Einmanaleiki barna hefur tvöfaldast á áratug

Brýnt að bregðast við löngum skjátíma barna og ungmenna, segir Björn Hjálmarsson barna- og unglingageðlæknir og yfirlæknir á BUGL

Þröstur Haraldsson

Það er ekki bara aukinn lekandi sem angrar þetta samfélag. Nú hafa allir skiljanlegar áhyggjur af ungdómnum sem farinn er að vígbúast og, að því er manni skilst á fréttum, velta fyrir sér atvinnutilboðum frá sænskum krimmum sem þurfa að láta vinna mörg skítverk. Hvað er það sem veldur þessari þróun? Er það tölvuhangsið og samfélagsmiðlarnir? Þangað beinast mörg spjót þessa dagana. Um allan heim ræða menn nauðsyn þess að takmarka skjátíma barna og unglinga. Sem dæmi má nefna stjórnvöld í Ástralíu ræða nú um að meina börnum aðgang að samfélagsmiðlum upp að 14 ára aldri og krefjast samþykkis foreldra fyrir aðgang upp að 16 ára aldri.

Hvað segja íslenskir læknar um þessa þróun? Sjá þeir bein eða óbein tengsl milli skjánotkunar og þess að unglingar eru farnir að ganga með hnífa og stinga hver annan? *Læknablaðið* leitaði svara hjá Birni Hjálmarssyni barna- og unglingageðlækni og yfirlækni á Barna- og unglingageðdeild Landspítalans, BUGL.

Bullandi tákn um óöryggi

„Það er alltaf erfitt að sanna orsakasamband," segir hann, „en það sem við vitum er að Pisa-kannanir hafa leitt í ljós að einmanaleiki barna hefur tvöfaldast, úr 16% fyrir áratug upp í 32% í nýjustu könnuninni. Við sjáum það hér í bráðamálum að börnin eru að einangrast með sárar hugsanir, sársauka sinn og þjáningu. Það sem ég tel að sé undirrótin að þessum hnífaburði hjá börnum og unglingum er vaxandi óöryggi. Einhverra hluta vegna finna börn sig knúin til að bera hnífa til þess að verja sig ef á þau yrði ráðist. Auðvitað eru hnífarnir ekkert annað en bullandi tákn um óöryggi.

Það sem við vitum er að námsárangri hrakar hjá börnum, sérstaklega drengjum, og lestrarkunnáttu þeirra sömuleiðis. Kvíða- og þunglyndiseinkenni fara vaxandi. Nýlegar rannsóknir frá Kína sýna að mikil skjánotkun leiðir til minnistruflana og að barnið þróar frekar með sér kvíða og þunglyndi og hátt streitustig. Allt þetta getur valdið því að barnið á í meiri erfiðleikum með hegðun sína.

Að mínu mati er vandinn tvíþættur, annars vegar að þau börn sem horfa mikið á ofbeldisefni á netinu, hvaðan sem það kemur, úr tölvuleikjum, samfélagsmiðlum eða öðru, verða fyrir því sem við köllum afnæmingu, *desensitation*, sem Anderson og félagar gerðu safngreiningu um síðast 2010. Hún sýnir að ofbeldisefni á skjánum leiðir til aukinna ofbeldishugsana og -tilfinninga og dregur úr félagslegri og ásættanlegri hegðun. Þetta er önnur hliðin á peningnum.

Hin hliðin er sú að börn sem verja lunganum af vökutíma sínum í þessum tækjum fara á mis við uppbyggileg samskipti við fullorðna fólkið. Ég tala nú ekki um, séu foreldrarnir líka á fullu í tækjunum. Þá fækkar gæðastundum á heimilinu. Vandinn er sá að börn eru farin að ala upp börn. Þau spegla sig hvert í öðru. Um þetta segir Gabor Mate í bók sinni, *The Myth of Normal*, að við þetta verði þroskatap. Börnin læra ekki fíngerðar og þroskaðar tilfinningar eins og samkennd, samúð með öðrum, þessar eðlilegu tilfinningar í garð þeirra sem eru minnimáttar. Þær tilfinningar eru á undanhaldi vegna þess að skjátíminn er orðinn svo langur."

Frumkvöðlarnir þekktu hættuna

Og hann heldur áfram: „Þessir vinsælu byssu- og skotleikir verka á mann eins og við séum að búa börnin okkar undir stríð. Hvaða tilgangi þjóna þessir leikir? Ég er ákaflega ánægður með að bandarísku barnalæknasamtökin hafa borið höfuð og herðar yfir allar stofnanir í heiminum í að vara við skaðlegum áhrifum yfirdrifins skjátíma. Ég er líka ánægður með að Landlæknisembættið hefur tekið undir og skilgreinir skjátíma barna sem lýðheilsumál. Á Heilsuvera.is er kafli um skjáinn og börnin þar sem foreldrar geta farið inn og fengið aldurstengdar leiðbeiningar fyrir börnin sín. Sænska lýðheilsustofnunin hefur farið sömu leið og varðandi þessar áströlsku hugmyndir um að banna samfélagsmiðla innan ákveðins aldurs og að

það þurfi upplýst samþykki foreldra til að hleypa börnum þarna inn, það finnst mér mjög skynsamlegt. Við megum ekki gleyma því að frumkvöðlar þessarar stafrænu byltingar, Steve Jobs og Bill Gates, létu ekki börnin sín fá snjallsíma fyrr en þau voru orðin 14 ára gömul. Þeir vissu af hættunni. Það er óhugguleg til þess að vita að það séu fjölþjóðlegar stofnanir að beita algrímum, algóritmum, til þess að beina ofbeldisefni til barnanna okkar. Hafi barn einu sinni álpast inn á klám- eða ofbeldissíðu, þá er það bombarderað með þess konar efni. Þetta hlýtur að heyra undir barnaverndarlög.

En þarna eru gríðarlegir viðskiptahagsmunir. Í rauninni lít ég þannig á veraldarvefinn að þar vanti tilfinnanlega alla löggæslu. Það verður einhver alþjóðastofnun að taka að sér löggæslu á þessum vef.“

Í óreiðunni er ekkert frelsi

– En ertu þá ekki farinn að hamla frelsinu?

„Frelsið er eitthvert mest misnotaða orð í pólitískri orðræðu. Ég held að við séum öll sammála um að frelsi án ábyrgðar er merkingarlaust. Í óreiðunni er ekkert frelsi, og ef veröldin er að verða þannig að ungt fólk verður ofbeldisfullt og fer að svipta hvert annað lífi í einhverjum æðisköstum, hvar er þá frelsið til lífs? Núna er svo mikil óreiða á veraldarvefnum að það er ekkert frelsi.

Ef við myndum banna samfélagsmiðlana fyrir okkur öll, þá væri það ofuragi. Þetta er frábær tækni og við njótum afraksturs hennar á hverjum degi. Ég hef hins vegar verið að þróa hugtakið kjöraga sem fer meðalhófið milli óreiðunnar og ofuragans. Það er kjöragi sem hámarkar frelsið og í rauninni er alþjóðasamfélagið í leit að kjöraga gagnvart notkun á þessari tækni.“

– Hvernig líst þér á þessi tilmæli sænsku lýðheilsustofnunarinnar?

„Mér sýnast þau vera samhljóða íslensku leiðbeiningunum. Þessar eftirlitsstofnanir á borð við landlækni, sænsku lýðheilsustofnunina og bandarísku barnageðlæknasamtökin hafa komist að þeirri niðurstöðu á síðustu tíu árum að það verði að setja skorður við notkun barna á þessari tækni. Við verðum líka að muna að það er verið að nota sálfræði til að gera notendurna háða þessari tækni. Ég set stórt spurningamerki við hvort það sé siðlegt að gera börn og unglinga að stórnotendum tækninnar. Við þurfum að vernda börnin okkar gegn skaðlegum áhrifum tækninnar. Þetta höfum við raunar vitað nokkuð lengi. Það má því segja að skjátækin séu svikulasta barnapía sem til er.“



Björn Hjálmarsson yfirlæknir á BUGL: „Við þyrftum að koma okkur upp stafrænum afvötnunarstöðvum til þess að rétta kúrsinn af.“ Mynd/Þröstur Haraldsson

Geðlyf í stað aðstoðar?

– Að sögn Svíanna hefur skjárinn áhrif á sjálfsmynd barna, þeim finnst þau feit og ljót og ómöguleg, sem leiðir jafnvel til átraskana. Þekkið þið slík dæmi hér á BUGL?

„Já, við sjáum þetta. Afleiðingin er meðal annars sú að geðlyfjanotkun barna er ótrúlega umfangsmikil á Íslandi, svo mikil að við verðum að spyrja okkur sjálf þeirrar spurningar hvort við séum að nota geðlyf til að berja í félagslega bresti. Til þess að fá svar við henni þurfum við framskyggnar rannsóknir. Við vitum að svefnlyfjanotkun er gríðar-

lega mikil og í sögulegu hámarki, enda er margsannað að óhóflegur skjátími truflar svefn. Það geisar offitufaraldur meðal barna og unglinga, hvers vegna er það? Eitt er ljóst að þeim börnum sem hafa skjátæki í svefnherbergjum sínum er margfalt hættara til að þróa með sér offitu en öðrum börnum. Við sjáum líka að börn sem búa við langan skjátíma hafa engan tíma aflögu til þess að vera í tómstundastarfi eða umgangast hvert annað.

Það er svo merkilegt að það er línulegt samræmi milli mikils skjátíma og einmanaleikans. Jafnvel þótt börn eigi sér mikið tengslanet í skjátækjunum þá sest að þeim einmanaleiki ef þau einskorða samskipti sín við tækin. Samskipti við skjáinn eru ekki raunveruleg tengsl, þau næra ekki tengslaþörf okkar.

Ég líki skjánotkun barna við fólksbílinn þegar hann kom fyrst á markað. Þá voru engin öryggisbelti í honum, engin öryggisgrind né ABS-hemlabúnaður, engir loftpúðar. Hvað heldur þú að þetta hafi kostað mörg mannslíf áður en þessi öryggisbúnaður kom í bílinn? Samsvarandi öryggisbúnað verður að innleiða í snjalltæki fyrir börn, annað er siðferðilega óverjandi.“

Lítið vitað um skólaforðun

– Þessi langi skjátími, gerir hann börnin illfær um að eiga samskipti við jafnaldra sína?

„Já, þau missa af þroskatækifæri. Safngreiningar sýna að 7,5% fullorðinna á heimsvísu eru haldin fíkn í samfélagsmiðla og 2,5% tölvuleikjafíkn. Séu þeir foreldrar eru þeir sannarlega að vanrækja börnin sín því þeir eru svo mikið í skjátækjunum. Barn sem truflar foreldri í skjátækinu upplifir viðbrögð þess sem höfnun.

Við verðum að muna að frumtengslin okkar eru forsenda farsældar og hamingju. Þegar þau tengsl eru nærandi, örugg og stöðug þá byggja þau upp grunn fyrir barnið til að tengjast sjálfu sér. Séu þessi tengsl öflug, halda þau einmanaleikanum úti. Þegar þau bresta herjar einmanaleikinn á okkur. Þá koma einkenni eins og kvíði og þunglyndi, félagsleg vanvirkni, skólaforðun og þess háttar.

Það er til baga hversu litlar upplýsingar eru til um skólaforðun. Við hér á BUGL sjáum aðeins toppinn á ísjakanum en okkur sýnist sá vandi vera orðinn stærri, flóknari og erfiðari viðureignar



Mynd/Shutterstock

vegna þess að barnið flýr inn í skjáinn. Þau sjá ekki vanda sinn frekar en gerist í fíknisjúkdómum. Allir í kringum þau eru með bullandi áhyggjur af þeim, þau eru vanvirk, það er óregla á svefni og máltíðum, þau eru jafnvel farin að þyngjast hratt. Sjálf sjá þau ekkert athugavert við þetta en allir aðrir sem horfa á þau utanfrá sjá hvað er að gerast. Þetta sá japanskur geðlæknir fyrstur og kallaði „hikkikamori-fyrirbærið“ eða hin eilífa bernska. Þarna er einstaklingur sem hefur lokað sig frá samfélaginu, tekur ekki þátt í því og finnst bara allt í sómanum þótt allir aðrir séu mjög áhyggjufullir.“

Kominn tími á lagasetningu

– Nú erum við komin með þessi tilmæli og reglur, en hvernig á að framfylgja þeim? Þetta nær alveg inn í svefnherbergi barnanna.

„Ég hygg að það sé kominn tími á lagasetningu til að ramma þetta inn. Stundum verð ég yfir mig örvæntingarfullur yfir þessari þróun því ég hef haft áhyggjur af henni í rúman áratug. Árið 1913 kom fyrst fram að tóbaksreykingar valda krabbameini. Það tók mannkynið hundrað ár að útrýma óbeinum reykingum. Verði námskúrvan jafnhæg gagnvart skjátímanum verður þess langt að bíða að börnunum okkar takist að hámarka þau not sem hafa má af þessum tækjum en lágmarka skaðsemina. Um það snýst þetta. Tæknin er frábær en hún hefur þessa óhugnanlegu hlið.“

– Hvað segja börn um þetta hér, þau sem komin eru í einhvern vanda?

„Það er komið inn í greiningarkerfin okkar að þarna sé fíknihegðun að verki. Það er alveg ný vídd í meðferðarnálgun. Og þegar komin er upp fíknihegðun gagnvart þessum tækjum er það oftast þannig að þau eru ekki móttækileg fyrir ráðleggingum. Vandinn er sá að þessi flokkur vandamála er eiginlega munaðarlaus í kerfinu. Þetta heyrir undir barnaverndina, vanvirknin og geðrænu heilkennin heyra undir geðheilbrigðiskerfið, en í rauninni er þetta þannig að við þyrftum að koma okkur upp stafrænum afvötnunarstöðvum fyrir þennan hóp til þess að rétta kúrsinn af.

Fræðsla er náttúrulega til alls fyrst og vitundarvakning meðal þjóðarinnar er gríðarlega mikilvæg. Ég veit ekki hver orsökin fyrir auknum hnífaburði ungmenna er, en þó veit ég að hann er grundvallaður á miklu óöryggi. Börn sem horfa á mikið ofbeldi í tækjunum upplifa sig í einhvers konar stríðsástandi. Grunntraust þeirra er trúlega að molna og hvað þýðir það? Grunntraustið er ákaflega dýrmætt fyrir öruggt og stöðugt uppeldi og tengsl við sína nánustu. Þegar grunntraustið brotnar fer að styttast verulega í flótta og árásarviðbrögð.

Ég held að við séum að horfa upp á þá þróun í íslensku samfélagi. Sé það rétt, verður löggjafinn að stíga inn til þess að vernda viðkvæma samfélagsþegna,“ segir Björn Hjálmarsson að lokum.