

DZIECKO + SMARTFON = ZABURZENIA

(Syntetycznie o negatywnym wpływie smartfonów na dzieci i młodzież)



Wprowadzenie w temat

Niby to taki niezbędnik, bo wszystko w jednym i do wszystkiego. Prawie każdy go używa – zawsze na wyciągnięcie ręki. Jakby nic bez niego, nic poza nim i nic przeciw niemu.

Ale właśnie wobec niego istnieją liczne PRZECIW, a także UWAGA! i ALARM!

- Smartfon zagraża zdrowiu ciała, mózgu, umysłu, psychiki i duszy dzieci.
- To nie obawy „cyfrowych emigrantów”, ale wnioski z naukowych badań, diagnoz i opracowań, programów... **niekoniecznie z WHO.**
- Nadmierne korzystanie lub uzależnienie od smartfona prowadzi do destrukcji na poziomach **biologicznym, umysłowym, psychicznym i etycznym, szczególnie u dzieci i młodzieży.**

Poziom biologiczny (1/2)

WZROK

- **Niebieskie światło ekranów** męczy wzrok, powodując jego pogorszenie, **zaburzenia widzenia** oraz problemy ze snem.
- **Bliska odległość ekranu** i długotrwałe wpatrywanie się w niego powodują **podrażnienia gałek ocznych, krótkowzroczność** i inne problemy ze wzrokiem.

OTYŁOŚĆ

- **Brak aktywności fizycznej** prowadzi do **zwyrodnień stawów, cukrzycy i chorób serca**.
- Siedzący tryb życia sprzyja **nadwadze, otyłości** oraz **kompulsywnemu jedzeniu** i podjadaniu.
- Wielogodzinne przebywanie w bliskości smartfona lub Wi-Fi **zwiększa narażenie na promieniowanie elektromagnetyczne**, co może prowadzić do **białaczki**.

Poziom biologiczny (2/2)

SEN – ZABURZENIA

- **Opóźniona pora zasypiania**, dłuższy czas zasypiania i gorsza jakość snu obniżają jego ilość, niezbędną w okresie rozwoju. Może to prowadzić do **znużenia**, osłabienia umysłu i trudności w zapamiętywaniu.
- **Niebieskie światło ekranów** ogranicza produkcję **melatoniny**, niezbędnej do zdrowego snu, co nasila problemy ze snem.

MÓZG – ZABURZENIA ROZWOJU

- **Niebieskie światło** i promieniowanie zakłócają rozwój mózgu, wpływając na obszary odpowiedzialne za **pamięć, emocje, samokontrolę i empatię**, prowadząc do trwałych uszkodzeń podobnych do tych u osób uzależnionych od alkoholu lub narkotyków.
- **Wielozadaniowość** (korzystanie z kilku aplikacji jednocześnie) obniża **efektywność myślenia, koncentracji i zapamiętywania**.
- Długotrwałe rozmowy telefoniczne mogą powodować **rozgrzewanie się mózgu** i zwiększać ryzyko powstawania **guzów** (np. glejaka).
- **Ciągłe pobudzenie dopaminowe** (lajki, krótkie filmy, TikTok) prowadzi do uzależnienia od bodźców, powodując **obojętność na świat realny** oraz spadek zdolności do nauki i pracy.

Poziom umysłowy

Umysł – zaburzenia

- **Nieustanne rozpraszanie uwagi**, typowe dla użytkowników smartfonów, prowadzi do **obniżenia koncentracji, braku zdolności do refleksji i impulsywności**. Maksymalny czas skupienia uwagi dzieci spada do **zaledwie 8 sekund**, co utrudnia im przyswajanie wiedzy i podejmowanie przemyślanych działań.
- **Brak czytania książek i pisanie ręcznego** znacząco pogarsza **wyobraźnię, zapamiętywanie** oraz zdolność do **rozumienia dłuższych tekstów** – zarówno czytanych, jak i słuchanych.
- **Nadużywanie smartfonów** coraz częściej skutkuje objawami **cyfrowego otępienia**, problemami z pamięcią i rozumieniem, a w skrajnych przypadkach – nawet **demencją cyfrową**.
- **Łatwość dostępu do informacji** w smartfonach daje złudne poczucie „wszechwiedzy”. Tworzy to **iluzję wiedzy**, połączoną z **arogancją i zarozumiałością**, przy faktycznym **niedostatku realnych kompetencji i wiedzy**.

Poziom psychiczny (1/2)

Psychika – zaburzenia

- **Ubytek komórek mózgowych** odpowiedzialnych za wyobraźnię, emocje, uczucia, samokontrolę i wrażliwość prowadzi do ich **niedorozwoju, stępienia** lub **zaniku**. To utrudnia rozwój **uczuć wyższych**, takich jak **współczucie, empatia, heroizm, odpowiedzialność, przyjaźń i miłość**.
- Ograniczenie i **zanik bezpośrednich kontaktów z ludźmi** powoduje trudności w **budowaniu relacji** i prawidłowym współżyciu społecznym.
- **Uzależnienie od częstych bodźców** wywołuje ucieczkę w **świat wirtualny**, rozwój **magicznego myślenia** i niechęć do realnego świata oraz ludzi. Prowadzi to do **wzrostu agresji i lęków**, takich jak **nomofobia** (chorobliwy strach przed brakiem lub utratą smartfona).
- **Odłączenie od świata przyrody, ludzi, pracy i zabaw z rówieśnikami** skutkuje częstszymi przypadkami **psychoz, nerwic i depresji** – zwanej dziś „**chorobą na rozpacz**”.

Poziom psychiczny (2/2)

Zachowania destruktcyjne

- **Przeniesienie aktywności do świata wirtualnego** (media społecznościowe, patostreamerzy) kreuje **destruktcyjne postawy**, takie jak **cyberbullying i cybermobbing** (poniżanie, nękanie i prześladowanie innych w sieci).
- **Sexting** – przesyłanie nagich lub pornograficznych zdjęć, także przez nieletnich, staje się coraz bardziej powszechny.
- **Utrata kontroli nad czasem spędzanym w sieci** prowadzi do uzależnienia od gier, pornografii i drastycznych treści, które działają jak **narkotyczne nałogi** i często wymagają **leczenia klinicznego**.
- Strony internetowe **zachęcające do autoagresji i samobójstw** stanowią poważne zagrożenie – instruują, jak dokonać samobójstwa, nawet w sposób rytualny, często traktując to jako formę „gry”.

Wszystkie te zjawiska mają niszczący wpływ na młodą psychikę, uniemożliwiając zdrowy rozwój emocjonalny i społeczny.

Poziom etyczny (1/2)

Etyka – zaburzenia

- **Wirtualizacja zachowań** powoduje, że w oczach dzieci i młodzieży tracą one **realny wymiar moralny**. Dochodzi do **wyłączenia kategorii dobra i zła**, wyznawanych wartości oraz działania sumienia.
- **Dostępność pornografii** prowadzi do **zaniku poczucia wstydlivości, grzeszności i granic przyzwoitości** w oglądaniu oraz przesyłaniu zdjęć, filmów czy selfie – także przez **nieletnich**. Pojawiają się zachowania seksualne, takie jak **cybersex** (np. wspólna masturbacja online).
- Przy braku realnej oceny swojego działania młodzież wpada w **pogoń za pozytywną oceną w sieci** (lajki), co rodzi **narcyzm i egoizm** – postawę „jestem sobie bogiem”.

Poziom etyczny (2/2)

Etyka – zaburzenia

- **Negatywne wzorce** kreowane przez **patostreamerów** zdobywają ogromną popularność, wpływając na zachowania młodych i **promując destrukcyjne postawy**.
- **Wirtualizacja zachowań granicznych** zmienia stosunek młodzieży do **autoagresji, samookaleczeń i samobójstwa**. Istnieją strony, które uczą, jak popełnić **samobójstwo** – nawet w grupach rytualnych, co jest przedstawiane jako „**gra z powrotem do realu**”.

SAMOBÓJSTWA I DESTRUKCJA

- W sieci pojawiają się **instrukcje samobójcze** oraz **rytualne gry**, które prowadzą do **tragicznych skutków**.
- Takie treści mają szczególnie silny wpływ na najmłodszych, oferując im **toksyczne wzorce** działania i myślenia.

Poziom duchowy (1/2)

Duchowość i religia – zaburzenia

- Przez **zamianę świata realnego na wirtualny**, co szczególnie nasiliło się podczas pandemii, młodzież coraz bardziej **odłącza się od lekcji religii, uczestnictwa w Kościele i praktyk religijnych**. To prowadzi do **utruty duchowego rozeznania i ochrony**.
- **Wyzbycie poczucia granic moralnych i świadomości grzeszności** skutkuje brnięciem w zachowania nie tylko grzeszne, ale wręcz **destrukcyjne** – młodzi czują się „**wyzwoleni**” od zasad, przykazań i **etycznych hamulców**.
- **W wirtualnym świecie** wyraźnie rośnie **wrogość wobec chrześcijaństwa, Kościoła, księży i tradycji religijnej**. Jednocześnie szeroko **promowane są formy magii, ezoteryzmu, okultyzmu, a nawet satanizmu**.

Poziom duchowy (2/2)

Duchowość i religia – zaburzenia

- **Sekty satanistyczne** aktywnie poszukują adeptów w sieci, wciągając nieletnich w **mroczne rytuały**, takie jak **spisywanie realnych „cyrografów”** czy **profanacje**. Zdarzają się akty **profanacji i podpaleń obiektów sakralnych**, przenoszone z przestrzeni wirtualnej do świata realnego.
- To **nie jest świat**, w którym młoda **wyobraźnia, moralność, duchowość i normalność** mogą się prawidłowo rozwijać. Wręcz przeciwnie – **wirtualna rzeczywistość skutecznie niszczy te fundamenty**.

Podsumowanie

Smartfonizacja to nie tylko zagrożenie dla rozwoju biologicznego, umysłowego, emocjonalnego, etycznego i religijnego dzieci, ale także potężne narzędzie deprawacji, demoralizacji, seksualizacji i manipulacji dziećmi i młodzieżą. Prowadzi do swoistego niedorozwoju, osłabienia wartości moralnych, zdolności krytycznego myślenia, odpowiedzialności, ale i utraty wiecznego zbawienia

Mądra ochrona młodego pokolenia przed skutkami nadmiernego korzystania z tych technologii jest pilnym wyzwaniem naszych czasów i swoistym „być albo nie być” przyszłych pokoleń.

Zamiast środków zaradczych

... Żeby teraz zaproponować, jak **ratować to młode pokolenie**, trzeba byłoby albo zbyć odbiorcę czymś błałym i powierzchownym, bo zbyt rozległy jest każdy motyw. Albo odesłać do godnych zaufania, a dostanych w sieci osób i godnych polecenia pozycji do czytania, które posłużyły do opracowania powyższej alarmującej prezentacji.

Wiarygodne źródła:

- **Osoby:** Dr Monika Przybysz, Dr Bogna Białecka, Dr Mariusz Jędrzejko, Bartosz Kopczyński.
- **Książki:**
 - Bartosz Kopczyński, Poradnik Świadomych Rodziców.
 - Manfred Spitzer, Cyfrowa demencja, Epidemia smartfonów.
 - Nicholas Kardaras, Dzieci ekranu.
 - Grzegorz Osiński, Cyfrowi niewolnicy.
 - Grzegorz Górny, Kto chce ukraść dusze naszych dzieci.