

Η χρήση των οθονών σε εφήβους στις ΗΠΑ κατά την πανδημία COVID-19

Η Παιδιάτρος **Βίκυ Μπενέτου**, Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Ιατρικής Στατιστικής, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, συνοψίζει πρόσφατα δεδομένα από μεγάλη εθνική μελέτη που δημοσιεύτηκε την 1^η Νοεμβρίου στο έγκριτο περιοδικό *JAMA Pediatrics*. Η μελέτη διενεργήθηκε σε 5.412 εφήβους, αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 12-13 ετών, στις ΗΠΑ κατά την έναρξη της πανδημίας COVID-19 (Μάιος 2020), και έδειξε ότι οι έφηβοι που αφιέρωναν περισσότερο χρόνο μπροστά στις οθόνες, εξαιρουμένου του χρόνου που αφιέρωναν για τις σχολικές τους υποχρεώσεις, είχαν χειρότερη ψυχική υγεία και υψηλότερο αίσθημα άγχους σε σχέση με τους εφήβους που αφιέρωναν λιγότερο χρόνο. Επίσης, οι έφηβοι που είχαν ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον, όπως υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, καθώς και αυτοί που είχαν τη δυνατότητα να αντισταθμίσουν την απομόνωση από την πανδημία με άλλες δραστηριότητες, όπως σωματική άσκηση και δημιουργικές δραστηριότητες, αφιέρωναν λιγότερο χρόνο μπροστά στις οθόνες.

Συνολικά, ο μέσος ημερήσιος χρόνος που δήλωσαν οι έφηβοι ότι αφιέρωναν μπροστά στις οθόνες ήταν διπλάσιος από τον χρόνο που αφιέρωναν πριν από την περίοδο της πανδημίας (7,7 ώρες/ημέρα στην πανδημία σε σχέση με 3,8 ώρες/ημέρα πριν την πανδημία). Δεδομένου ότι στον χρόνο αυτό δεν περιλαμβάνονται οι ώρες για τις σχολικές υποχρεώσεις και την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, ο συνολικός ημερήσιος χρόνος μπροστά στις οθόνες υπολογίζεται ότι είναι ακόμα μεγαλύτερος. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι οι έφηβοι των ασθενέστερων οικονομικά οικογενειών ξόδευαν περισσότερο χρόνο μπροστά στις οθόνες επιβεβαιώνοντας τη δυσανάλογη αρνητική επίδραση της πανδημίας στους ευάλωτους οικονομικά πληθυσμούς.

Σημειώνεται ότι ο συνολικός χρόνος μπροστά στις οθόνες, αφορούσε τον χρόνο που αφιέρωναν οι έφηβοι σε ηλεκτρονικά παιχνίδια (που έπαιζαν μόνοι τους ή μαζί με άλλους), σε κοινωνικά δίκτυα, στην αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων μέσω κινητών τηλεφώνων, στην περιήγηση στο διαδίκτυο και στην παρακολούθηση τηλεόρασης και video.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι ενώ η χρήση των οθονών, μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τη μάθηση και εκπαίδευση των παιδιών και εφήβων, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της πανδημίας, οι γονείς θα πρέπει να βρίσκονται σε εγρήγορση για περιορίσουν τις αρνητικές επιδράσεις της υπερβολικής χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών στην ψυχική υγεία των παιδιών τους.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τις οθόνες (με τη χρήση έξυπνων τηλεφώνων, tablets, παιχνιδιομηχανών, τηλεοράσεων και ηλεκτρονικών υπολογιστών) σχετίζεται με σημαντικές αρνητικές επιδράσεις στην σωματική και ψυχική υγεία, στην ποιότητα ζωής και την ευημερία των παιδιών, όπως διαταραχές του ύπνου, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, υπερβάλλον σωματικό βάρος, μειωμένη σωματική δραστηριότητα, χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις, χαμηλή αυτοεκτίμηση και συμπτώματα κατάθλιψης.

Ωστόσο, η ενασχόληση των παιδιών και των εφήβων με τις οθόνες μπορεί να είναι θετική και να συνδυαστεί με σωματική και ψυχική υγεία εφόσον υπάρχει σωστή και συνεπής καθοδήγησή τους από τους γονείς και όλους όσους εμπλέκονται στην ανατροφή τους.

Σύμφωνα με την *Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία* και την *Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και Εφηβικής Ψυχιατρικής* συνιστάται οι γονείς να ορίσουν ένα συγκεκριμένο οικογενειακό πλάνο για την ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές που θα τηρείται από όλη την οικογένεια και θα περιλαμβάνει χρονικά όρια χρήσης, χρόνο για δραστηριότητες μακριά από τις οθόνες, περιοχές όπου δεν θα χρησιμοποιούνται οι οθόνες (π.χ. υπνοδωμάτια) καθώς και ώρες αποφυγής χρήσης τους, όπως οι βραδινές ώρες πριν το ύπνο. Το σχέδιο αυτό θα πρέπει να εξατομικεύεται και να προσαρμόζεται ανάλογα με την ηλικία, την προσωπικότητα, την κατάσταση υγείας και το αναπτυξιακό στάδιο του κάθε παιδιού. Επίσης, θα πρέπει να τηρείται από όλους όσους φροντίζουν τα παιδιά, εκτός από τους γονείς, όπως γιαγιάδες, παππούδες, ώστε να υπάρχει συνεπής τήρηση του πλάνου. Τέλος, οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι λειτουργούν ως πρότυπο για τα παιδιά τους και θα χρειαστεί να επαναπροσδιορίσουν και τις δικές τους πρακτικές εφόσον αυτές δεν είναι οι επιθυμητές.