



**WIOLETA WIECZOREK-PŁOCHOCKA**

Alcide De Gasperi University  
of Euroregional Economy  
in Józefów, Poland

*ORCID iD: 0000-0002-5719-1296*

## **AUTYZM CYFROWY – PRZYCZYNY, OBJAWY, ZWALCZANIE**

## **DIGITAL AUTISM – CAUSES, SYMPTOMS AND FIGHTING**

## STRESZCZENIE

Autyzm cyfrowy to w dzisiejszych czasach poważny problem, który negatywnie wpływa na normalne funkcjonowanie milionów ludzi na całym świecie. Dotyka on zwłaszcza dzieci, które ze względu na postępujący rozwój w różnych sferach swojego życia narażone są szczególnie na jego negatywne konsekwencje, które objawiają się głównie w sferze społecznej. Chodzi głównie o izolowanie się dziecka czy też trudności w nawiązywaniu relacji. Towarzyszy im nieśmiałość, strach oraz wygaszenie potrzeby kontaktu z innymi ludźmi w realnym świecie. W późniejszym okresie może prowadzić to do samotności i różnego typu zaburzeń psychicznych – stanów lękowych, depresji czy fobii społecznych. Na skutek obniżenia neuroplastyczności nie rozwijają się nowe połączenia w mózgu i zanika samodzielne myślenie, pogarsza się pamięć itd. Z czasem dziecko nie jest w stanie we właściwy sposób okazywać swoich emocji, przede wszystkim tych pozytywnych (np. przytulanie, radość itp.). Przedstawione informacje sugerują, że problem autyzmu cyfrowego zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, to problem bardzo poważny, któremu należy przeciwdziałać. Im szybsza interwencja tym większe szanse na to, że uda się wyeliminować lub też przynajmniej zredukować jego negatywne skutki. Ze względu na powszechność zjawiska konieczne może być skorzystanie z pomocy specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty, który pomoże właściwi zdiagnozować problem i znaleźć odpowiednie środki zaradcze. Należy jednak pamiętać, że leczenie zazwyczaj jest długotrwałe, a pewne zmiany trudne do wyleczenia. Dobra współpraca pomiędzy rodzicami, szkołą oraz wykwalifikowanymi specjalistami daje jednak szansę osiągnięcia sukcesu i zniwelowania negatywnych skutków, zwłaszcza tych psychicznych i emocjonalnych.

**SŁOWA KLUCZOWE:** *technologie cyfrowe, spektrum autyzmu, rozwój dziecka, autyzm cyfrowy, zaburzenia rozwojowe u dzieci*

## ABSTRACT

Digital autism is a serious problem these days that negatively affects the normal functioning of millions of people around the world. It affects especially children who, due to progressive development in various spheres of their lives are particularly exposed to its negative effects consequences that manifest themselves mainly in the social sphere. It's mainly about the child's isolation or difficulties in establishing relationships. They are accompanied by shyness, fear and extinguishing the need for contact with other people in the real world. In the later period, this can lead to loneliness and various types of mental disorders – anxiety, depression or social phobia. As

a result of reduced neuroplasticity, new connections in the brain do not develop and independent thinking disappears, memory deteriorates, etc. Over time, the child is unable to properly express his emotions, especially the positive ones (e.g. hugging, joy, etc.). information suggests that the problem of digital autism, especially among children and adolescents, is a very serious problem that should be counteracted. The sooner the intervention, the greater the chance of eliminating or at least reducing its negative effects. Due to the commonness of the phenomenon, it may be necessary to seek the help of a specialist – a psychologist or psychotherapist, who will help to properly diagnose the problem and find appropriate remedies. However, it should be remembered that treatment is usually long-term, and some changes are difficult to heal. Good cooperation between parents, school and qualified specialists, however, gives a chance to achieve success and eliminate the negative effects, especially the mental and emotional ones.

**KEYWORDS:** *Digital autism – causes, symptoms and fighting*

Wraz z rozwojem i upowszechnianiem nowoczesnych technologii, po cyfrowe narzędzia sięgają coraz młodsi użytkownicy, a z nowoczesnych komputerów, tabletów czy smartphonów korzystają już dzieci w wieku kilku lat. Samo ich wykorzystanie należy jednak postrzegać jako *znak czasów* i o ile odbywa się ono pod nadzorem osób dorosłych – określających reguły i zasady do których dzieci muszą się stosować – nie powinno być to oceniane negatywnie. Problem pojawia się jednak wtedy, kiedy rodzic czy opiekun traci kontrolę, a dziecko uzależnia się od urządzeń elektronicznych, co przynosi szereg negatywnych konsekwencji dla rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego oraz emocjonalnego. Celem niniejszego artykułu jest zidentyfikowanie przyczyn i zależności pomiędzy nowoczesnymi środkami przekazu a tzw. *autyzmem cyfrowym*. Zagadnienie to jest nie tylko interesujące, ale również bardzo ważne, ponieważ dotyczy coraz większej liczby dzieci, również tych najmłodszych. Z uwagi na to, że zjawisko to jest coraz bardziej dostrzegalne, chęć jego głębszego zgłębienia była głównym motywem zajęcia się tą tematyką. Aby zrealizować wyszczególniony cel artykuł dotykać będzie trzech głównych kwestii – przyczyn, objawów oraz najskuteczniejszych metod zwalczania tego groźnego dla rozwoju dziecka zjawiska. Hipoteza główna zakłada, że poznanie i zrozumienie każdego z tych elementów pozwoli skuteczniej eliminować lub przynajmniej zredukować negatywne konsekwencje autyzmu

cyfrowego. Podstawową metodą badań wykorzystaną w opracowaniu jest metoda analizy i syntezy. Oznacza to, że w pierwszym etapie analizowane będą dostępne informacje dotyczące badanego zagadnienia, natomiast drugi etap sprowadza się do identyfikacji powiązań pomiędzy zdiagnozowanymi przyczynami i zależnościami.

Zanim szczegółowo przeanalizowane zostaną zasygnalizowane powyżej zagadnienia, już na początku należy zdefiniować, czym w istocie jest *autyzm cyfrowy*. W pierwszej kolejności warto odpowiedzieć na pytanie, co oznacza słowo *autyzm*, ponieważ jest ono kluczowe w kontekście interpretacji autyzmu cyfrowego. Znaczenie tego słowa precyzyjnie oddaje definicja autorstwa A. Humpheryesa. Według badacza *...autyzm jest zespołem zaburzeń w sferze zachowań społecznego i w sferze poznawczej, rzutującym na zdolności umysłowe i percepcyjne danej osoby. Jednakże te widoczne objawy nie stanowią całej istoty autyzmu. Są one jedynie końcowym rezultatem procesu, w którym za sprawą pewnych czynników przyczynowych zaburzone zostały, w sposób specyficzny, funkcjonowanie i rozwój organizmu* (Humpheryes, 1988, s. 3).

Bardziej współczesne definicje autyzmu w dużo większym stopniu podkreślają rolę czynników neurobiologicznych, których w latach osiemdziesiątych zeszłego stulecia jeszcze nie dostrzegano. Znaczenie tych czynników podkreślają polscy autorzy T. Gałkowski i E. Pisula (2003, s. 218). Ich zdaniem *...pomimo całej różnorodności organicznych przyczyn i klinicznych objawów, w autyzmie występują wspólne psychofizjologiczne i neuropsychologiczne dysfunkcje... i poza wszelką wątpliwością [należy uznać] brak powiązania między autyzmem a oddziaływaniem i postawami rodziców*. Potwierdzają to słowa E. Pisuli (2005, s. 22), która zaznacza, że *...autyzm to zaburzenie o złożonej i wieloczynnikowej etiologii. Wciąż nie wiemy dokładnie jak dochodzi do jego powstania. W tym procesie fundamentalne znaczenie mają dysfunkcje mózgowie. Jednak nie udało się jednoznacznie określić mechanizmów leżących u ich podłoża, choć sformułowano wiele hipotez na temat zaangażowanych w nie struktur mózgowych*. Warto w tym miejscu odwołać się również do opracowania U. Frith (2008), która również wyraźnie *odcina się od wcześniejszych poglądów łączących autyzm z brakiem matczynej miłości czy też zbytnej oschłości*. Autorka również zwraca uwagę na genetyczne aspekty, które w przyszłości powinny zostać właściwie rozpoznane. Jak zauważa

badaczka: *Dowody na to, że autyzm ma podłoże w mózgu, są nie do podważenia... Obecność anomalii mózgu w autyzmie została wielokrotnie dowiedziona – w sposób podważający przekonanie, że autyzm jest chorobą czysto 'psychiczną', a nie 'organiczną'* (Frith, 2008, s. 221).

Bez względu na przyczyny powstawania zaburzenia, autyzm oddziałuje negatywnie na każdą sferę rozwoju dziecka. W konsekwencji przekłada się to w bardzo niekorzystny sposób na funkcjonowanie i rozwój całego organizmu. Analizując to pojęcie trzeba zaznaczyć, że w literaturze przedmiotu najczęściej stosuje się skrót ASD (Autism Spectrum Disorder), ponieważ jak wskazuje definicja jest to zespół zaburzeń, często objawiających się w różny sposób. Jak poważne jest to zagrożenie można stwierdzić na podstawie dostępnych statystyk, pokazujących że dotyka on miliony ludzi na całym świecie. Co gorsza największą grupą osób cierpiących z tego tytułu są dzieci, których prawidłowy rozwój zostaje zaburzony, przyczyniając się do problemów w okresie dorastania oraz później, w dorosłym życiu. Dotyczy to zwłaszcza krajów rozwiniętych, gdzie jest to szczególnie dostrzegalne. Szacuje się, że na każde 10 tysięcy mieszkańców diagnozowanych jest 21.6 przypadków ASD (Rybakowski i inni, 2014, s. 655). Z badań wynika także, że jego występowanie jest częstsze u kobiet niż mężczyzn (stosunek 4.4 – 1). Należy jednak przyjąć, że dane te mogą być znacząco zaniżone, ponieważ nie wszystkie osoby cierpiące z powodu ASC są właściwie diagnozowane. Za przykład mogą posłużyć szacunki F. Rybakowskiego i jego współpracowników, którzy wskazują, że występuje on średnio u 62 osób na 10 tysięcy mieszkańców (Rybakowski i inni, 2014, s. 655). Dużo bardziej wiarygodne są dane publikowane przez NFZ, które pokazują, że w Polsce autyzm diagnozowany jest u co 80-90 dziecka. Oznacza to, że obecnie jest to najczęściej spotykane zaburzenie rozwoju. Z roku na rok wydawanych jest również coraz więcej orzeczeń. O ile w roku 2014 było ich 17 tys., 2 lata później już 28 tys., w roku 2020 już ponad 55 tys., natomiast na koniec roku 2022 ponad 82 tys. (Trochała, 2023). W najnowszych artykułach i opracowaniach mówi się o *lawinowym wzroście* orzeczeń, co potwierdzają przedstawione statystyki pokazujące prawdziwą skalę zjawiska (Dąbłaż, 2022).

Rozumiejąc z jakim problemem mamy do czynienia, można przejść do zasadniczej części artykułu, tzn. do omówienia autyzmu cyfrowego. Trzeba w tym miejscu podkreślić, że pomimo iż w nazwie pojawia się słowo

*autyzm*, w literaturze przedmiotu dominuje pogląd, że nie powinno się go utożsamiać w sposób bezpośredni z ASD. Termin ten sklasyfikowanym wg Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 pod numerem F84 (WHO, 2012) został jednakże wykorzystany świadomie, w celu zwrócenia uwagi, że objawy uzależnienia cyfrowego współgrają z objawami typowymi dla całościowego zaburzenia rozwojowego, jakim jest ASD. Jak zauważa C. Balan (2018, s. 324): *[Cyfrowy autyzm] jest tak nazywany, ponieważ charakteryzuje się typowymi objawami, charakterystycznymi dla dzieci z autyzmem. Można nawet zaryzykować pogląd, że są to objawy niemalże identyczne. Ich rozróżnienie jest praktycznie niemożliwe przy stawianiu tradycyjnej diagnozy. Dlatego w wielu przypadkach trudno jednoznacznie stwierdzić, czy mamy do czynienia z autyzmem wirtualnym czy też tym klasycznym. W obydwu przypadkach objawami są: brak prawidłowej interakcji społecznej, brak kontaktu wzrokowego, zakłócenia w rozwoju mowy, niechęć do zabaw (zwłaszcza zabaw społecznych) lub skłonność do zabaw, w których dziecko udaje, że jest kimś/czymś innym oraz tych z powtarzającymi się wzorcami zachowań.*

Ze względu na podobieństwo objawów ze spektrum autyzmu, nazwy *autyzm cyfrowy* używa się coraz częściej w literaturze przedmiotu oraz jako pojęcie stricte medyczne (Balan, 2018, ss. 323-324). Należy jednak podkreślić, że badania nad przyczynami i możliwości terapiowania autyzmu cyfrowego nie mają długiej tradycji. Samo pojęcie weszło do literatury naukowej dopiero w 2018 roku za sprawą rumuńskiego psychologa klinicznego M.T. Zamfira (Rai, 2023). Badacz prowadząc obserwację dzieci z ASD (0-3 lata) zauważył, że program naprawczy w przypadku niektórych dzieci przynosi duże lepsze efekty, niż w przypadku pozostałych. Do grupy z lepszymi wynikami zaliczały się dzieci zdiagnozowane stosunkowo niedawno, a wspólnym elementem dla nich wszystkich była długotrwała ekspozycja na ekrany nowoczesnych urządzeń elektronicznych – smartfonów, tabletów czy komputerów (4-5 godzin dziennie) (Zamfir, 2018, s. 956). Po wdrożeniu oddziaływań terapeutycznych, w grupie tej udawało się znacząco zniwelować negatywne skutki zaburzenia, redukując je do objawów na poziomie osób ze zdiagnozowanym Zespołem Aspergera. Sprowadzały się one głównie do trudności w kontaktach z otoczeniem oraz utrzymywania się różnego typu natręctw (Zamfir, 2018, s. 956).

Analiza zagrożeń wywołanych nadmierną ekspozycją na urządzenia elektroniczne w ostatnich czasach staje się coraz bardziej popularnym obszarem badań. Dotyczy to zwłaszcza dzieci najmłodszych w wieku 0-5 lat, kiedy ich wpływ jest szczególnie niebezpieczny. Za przykład mogą posłużyć badania prowadzone przez A. Browna (2011), R. Barr (2013), H. Kabali, N. Irigoyen, R. Nunez-Davis (2015), R) czy M. Zamfira (2018). Ich wyniki wyraźnie wskazują, że zbyt długie przebywanie w środowisku wirtualnym negatywnie oddziałuje na rozwój dziecka, przyczyniając się w konsekwencji do autyzmu cyfrowego. Problem nadmiernego ekspozowania dzieci na ekrany urządzeń elektronicznych wydaje się jednak pogłębiać. Dzieje się tak pomimo rekomendacji środowisk naukowych jak np. Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej, która w swych zaleceniach bardzo wyraźnie wskazała, że dzieci poniżej 2 roku życia nie powinny korzystać z takich urządzeń (AAP, 2016). Niestety, zamiast podporządkowania tego typu zaleceniom zaobserwować można coraz bardziej zauważalne zjawisko, które określane jest mianem fonoholizmu. Interesujące rezultaty badania dotyczące tej tematyki publikują polscy badacze jak np. Ł. Buksa, P. Sarnowski, czy A. Stelmaszczyk. Pierwszy z autorów skupia się na ukazaniu negatywnego wpływu uzależnienia na więzi wewnątrzrodzinne oraz możliwościach wsparcia rodzin borykających się z tym problemem, oferowanych przez różnego typu instytucje oraz ośrodki pomocowe (Buksa, 2022). Bardzo interesujące wyniki badań wskazujące na niebezpieczeństwa wywołane fonoholizmem prezentują również P. Sarnowski oraz A. Stalmaszczyk (2022), opisujący podstawowe typy, mechanizmy oraz społeczne uwarunkowania tego uzależnienia.

Przedstawione dotychczas informacje pokazują, że analizowany problem jest bardzo poważny i zbadanie przyczyn, objawów oraz sposobów zwalczania autyzmu cyfrowego, jest niezbędne, aby móc efektywnie zapobiegać zjawisku, a z chwilą jego rozpoznania skutecznie zredukować jego negatywne konsekwencje, groźne zwłaszcza dla najmłodszych. Już na wstępie pojawia się tu jednakże konieczność odróżnienia autyzmu cyfrowego od jego formy klasycznej, ma to kluczowe znaczenie w kontekście wdrożenia odpowiedniego oddziaływania terapeutycznego. W przypadku autyzmu cyfrowego problemem podstawowym jest nadmierne wykorzystanie narzędzi cyfrowych w postaci komputerów, tabletek, a zwłaszcza smartphonów (Amen, 2022). Spędzanie



zbyt dużej ilości czasu przed ekranem powoduje problemy w interakcjach społecznych, różnego typu zaburzenia zachowań, problemy z mową oraz zakłócenia w rozwoju osobowości, głównie ze względu na pogorszenie niektórych funkcji mózgu (Gaur, 2023, s. 366). Wszystkie te trudności oddziałują na pogorszenie stanu psychicznego dziecka oraz skutkują zaburzeniem funkcji poznawczych, negatywnie wpływając na rozwój fizyczny, społeczny, psychiczny i emocjonalny (Tamże, s. 366-369).

Trzeba w tym miejscu zauważyć, że problemem nie jest samo korzystanie z nowoczesnych urządzeń, ale ich nadmierna ekspozycja. Różnego typu badania przeprowadzone w ostatnich latach pokazują, że technologie cyfrowe są pożytecznym narzędziem, które można w sposób efektywny wykorzystywać w celu wspierania rozwoju dziecka. Wskazują na to badania M. Czarneckiej oraz M. Żelazowskiej (2023, 1-5), które dowodzą, że wykorzystanie nowoczesnych programów komputerowych przynosi pozytywne efekty w pracy edukacyjno-terapeutycznej w przypadku dzieci ze spektrum autyzmu. Z drugiej strony ich nadużywanie lub niewłaściwe użycie bez odpowiedniego nadzoru, może negatywnie oddziaływać na ten rozwój. Na problem ten zwraca uwagę J. Pięta (2014, s. 98), który podkreśla: *Powszechny dostęp do Internetu sprawia, że gromadzi się w nim znaczna ilość informacji mało użytecznych lub niewiarygodnych. Równocześnie Internet stwarza wiele zagrożeń. Bardzo łatwo jest umieszczać w nim informacje sprzeczne z prawem, np. poradniki produkcji narkotyków, teksty nawołujące do nienawiści na tle rasowym, pornografię dziecięcą itp. (...) Internet stwarza nowe możliwości kontaktów międzyludzkich, ale nadmierne korzystanie [z niego] może stanowić zagrożenie dla zdrowia psychicznego (zespół uzależnienia od Internetu).*

Negatywny wpływ nowoczesnych technologii dostrzega także WHO (World Health Organisation) które zwraca uwagę na problem uzależnienia od wirtualnego świata i pojawienia się nieodwracalnych zmian w psychice dziecka. Organizacja ta ocenia, że tego typu uzależnienie oddziaływać może na wszystkie sfery rozwoju przyczyniając się do zmian w zachowaniach, skutkujących tym, że bez wykorzystania mediów, dziecko nie jest w stanie normalnie funkcjonować (Andrzejewska, 2007). Konsekwencją uzależnienia jest nadmierny czas przebywania w środowisku wirtualnym, które jak pokazują badania, zarówno polskich jak i zagranicznych badaczy prowadzi do autyzmu cyfrowego



[A. Brown (2011), R. Barr (2013), H. Kabali, N. Irigoyen, R. Nunez-Davis (2015), R), M. Zamfira (2018), (Buksa, 2022), P. Sarnowski oraz A. Stalmaszczyk (2022)]. Analizując literaturę przedmiotu można wyróżnić obecnie sześć podstawowych przyczyn tego zaburzenia. Zaliczyć do nich należy:

- Nadmierne i nieodpowiednie wykorzystanie nowoczesnych technologii, aplikacji oraz urządzeń elektronicznych, które bez właściwego nadzoru ze strony opiekunów (rodziców, nauczycieli, itd.) prowadzą do zaburzeń w ogólnym rozwoju dziecka,
- Brak właściwej interakcji społecznej i izolowanie się od otoczenia – ze względu na skupienie się na życiu w świecie wirtualnym, co powoduje problemy w kontaktach i nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi (Balan, 2018, s. 324). W konsekwencji pojawia się nieśmiałość i lęki, których negatywnych skutków doświadczają zwłaszcza młodzi ludzie. Autyzm cyfrowy pogłębia te problemy, ponieważ dzieci *wygaszają* w sobie naturalne potrzeby kontaktu z rówieśnikami, nawiązywania nowych relacji, prowadzenia rozmów w świecie realnym, a nie tylko wirtualnym. W konsekwencji proces socjalizacji odbywa się poprzez media cyfrowe, co niekorzystnie wpływa na nawiązywanie relacji społecznych (Green i inni, 2021),
- Przebodźcowanie – jest to zjawisko bezpośrednio związane z nadmiernym wykorzystaniem nowoczesnych urządzeń, wywołane zbyt częstym oglądaniem kolorowych bajek, filmików czy słuchanie głośnej muzyki. Może ono skutkować poważnymi konsekwencjami w postaci uszkodzeń mózgu oraz neuroprzekaźników (Granding i Panek, 2018),
- Wykształcenie nieodpowiednich nawyków objawiających się ciągłym *szperaniem* w smartphonie, tablecie, czy komputerze bez względu na to czy taka potrzeba występuje, czy też nie,
- Niezaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa – jednej z podstawowych potrzeb człowieka według Masłowa (2006). Osoby spędzające zbyt dużo czasu przed ekranem z czasem zaczynają odczuwać lęk przed samotnością, co dodatkowo pogłębia ich uzależnienie i umacnia potrzebę życia w świecie wirtualnym (TwójPsycholog, 2023),
- Brak tradycyjnych zainteresowań, hobby a zwłaszcza aktywności fizycznej, która jak podkreśla J. Drabik stanowi .. *kluczowy i integralny*

*składnik zdrowego stylu życia... bez [której] niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia..., a u dzieci – prawidłowy rozwój (Drabik, 1996, s. 215).*

Ze względu na wymienione powyżej przyczyny prawidłowy rozwój dziecka zostaje zakłócony. Jak słusznie zauważa C. Balan (2018, s. 324) zbyt długie przebywanie dziecka przed ekranem komputera czy smartphonu negatywnie wpływa na rozwój systemu nerwowego, co dziś uznawane jest za podstawową przyczynę autyzmu. Dzieje się tak dlatego, że dziecko pozbawione zostaje naturalnych bodźców fizycznych, senso-motorycznych, afektywnych oraz psychospołecznych. Mając to na uwadze Balan (2018, s. 324) podkreśla, że choć u małego dziecka nie następuje zniszczenie połączeń neurologicznych, pojawia się jednak obawa, że tego typu połączenia nie zostaną prawidłowo wykształcone ze względu na brak wystarczającej stymulacji. W wyniku korzystania z urządzeń cyfrowych na dziecko oddziałują jedynie bodźce wzrokowe i słuchowe. Ze względu na brak innego typu doznań dziecko zostaje pozbawione zestawienia ich z innymi doznaniem – dotykiem, smakiem, czy powonieniem. Im młodsze dziecko, tym ich brak jest groźniejszy. Jeśli występuje on u dzieci poniżej 2-3 roku życia skutki są bardzo poważne i mogą doprowadzić do zachowań typowych dla spektrum autyzmu (Balan, 2018, s. 324-325).

Jak wynika z badań prawie połowa dzieci w wieku od 2 do 4 lat i ponad  $\frac{3}{4}$  dzieci w wieku pomiędzy 5 i 9 lat posiada już własny tablet lub smartphon (DeFrank, 2022, s. 24). Statystyki pokazują dodatkowo, że dzieci w wieku 5-9 lat używają urządzeń cyfrowych do zabawy średnio ponad trzy godziny dziennie. Sytuacja u dzieci starszych jest jeszcze bardziej problematyczna, ponieważ te pomiędzy 9 i 12 rokiem życia spędzają średnio aż 6 godzin dziennie przed ekranami swoich smartphonów, tabletów czy komputerów, wykorzystując je głównie do zabawy. Sytuację dodatkowo pogorszyła pandemia Covid-19, która sprawiła, że czas spędzany przed ekranem znacząco się wydłużył. Szacuje się że w przypadku 12 i 13-latków liczba godzin poświęconych na zabawę z udziałem sprzętu cyfrowego podwoiła się z około 4 godzin aż do 8 godzin dziennie. Najgorsza sytuacja jest w grupie młodzieży pomiędzy 13 i 18 rokiem życia, gdzie czas wykorzystania tego typu urządzeń szacuje się średnio aż na 9 godzin dziennie (DeFrank, 2022, s. 24). Co istotne do czasu tego nie wlicza się godzin

spędzonych na naukę czy wykonywanie szkolnych zadań domowych, co znacząco wydłużyłoby czas spędzony przed ekranem czy monitorem.

Znając przyczyny cyfrowego autyzmu należy zastanowić się jakie objawy towarzyszą temu zaburzeniu. Wyróżnić można kilka podstawowych, których wystąpienie może sygnalizować, że dziecko cierpi na tzw. autyzm cyfrowy. Zalicza się do nich przede wszystkim:

- Pogarszające się samopoczucie wywołane zbyt dużą ilością czasu spędzonego przed ekranem urządzenia cyfrowego (5-8 godzin dziennie) (Sak, 2023) – zjawisko to w dużej mierze wynika z przebodźcowania, które powoduje, że młody organizm nie jest w stanie prawidłowo przetworzyć. Stopniowo doprowadza to do pojawienia się uczucia zmęczenia, złości czy frustracji,
- Pogorszenie kreatywności – wystawienie dziecka na długotrwałe oddziaływanie smartphona czy tabletu powoduje, że jego umysł nie jest w stanie skupić się na tzw. myśleniu konceptualnym. Myślenie to umożliwia generowanie nowych myśli i pomysłów, pobudzając dziecko do szukania kreatywnych rozwiązań,
- Trudności z utrzymaniem koncentracji – problem ten pojawia się już w edukacji przedszkolnej oraz wczesnoszkolnej. Przyczynia się on do pogorszenia wyników w nauce, czemu towarzyszą różnego rodzaju zaburzenia myślowe,
- Trudności z nawiązywaniem i utrzymaniem prawidłowych relacji społecznych – objawiających się trudnościami w funkcjonowaniu wewnątrz grupy rówieśniczej, oraz w utrzymaniu zwykłych, relacji rodzinnych. Relacje te wraz z dorastaniem dziecka są zastępowane przez komunikatory wirtualne w postaci popularnych aplikacji takich jak facebook, instagram, whatsapp, itp. (Sak, 2023),
- Pojawienie się problemów psychicznych i emocjonalnych – podobnie jak w przypadku ASD trudności w tych sferach rozwoju mogą być sygnalizowane na różne sposoby (Granding i Panek, 2018). Najczęściej dochodzi do zaburzeń mowy, braku wystarczającej koncentracji, trudnościach w skupieniu uwagi na wykonaniu określonych czynności i zadań, doświadczaniu niepokoju, lęków, czy nadpobudliwości (TwójPsycholog, 2023).

Przedstawione dotychczas informacje pokazują, że autyzm cyfrowy może powodować wiele różnego typu negatywnych konsekwencji groźnych dla prawidłowego rozwoju dziecka w każdej z jego sfer. Do tych najważniejszych zalicza się szereg zjawisk wynikających z niewłaściwego funkcjonowania mózgu oraz neuroprzekazników. Problemy tego typu są dostrzegalne zwłaszcza w sferze społecznej. Najbardziej zauważalnym z nich jest izolowanie się dziecka oraz trudności w nawiązywaniu zwykłych relacji międzyludzkich. Dzieciom, które spędzają wiele godzin swojego czasu na grach i zabawach przed ekranem towarzyszyć może większa nieśmiałość, a nawet strach przed kontaktem z ludźmi w świecie rzeczywistym. Co gorsza naturalne potrzeby kontaktu z innymi ludźmi są często wygaszane. W efekcie następuje spotęgowanie problemu, ponieważ dziecko zaczyna uważać, że *normalne* życie może prowadzić jedynie w świecie wirtualnym, a nie w tym rzeczywistym. Negatywne skutki takiego przeświadczenia będą zauważalne w późniejszym okresie, w wieku dorastania oraz w życiu dorosłym. Może to bowiem prowadzić do samotności oraz różnego typu zaburzeń psychicznych – stanów lękowych, depresji czy fobii społecznych. Wynika to z faktu, że na skutek obniżenia neuroplastyczności nie rozwijają się nowe połączenia w mózgu, zanika samodzielne myślenie oraz pogarsza się pamięć. (Balan, 2018, s. 324-325). Z czasem dziecko nie jest w stanie we właściwy sposób okazywać swoich emocji, przede wszystkim tych pozytywnych (np. przytulanie, radość itp.) (Tamże, s. 324-325).

Trzeba podkreślić, że opisane negatywne skutki autyzmu cyfrowego mogą być skutecznie niwelowane, jeśli podejmie się właściwe i szybkie działania. Do najważniejszych środków zaradczych, pozwalających osiągnąć ten cel zaliczyć można następujące oddziaływania:

- Stymulowania dziecka do rozwijania różnego typu pasji, hobby oraz zainteresowań,
- Pobudzanie aktywności fizycznej, ruchowej i sportowej dziecka, dzięki czemu nie tylko będzie można zadbać o rozwój fizyczny, ale również emocjonalny i społeczny (Drabik, 1996, ss. 215-217),
- Otwieranie się na relacje z grupą rówieśniczą i innymi ludźmi, dzięki czemu szansa na prawidłową socjalizację znacząco się zwiększy,
- Nawiązanie współpracy ze specjalistą – psychologiem i pedagogiem, co pozwoli na podjęcie niezbędnych działań, mających na celu poprawę

- sprawności psychicznej oraz – jeśli jest taka potrzeba – dobranie najbardziej skutecznej terapii,
- Podjęcie działań mających na celu nakłonienie dziecka do czytania książek, grania w różnego rodzaju gry i zabawy bez udziału tabletu, smartfonu czy komputera,
  - Roztoczenie systematycznego nadzoru ze strony rodziców, opiekunów czy pedagogów, którego celem będzie ograniczanie czasu spędzanego w świecie wirtualnym,
  - Wdrożenie treningów mindfulness (uważności) czy różnego rodzaju technik medytacyjnych pomagających łagodzić stany lękowe i depresyjne oraz eliminujących dyskomfort związany z brakiem snu, kreatywności itp. (Wahl, 2022).

Przedstawione sposoby przeciwdziałania autyzmowi cyfrowemu mogą być wzbogacane również przez inne oddziaływania. Warto pamiętać, że każde dziecko jest inne i może różnie reagować na podejmowane działania. Z tego względu zanim samodzielnie je podejmiemy, wcześniej warto skonsultować się ze specjalistą – psychologiem lub psychoterapeutą – który będzie w stanie właściwie zdiagnozować oraz rozpoznać przyczyny i objawy zaburzenia. Dzięki skutecznej diagnozie specjalista może doradzić jakie skutki autyzmu cyfrowego należy eliminować w pierwszej kolejności, dostosowując terapię do konkretnych problemów zdiagnozowanych u konkretnego dziecka. W niektórych przypadkach może np. chodzić o niwelowanie niekorzystnych skutków izolacji społecznej, a w innych o zaburzenia myślenia czy niski poziom kreatywności. Bardzo często pomoc eksperta okazuje się niezbędna w redukowaniu trudności w okazywaniu emocji, co jest częstym skutkiem autyzmu cyfrowego. Pomoc eksperta może być również potrzebna w sytuacji, gdy dziecko jest przebodźcowane, co może skutkować poważnymi konsekwencjami w postaci uszkodzeń mózgu oraz neuroprzebiegów (Balan, 2018, ss. 324-325).

Bardzo skuteczną metodą zwalczania negatywnych skutków autyzmu cyfrowego są terapie: poznawczo-behawioralna oraz integratywna. Pierwszy rodzaj jest szeroko stosowany w pomocy dzieciom z ASD. Polega on na redukowaniu zachowań negatywnych i społecznie nieprawidłowych oraz intensyfikowaniu tych klasyfikowanych jako pozytywne (prawidłowych i społecznie

akceptowanych) (Fornalik, 2018, s. 3). Należy w tym miejscu podkreślić, że współczesna terapia typu behawioralnego znacząco różni się od swojego historycznego pierwowzoru, ponieważ główny nacisk kładziony jest obecnie nie tylko na eliminowanie niekorzystnych zachowań za pomocą metod awersyjnych. Postuluje się stosowanie podejścia funkcjonalnego, nakierowanego na promowanie i rozwijanie zachowań alternatywnych – adekwatnych do kontekstu (Fornalik, 2018, s. 4). Stosownie do tego terapia poznawczo-behawioralna nakierowana na zmianę dysfunkcyjnego sposobu myślenia dziecka, wynikającego ze zniekształceń/deficytów poznawczych, może być skutecznie stosowana również w przypadku autyzmu cyfrowego. Drugi z rodzajów terapii – terapia integratywna – również może wydatnie przyczynić się do redukcji jego negatywnych skutków. W tym przypadku chodzi przede wszystkim o łączenie technik wywodzących się z różnych szkół terapeutycznych. Terapie tego typu zyskują coraz większą popularność z racji tego, że trudno jest skutecznie eliminować lub redukować problemy skupiając się tylko i wyłącznie na jednym rodzaju oddziaływań. Jak zauważa K. Wesołowska (2023): *Psychoterapia integratywna umożliwia psychoterapeucie korzystanie z technik (czyli narzędzi) stosowanych w różnych podejściach terapeutycznych. Stąd też nazwa integratywna, czyli łącząca techniki, teorie wyjaśniające przyczyny powstawania zaburzeń psychicznych, ale też rozumienie pojęcia zdrowia psychicznego. Dzięki temu psychoterapeuta ma szerszy wachlarz możliwości interwencji terapeutycznych i jest w stanie dostosować je do pacjenta oraz specyfiki problemów, z którymi zgłosił się do specjalisty.*

Tego typu podejście w leczeniu problemów wynikających z autyzmu cyfrowego jest bardzo pożądane, ponieważ dotykać może szeregu dysfunkcji rozwojowych, które trudno eliminować za pomocą jednej, wybranej metody czy techniki. Dzięki łączeniu różnych technik i narzędzi można skutecznie usuwać różnego typu dysfunkcje. Pomocne może być np. połączenie terapii pedagogicznej z terapią logopedyczną, jeśli zdiagnozowane zostaną problemy z rozwojem kompetencji językowych. Zastosowanie wspomnianych metod może zachęcić dziecko do komunikowania się i zwiększenia intensywności interakcji społecznych. Z kolei wsparcie ze strony pedagogów specjalnych czy oligofrenopedagogów pozwala pobudzić rozwój dziecka w każdej ze sfer – emocjonalnej, poznawczej, psychicznej oraz umysłowej. Istnieje również

wiele metod, dzięki którym można skutecznie wesprzeć terapię. Zalicza się do nich np. logorytmikę, arteterapię, biofeedback, muzykoterapię i wiele innych. Decyzja o ich dobrze zawsze należy do psychologa lub psychoterapeuty, który po postawieniu właściwej diagnozy, decyduje, która z nich okaże się najbardziej skuteczna w przypadku konkretnego dziecka.

Zaprezentowane w artykule informacje dowodzą, że zjawisko autyzmu cyfrowego zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, jest problemem niezwykle poważnym, zwłaszcza w kontekście rozwijających się nowoczesnych technologii cyfrowych towarzyszących dziecku w zasadzie od jego urodzenia. Rzeczą niezwykle ważną jest, aby być świadomym w jaki sposób skutecznie przeciwdziałać opisanym niebezpieczeństwom, ponieważ to właśnie ona determinuje prawidłowy rozwój dziecka. Im szybsza interwencja tym większe szanse na to, że uda się wyeliminować lub też przynajmniej zredukować negatywne skutki autyzmu cyfrowego. Uwaga ta pokazuje, że postawiona na wstępie hipoteza została zweryfikowana pozytywnie, ponieważ końcowy sukces w zwalczeniu omawianego problemu zależy od właściwego rozpoznania i zrozumienia przyczyn oraz najbardziej charakterystycznych objawów. Umożliwi to podjęcie właściwych kroków mających na celu zwalczenie negatywnych skutków oraz udzielenie pomocy dziecku uzależnionemu od świata cyfrowego.

Ze względu na złożoność zjawiska nie zawsze udaje się jednakże samodzielnie rozwiązać problemy wynikłe z tego tytułu. Konieczna może być wizyta u specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty, który nie tylko pomoże właściwie zdiagnozować problem, ale będzie też w stanie dobrać najbardziej odpowiednie środki zaradcze. Należy jednak pamiętać, że leczenie jest za zwyczaj procesem długotrwałym i nie zawsze udaje się wyeliminować wszystkie negatywne skutki. Warto zaznaczyć jednakże, że rokowania w leczeniu autyzmu cyfrowego są lepsze niż w przypadku klasycznego ASD. Warunkowane jest to przede wszystkim innymi rodzajami przyczynami obydwu zaburzeń. O ile w przypadku ASD wynikają one głównie z przyczyn neurobiologicznych, autyzm cyfrowy – pomimo podobnych objawów – determinowany jest głównie nadmierną ekspozycją na ekran nowoczesnych urządzeń elektronicznych, co sprawia, że uszkodzenia neurobiologiczne nie są tak samo trwałe jak w autyzmie klasycznym (Rai, 2023). Z tego względu różnica w terapiowaniu również jest dość znacząca, a w przypadku wdrożenia prawidłowych



oddziaływać szanse na wyeliminowanie niekorzystnych skutków również są większe. W przypadku autyzmu cyfrowego terapia opiera się przede wszystkim na ograniczaniu czasu korzystania ze smartfonów, tabletów czy komputerów, nawiązywanie *realnych* interakcji z rówieśnikami, kontaktu z naturą, poznawania przyrody, różnego rodzaju zabaw, itd. Bardzo ważną rolę w tym względzie odgrywają rodzice, którzy przebywają z dzieckiem na co dzień i mogą na bieżąco monitorować zachowania swych podopiecznych. Warto podkreślić, że dobra współpraca pomiędzy rodzicami, szkołą oraz wykwalifikowanymi specjalistami znacząco zwiększa szansę osiągnięcia pozytywnego rezultatu i redukcji niekorzystnych skutków, zarówno fizycznych, psychicznych, społecznych i emocjonalnych wynikających z autyzmu cyfrowego.

## BIBLIOGRAFIA

---

- Amen, G. D. (2022). *Neuroplastyczność mózgu*. Vital.
- Andrzejewska, A. (2007). *Magia szklanego ekranu*. Fraszka Edukacyjna.
- Balan, C. (2018). *Virtual autism and its effects on the child's evolution*, 5, 323-328. Scientific Research and Education in the Air Force.
- Barr, R. (2013). *Memory Constrains on Infant Learning From Picture Books, Television, and Touchscreens*, 7(4), 205-210. Child Development Perspectives.
- Brown, A. (2011). *Media use by children younger than 2 years*, 128(5), 1040-1045. Pediatrics.
- Buksa, Ł. (2022). *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem w literaturze przedmiotu*. Uniwersytet Papieski JPPII w Krakowie.
- Czarnecka, M., Żelazowska, M. (2023). *Wykorzystanie programów komputerowych w pracy edukacyjno-terapeutycznej z dzieckiem ze spectrum autyzmu*, 13(2), 1-14. Forum Pedagogiczne.
- Dązbłaż, B. (2023). *Skokowy wzrost liczby diagnoz dzieci z autyzmem, a dane i tak są niedoszacowane*. Dostęp 31.10. 2023 z <https://www.prawo.pl/zdrowie/diagnoza-dziecka-z-autyzmem,517430.html>
- DeFrank, M. (2022). *Digital Detox. The two-week tech resets for kids*. Bethany House Publishers.
- Drabik, J. (1996). *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*. cz. 2, AWF Gdańsk.
- Fornalik, I. (2018). *Co kryje się za zachowaniem dziecka*, 1, 10-17. Terapia Specjalna dla Dzieci i Dorosłych.
- Frith, U. (2008). *Autyzm – wyjaśnienie tajemnicy*. GWP.

- Gałkowski, T., Pisula, E. (2003). *Psychologiczne i genetyczne komponenty charakteryzujące autystyczne spektrum zaburzeń*, 52 (2/3), 217-226. Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych.
- Gaur, N. D. (2023). *Virtual autism and its impact on child's brain development*, 11(5), 366-371. International Journal of Creative Research Thoughts.
- Grandin, T., Panek, R. (2018). *Mózg autystyczny. Podróż w głąb nieznanych umysłów*. Copernicus Center Pres.
- Green, L., Holloway, D., Stevenson, K., Leaver, T., Haddon, L. (2021). *The Routledge Companion to Digital Media and Children*. Routledge.
- Humphreyes, A. (1988). *Najnowsze badania dotyczące autyzmu*, 1-4. Dziecko autystyczne.
- Kabali, H., Irigoyen, M., Nunez-Davis, R. (2015). *Exposure and use of mobile devices by Young children*, 136 (6), 1044-1050. Pediatrics.
- Masłow, A. (2006). *Motywacja i osobowość*. PWN.
- Pięta, J. (2014). *Pedagogika czasu wolnego*. Wydanie III zaktualizowane. Wydawnictwo FREL.
- Pisula, E. (2005). *Małe dziecko z autyzmem*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rai, K., Is Virtual Autism The Same As Autism. Dostęp 31.10. 2023 z <https://webautism.com/is-virtual-autism-the-same-as-autism/>
- Rybakowski, F., Białek, A., i inni (2014). *Zaburzenia ze spektrum autyzmu – epidemiologia, objawy, współzachorowalność i rozpoznanie*, 48(4), 653-655. Psychiatria Polska.
- Sak, M. *Autyzm cyfrowy, czyli co smartfony robią z naszym mózgiem*. Dostęp 05.07.2023 z <https://psychomedic.pl/autyzm-cyfrowy-co-to/>
- Sarnowski, P., Stelmaszczyk, A. (2022). *Fonoholizm – uzależnienie naszych czasów*. 1(19), 149-166. Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna.
- Torchała, K. *Spektrum autyzmu: diagnozy na wyrost czy faktyczny wzrost przypadków*. Dostęp 31.10. 2023 z <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/spektrum-autyzmu-diagnozy-na-wyrost-czy-faktyczny-wzrost-przypadkow>
- Twój Psycholog, *Przyczyny i objawy autyzmu cyfrowego*. Dostęp 05.07.2023 z <https://www.twojpsycholog.online/blog/uzaleznienia/autyzm-cyfrowy-czyli-jak-telefon-dziala-na-mozg-sposoby-na-leczenie>
- Wahl, E. (2022). *Cienie medytacji i ruchu uważności*. Dostęp 05.07.2023 z <https://bon.academy/pl/julia-e-wahl-cienie-medytacji-ruchu-uważności/>
- Wesołowska, K., *Skuteczność psychoterapii integratywnej*. Dostęp 05.07.2023 z <https://wesolowska.net/skuteczność-psychoterapii-integratywnej/>
- WHO. (2012). *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10*, t.1. Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia.