



"מכורים" למסכים

הישיבה הממושכת מול מסך הטלפון, המחשב או הטלוויזיה יכולה להפוך להתמכרות של ממש. איך יודעים מתי זה חורג מגבולות הנורמה?

תחושת ה"היי" הנובעת מהעיסוק הממושך מול המסך, מקורה בחומרים המופרשים מהמוח וגורמים לתחושה פיזית טובה, להרגשה של עונג ורגיעה, תחושה המופיעה בכל מקרה של התנהגות ההופכת להתמכרות.

בדקו עד כמה הוא מסוגל ליצור אינטראקציה עם אנשים אחרים? האם אתם חשים שהוא מוגבל ביכולתו ליצור קשרי חברות עם בני גילו האחרים? האם הוא מזניח את הלימודים, את המטלות האחרות שיש לו

בחיי היום יום? עד כמה הוא לוקח חלק בפעילויות המשפחה? האם אתם נאלצים לוותר לו על כילויים משפחתיים משותפים, ביקורים אצל סבא וסבתא וטילוים משותפים? האם הוא "מזייף" בכל הנוגע לשימוש במחשב?

אם התשובה על כל אלה היא חיובית, כנראה שאכן ישנה בעיה שכדאי להתייחס אליה. עצם ההתייחסות מניעה דברים קרימה, אך חשוב להתייחס בצורה נכונה. מטבע הדברים, גם הנער עצמו מרגיש שהוא נופל יותר מידי וגם הוא עצמו מרגיש לפעמים אשמה. להאשים אותו לא עוזר, ולעיתים אף מחמיר את הבעיה ואת הסיכוי לחזור לשימוש אחרי הפסקה. קיימת גם בעיה מכיוון שמחשב הינו חלק מחיינו, ואנו לא מצפים שנער לא ישתמש במחשב אלא שידע לווסת את השימוש – משימה קשה לכולנו.

יעיל יותר להפנות את תשומת ליבו שההתמכרות גורמת לו להפסיד דברים חשובים אחרים משמעותיים בחייו, ושיש חוויות בגיל שבו הוא נמצא, שאם לא יחווה אותן, הן לא ישובו.

אפשר לנסות לברר האם העיסוק במחשב מהווה מעין "בריחה" לעולמות שנוח לו בהם. אולי הוא מאד רגיש וחווה קשיים במישור החברתי הבינאישי, וניתן לסייע לו להיות פתוח יותר וללמוד לקיים אינטראקציה עם אחרים. בטיפול מקצועי לומד הנער איך למעשה להיות שמח יותר (זה לא בדיוק ככה, אבל בכל זאת...) ואיך להגשים את מה שהוא רוצה. ההורים לומדים במקביל כיצד לשים את הגבולות הנכונים מבלי לפגוע בילדם. ■

הילדים שגדלו עם מחשבים כחלק אינטגרלי מחיי היום יום שלהם, ומבלים שעות ארוכות במחשב – בין אם במשחקי מחשב, בין אם בצ'טים ובגלישה ברשת – נראים להוריהם לא פעם כ"מכורים". מתי מתחיל השימוש במחשב להיות כזה שאינו "נורמטיבי"? מתי אפשר להגדירו כסוג של "התמכרות", והאם הסימפטומים אכן זהים לאלו של מכורים לסמים, לאלכוהול ולהתנהגויות חריגות אחרות?

ההתמכרות יכולה להיות מוגדרת ככזו, כשהשימוש במחשב מתחיל להפריע למהלך התקין של החיים ובעיקר כשהנער וההורים רואים פער בין מה שנהוג (לצאת עם חברים, ללכת לחוגים) ובין מה שהוא עושה בפועל – יושב כל היום מול המחשב.

תחושת ה"היי" הנובעת מהעיסוק הממושך מול המסך, מקורה בחומרים המופרשים מהמוח וגורמים לתחושה פיזית טובה, להרגשה של עונג ורגיעה, תחושה המופיעה בכל מקרה של התנהגות ההופכת להתמכרות. במקרה כזה, אכן אין הבדל גדול בין התמכרות למחשב לבין כל התמכרות אחרת.

אלו השאלות שאנחנו כהורים יכולים לשאול את עצמנו כדי לבחון אם הילד אכן "מכור": האם כשהוא נמצא רחוק ממסך המחשב, הוא מגלה ביטויים של קוצר רוח, אינו רגוע, חסר מוטיבציה לעסוק בדברים אחרים ולא מגלה בהם עניין, עונה באופן לקוני בשעה שמנסים ליצור איתו שיח, מגיב בעצבנות וברוגז לדברים שלא אמורים לעורר בו תחושות כאלה?

יכולות להיות אינדיקציות נוספות לכך שהילד עלול להיות "מכור" – האם הוא מוותר על ארוחות או עיסוקים רבים לטובת המחשב, או שהרגלי האכילה שלו משובשים לגמרי? האם העיסוק שלו במחשב נמשך לשעות לא קונבנציונליות לתוך הלילה, גם אם יש לו למחרת יום לימודים? (וגם אם נדמה לכם שהלך לישון, הוא לא באמת נכנס למיטה...).



צילום: שאטרסטוק