

Nałóg szkodliwy jak inne

Wielogodzinne oglądanie programów telewizyjnych stanowi nałóg taki sam, jak inne nałogi - uważa prof. Michael Medved z USA. Statystyczny Polak oddaje temu nałogowi 3 godziny i 25 minut dziennie.

Ponad 3 godziny dzień w dzień. Szokuje? Tak, ale przecież to "nieszkodliwa" rozrywka, relaks, odprężenie. Każdemu się należy po ciężkim dniu pracy czy nauki. Problem w tym, że często telewizja nie jest dobrą rozrywką, rzadko jest relaksem czy odprężeniem, a nigdy nie jest nieszkodliwa. Telewizja szkodzi - zarówno naszemu zdrowiu fizycznemu, jak i psychice. Na początek przyjrzyjmy się temu, co może zostać zniszczone przez telemanię w naszym zdrowiu fizycznym. Oto przykłady.

Większe ryzyko nowotworów. W naszych mieszkaniach największe ryzyko stanowią pod tym względem telewizory i lodówki. Wytwarzają one silne pola elektromagnetyczne, które, jak stwierdzono, podnoszą ryzyko wystąpienia nowotworów u dzieci.

Uszkodzenie wzroku. Ślęczenie przed telewizorem wpływa szkodliwie na rozwój wzroku, na jakość budowy gałki ocznej, upośledza zdolność akomodacji. Nie bez znaczenia jest drganie obrazu telewizyjnego i częściej zauważalne w monitorach komputerowych).

Wady układu kostnego. Zbyt długie przebywanie przed telewizorem w statycznej postawie powoduje nieprawidłowy rozwój kościca. mięśni, a nawet narządów wewnętrznych. Brytyjscy naukowcy twierdzą, że ponad połowa wad układu kostnego jest związana z długotrwałym oglądaniem telewizji.

Śpiączka potelewizyjna. Odbiornik telewizyjny emituje promieniowanie jonizujące dodatnio. Jest ono częściowo wytłumiane w najnowszych typach telewizorów. Jednak i tak niekorzystnie wpływa na system nerwowy. Wynikiem tego jest nerwowa, długotrwała senność spowodowana zbyt długim czasem spędzonym przed ekranem.

Bezsenna potelewizyjna. Wynika ona z identycznych przyczyn jak śpiączka. Niektóre organizmy reagują na niekorzystne czynniki dokładnie w odwrotny sposób. Zarówno śpiączka, jak i bezsenność potelewizyjne dotyczą małych dzieci.

Pogorszenie pamięci, a nawet choroba Alzheimera. Częste oglądanie telewizji powoduje psychiczne napięcie. Widz ogląda ogromne ilości obrazów i słyszy zbyt dużo dźwięków. Zmieniają się one zbyt szybko, by mógł je przyswoić. Powoduje to silny stres, który może uszkodzić komórki mózgu znajdujące się w ośrodku zawiadującym pamięcią. A właśnie ten rodzaj komórek ulega zniszczeniu przy chorobie Alzheimera.

Chociaż wszystkie dotychczas wymienione zagrożenia brzmią niebezpiecznie, **prawdziwy szok** jeszcze przed Wami. Przeżyjecie go wtedy, gdy dowiedzie się o konsekwencjach zbyt długiego oglądania telewizji dla ludzkiej psychiki. Odnosi się to zwłaszcza do dzieci, a już szczególnie do tych w jakimś stopniu zaniedbanych przez rodziców. Psychologowie są zgodni co do tego, że prawidłowo wychowywane dziecko, jak również świadomy i rozsądny widz dorosły, są o wiele mniej narażeni na występowanie u nich wymienionych konsekwencji. Pamiętajmy też, że skutki psychiczne - w odróżnieniu od fizycznych - oglądania telewizji występują w różnym stopniu - zależnie od rodzaju programu. Łatwiej jest więc ich uniknąć dzięki odpowiedniej selekcji tego, co oglądamy. A oto lista psychicznych konsekwencji.

Zatrącenie umiejętności porozumiewania się i okaleczenie kontaktów międzyludzkich. Widz jest nastawiony wyłącznie na odbiór. Komunikowanie się następuje mu coraz więcej problemów. Niektórzy psychologowie jako terapię zalecają małżonkom, którzy nie umieją się porozumieć wstawienie telewizora do toalety. Domownicy, oglądając telewizję, oddalają się od siebie, gdyż każdy z nich odbiera dany program indywidualnie.

Ograniczenie rozwoju intelektualnego, kreatywności i wyobraźni. Informacje podawane są jako gotowe obrazy; przy oglądaniu telewizji nie ma możliwości uruchomienia fantazji - jak ma to miejsce m.in. przy czytaniu książek. Zamiast tworzyć własne obrazy, dziecko jest zalewane przez te, które mu się narzuca.

Nerwice. Znany jest przypadek 300 japońskich dzieci, które musiały być poddane hospitalizacji po obejrzeniu w telewizji jednej z kreskówek.

Efekty "widz" i "ofiara". U nie których dzieci oglądających telewizję w nadmiarze, zwłaszcza nieodpowiednie programy, mogą wykształcić się pewne mechanizmy). Oglądając zbyt dużo przemocy na ekranie, dziecko może się na nią zobojętnić (zjawisko desensytyzacji) w prawdziwym życiu (efekt "widz"). Lub też może żyć w ciągłym strachu, uważając, że natężenie przemocy w życiu jest takie jak w telewizji (efekt "ofiara").

Zakłócenie poczucia czasu. Sami znacie pewnie to uczucie: "To już dwie godziny tu ślęczę?!"

Wzrost agresji. Tego chyba nie trzeba komentować, widząc hektolitry krwi na naszych ekranach.

Zbyt długie przesiadywanie przed telewizorem to także często brak poczucia bezpieczeństwa, osamotnienie, kreowanie fałszywego obrazu świata, znudzenie rzeczywistością, w której brak ciągłych wybuchów, dramatów, napiętności czy rozbudzenie nierealnych pragnień. Wszystkie te zagrożenia sprawiły, że bronimy się - w różnym stopniu - przed nadmiarem telewizji w naszym życiu. Ma to różne oblicza, niektórzy rezygnują z posiadania telewizora, niektórzy zabraniają dzieciom jego oglądania, niektórzy walczą z nałogiem ograniczając sobie czas spędzony przez szklanym pudełkiem, niektórzy wreszcie publicznie protestują przeciwko konkretnym programom. Każdy sposób jest dobry, gdyż - jak sami widzicie - lista zagrożeń jest długa.

Katarzyna Urban

Tekst pochodzi z Tygodnika
Młodzieży Katolickiej

