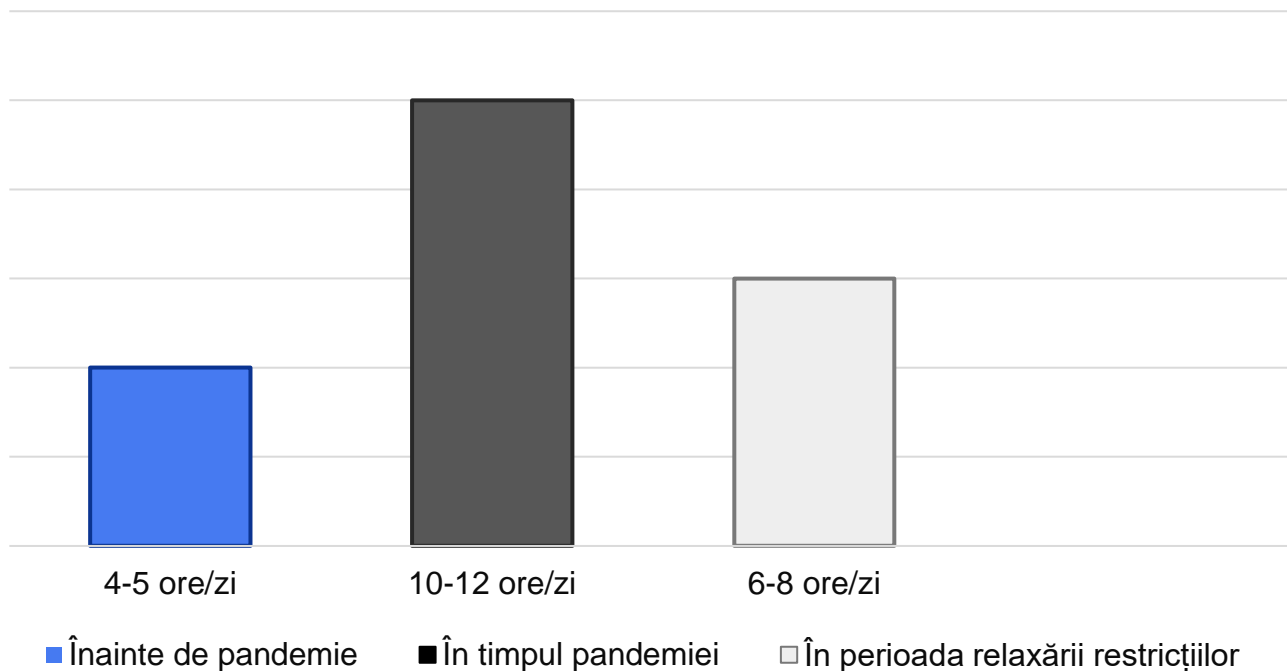
- creșteri ale greutateii corporale

Efecte ale dependenței de calculator:

- Interacțiuni deficitară cu oamenii și cu viața reală, pierderea relațiilor sau izolare socială din cauza utilizării excesive a calculatorului;
- Dezinteres față de activitățile care se desfășoară în viața reală;
- Scăderea performanțelor școlare sau la serviciu din cauza folosirii excesive a calculatorului;
- Stima de sine scăzută, din cauza lipsei interacțiunii sociale;
- Sentimente negative asociate utilizării necontrolate a computerului;
- Depresie sau anxietate;
- Deficiențe de vedere;
- Creșterea în greutate datorită absenței mișcării pe perioade lungi petrecute în fața calculatorului;
- Neglijarea igienei personale;
- Cheltuieli excesive pe calculatoare, software și accesorii conexe.

- 01.** Câte ore pe zi s-a folosit tehnologia digitală în perioada pandemiei COVID 19 și în ce scop? Care au fost avantajele și dezavantajele tehnologiei digitale în această perioadă?
- 02.** Ce impact a avut utilizarea tehnologiei digitale în perioada pandemiei COVID 19 asupra stării de sănătate, asupra comportamentului etc? Ce segment al vieții/al organismului/al comportamentului a fost cel mai afectat?
- 03.** Cum a evoluat adicția digitală în perioada pandemiei COVID 19?
- 04.** Cum va fi viața noastră după pandemie din punctul de vedere al utilizării tehnologiei digitale?

01. Câte ore pe zi s-a folosit tehnologia digitală în perioada pandemiei COVID 19 și în ce scop? Care au fost avantajele și dezavantajele tehnologiei digitale în această perioadă?



01. Câte ore pe zi s-a folosit tehnologia digitală în perioada pandemiei COVID 19 și în ce scop? Care au fost avantajele și dezavantajele tehnologiei digitale în această perioadă?

Studentă, 24 ani: *„Timpul acordat tehnologiei digitale a crescut în perioada pandemiei, deoarece cursurile s-au desfășurat online, marea majoritate a studiului a fost tot online, examenele online. Sper că, o dată cu încetarea pandemiei vom reveni la o viață normală deoarece avem nevoie de comunicare face to face, de socializare; altfel vom deveni mai interiorizați, izolați și vom ajunge ca tehnologia să folosească oamenii, nu oamenii să folosească tehnologia la nevoie”.*

Masterandă, 23 ani: *„În general petreceam câteva ore pentru teme sau jocuri, însă pandemia a făcut ca numărul acestora să crească deoarece cursurile fizice au trecut la cele online. În perioada în care cursurile aveau loc fizic nu foloseam tehnologia în niciun scop, însă în timpul orelor noi folosim acum constant calculatorul, telefonul, camera video, diferite aplicații pentru jocuri, cu profesorii, etc.”*

Studentă, 22 ani: *„Odată cu instalarea carantinei am petrecut mai mult timp în fața calculatorului sau a televizorului. Am folosit mediul online pentru a putea ține legătura cu prietenii nevaccinați.”*

02. Ce impact credeți că a avut utilizarea tehnologiei digitale în perioada pandemiei COVID 19 asupra stării dvs. de sănătate, asupra comportamentului etc? Ce segment al vieții/al organismului/al comportamentului credeți că a fost cel mai afectat? Detaliați răspunsul.

Masterand, 34 ani: „Oboseală cronică, dureri de cap și slăbirea vederii, izolarea/sedentarismul, creșterea emotivității atunci când s-au reluat interacțiunile fizice. Viața socială, interacțiunile cu prietenii, ieșirile, socializarea am pierdut-o în cea mai mare măsură. De asemenea, sedentarismul consider că este cea mai gravă repercusiune asupra organismului în ceea ce privește petrecerea unui timp din ce în ce mai îndelungat în fața monitoarelor”.

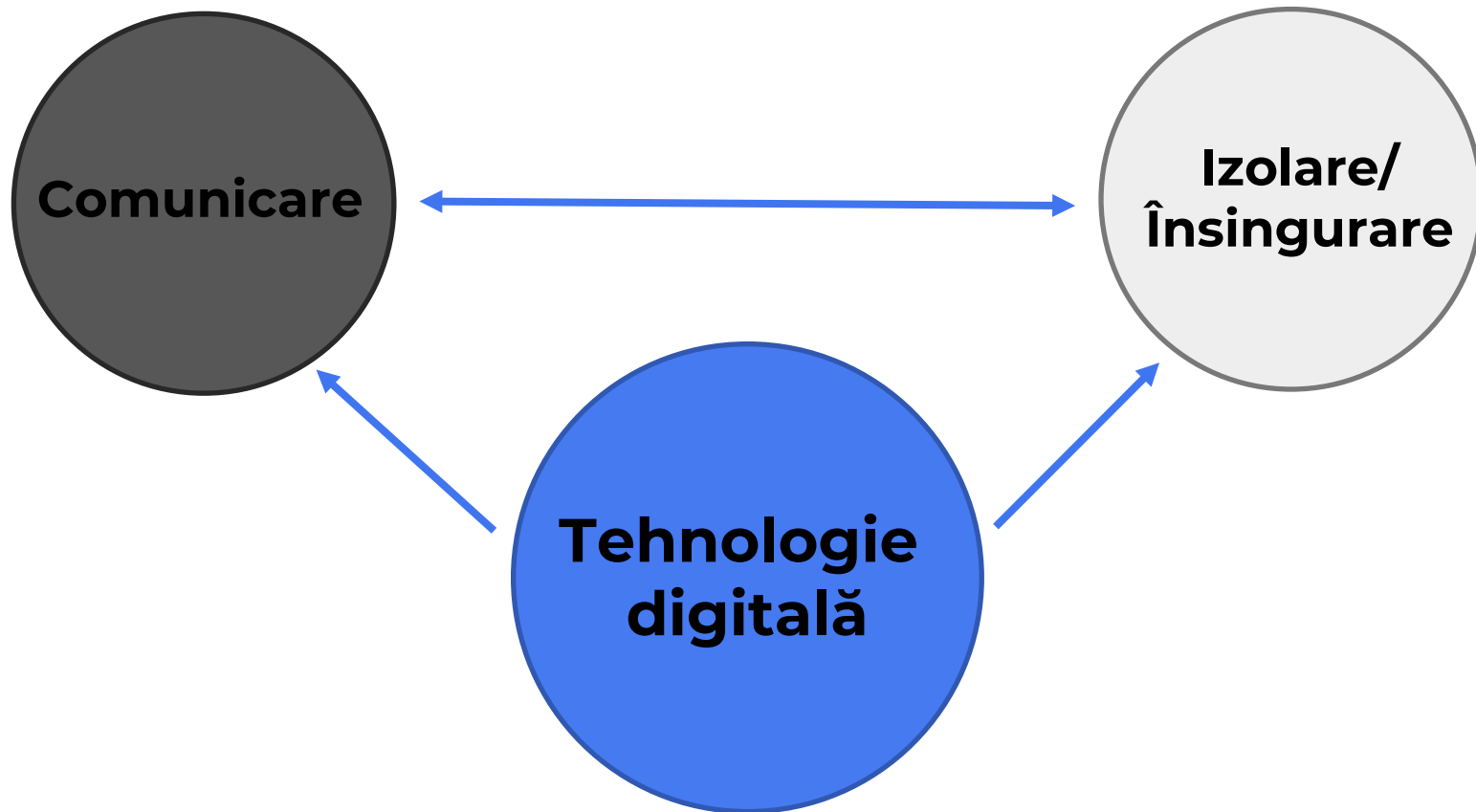
Student, 23 ani: „Interacțiunea umană a fost cu siguranță cel mai afectat segment al vieții mele. Afirm acest lucru întrucât, în perioada pandemiei, deși am reușit să mențin contactul cu cei dragi prin intermediul mijloacelor moderne de comunicare, am simțit că lipsește ceva. Am avut impresia că nu este suficient să discut cu o persoană doar prin telefon, chiar dacă ne și puteam vedea. Simțeam nevoia de interacțiune umană în format fizic. Voiam să ating persoana respectivă, să o îmbrățișez, să simt că este un OM. Toate aceste discuții în mediul online își pierd total farmecul atunci când nu există și o interacțiune în viața reală”.

02. Ce impact credeți că a avut utilizarea tehnologiei digitale în perioada pandemiei COVID 19 asupra stării dvs. de sănătate, asupra comportamentului etc? Ce segment al vieții/al organismului/al comportamentului credeți că a fost cel mai afectat? Detaliați răspunsul.

Masterandă, 22 ani: „Am observat următorul lucru: cu cât petreci mai mult timp pe aceste rețele, cu atât devii mai dependent, mai ales dacă nu ai nici o ocupație și aici mă refer în cazul meu. S-a produs această schimbare și din cauza faptului că am fost oarecum obligați de apariția pandemiei, să depindem oarecum de această tehnologie și din păcate încă depindem de ea, că altfel nu putem face față ritmului de la școală”.

Studentă, 24 ani, urban: „Eu sunt o fire comunicativă, sociabilă și aceste stări de urgență, alertă, restricțiile, online-ul m-au făcut să stau mai mult în fața calculatorului, telefonului, am simțit lipsa colegilor, prietenilor”.

Studentă, 19 ani: „Sunt foarte multe schimbări, deoarece devenim persoane introvertite. Această schimbare s-a produs din cauza nevoii de tehnologie în contextual pandemiei. Consider că în viitor va evolua în mai rău dacă nu se face ceva în privința asta”.



03. Cum descrieți evoluția adicției digitale în perioada pandemiei COVID 19?

Studentă, 21 ani: „Mă gândesc că perioada pandemiei a fost prielnică dezvoltării ori acutizării adicției digitale, deoarece începuse să fie singurul instrument al vieții noastre (școala online, munca online, întâlniri online etc). Mare parte din segmentul vieții s-a mutat în online, ceea ce ne făcea în mod automat dependenți de tehnologie, fie că voiam ori nu”.

Studentă, 21 ani: „Oamenii petrec mult timp în online din cauza restricțiilor. Printre ei mă număr și eu. Nu mai avem libertate absolut deloc, în opinia mea. Așa că ce putem face mai bun acasă? Să stăm pe telefon cât mai mult! LET'S GO!”

04. Cum credeți că va fi viața noastră după pandemie din punctul de vedere al utilizării tehnologiei digitale?

Masterand, 34 ani: „Efectele se vor vedea pe termen mediu și lung.

Consider că o bună parte din populație va avea nevoie de ședințe de consiliere și sprijin psihologic. Am pierdut mult și pe parte de abilități relaționare și cognitive. Tehnologia digitală va continua să facă parte din viețile noastre din ce în ce mai mult și avem nevoie de ea, dar sper să găsim un echilibru în a o folosi doar atunci când este imperios necesar, în rest să ne bucurăm de relațiile directe cei din jurul nostru și să ne petrecem cât mai mult timp în natură”.