

מסכים מסיחים

אל תפסיד את המסכים ואת עצמך

מאת: עו"ס טלי כהן אלדר מומחית לטיפול בהתמכרויות - המכון הישראלי לגמילה מהתמכרויות.

התמכרות היא מחלה רב מערכתית הפוגעת בכל הרבדים של האדם: הפיזי, הנפשי, הרגשי, פסיכולוגי, המנטלי והרוחני. בעידן המודרני התמכרויות מהוות נושא כבד משקל לא רק מבחינת הנזק האישי והמשפחתי שהן גורמות, אלא גם במישורים החברתיים והכלכליים, שם השפעתן הולכת וגדלה.

ממחקרים עולה שניתן להתמכר לכל דבר שנותן סיפוק הנאה והרגשת כיף, החל באוכל, עישון, אכזריה והמשך בספורט, הימורים, אינטרנט, צפייה במסכים ועוד. השנה האחרונה בה כל אזרחי ישראל התמודדו עם משבר הקורונה הייתה ללא ספק תקופה משברית ומאתגרת שהשפיעה על כל אחד ואחת מאתנו בצורה ישירה או עקיפה, אצל מבוגרים וילדים כאחד. אנשים חוו בחיי היום יום מצבים אשר הצריכו מאיתם הסתגלות מחדש כמו ריחוק חברתי, דאגה למבוגרים והחלשים, משבר תעסוקתי וכלכלי, משבר לימודי ושהות ממושכת של כל בני המשפחה בבית במשך ימים ארוכים, מה שהיטיב או הרע לחלק מהמשפחות. כך, נוצרה במפתיע מציאות חדשה ולא ברורה אשר הצריכה סוג של התמודדות חדשה ולא מוכרת. ההתמודדות הרגשית עם השינוי באה לידי ביטוי בפן האישי והמשפחתי. כך אנו רואים הן קשיים רגשיים שחווים אנשים מול עצמם, כמו מתח והתנהגות אובססיבית, לצד עליה בשימוש בחומרים ממכרים והתנהגויות כפייתיות שונות. בנוסף, עלו קשיים זוגיים, חינוכיים ומשפחתיים רבים שאף הם יכולים להגביר התמכרות קיימת או ליצור התמכרויות חדשות. משפחות רבות ובודדות מספרים כי הכניסו לבית מכשירים ומסכים לצרכי למידה ועבודה שהגבירו את תדירות השימוש הרבה מעבר למה שהיו רגילים לפני כן.

התמכרות למסכים

התמכרות למסכים היא שם רחב של מכלול התנהגויות חריגות ואובדן שליטה הקשורים לצריכת מסכים, כאשר בתוך הקטגוריה של התמכרות למסכים נכללת גם תת התמכרות למשחקי מחשב. התמכרות למשחקי מחשב מוגדרת כהפרעה פסיכיאטרית שנקראת "הפרעת משחקי אינטרנט" (IGD- Internet Gaming Disorder). לעומת זאת, להתמכרות למסכים אין כרגע הגדרה פסיכיאטרית, אך אין זה אומר שהיא איננה מהווה קושי או מצוקה לאדם המכור ולמשפחתו. בהתמכרויות למסכים נמנות התנהגויות שליליות רבות: צפייה בתכנים פוגעניים, הימורים דרך אינטרנט, קניות לא מבוקרות, התבטאויות מזיקות ברשתות חברתיות ועוד.

התמכרות היא מצב רגשי מורכב, המתייחס לקשיים שבאים לידי ביטוי או קשורים למצב הרגשי של האדם, הקוגניטיבי והפיזיולוגי. היא עשויה להיות קשורה לגורמים ביולוגיים, גנטיים ו/או סביבתיים. במצב של התמכרות, המנהג, גשמי או רוחני, חומר או התנהגות, משתלטים על חיי האדם, והוא איננו יכול להפסיק למרות ההשלכות הפוגעניות. לעתים-קרובות, ניתן לראות כי התמכרות החלה כניסיון להקל על כאב, אך ברגע שהתפתחה ללא שליטה היא גורמת לסבל שממנו המכור מנסה להשתחרר וזקוק לעזרה וסיוע. יחד עם כל זאת התמכרות היא בהחלט מצב שניתן לטיפול ולהתגברות.

השלכות של התמכרות למסכים בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים להתמכרות למסכים בקרב ילדים, בני נוער ומבוגרים השלכות שליליות רבות המשפיעות על האדם ועל משפחתו. ההשלכה העיקרית המזוהה עם התמכרות למסכים היא אובדן שליטה ופגיעה בתפקוד מרקם החיים התקין. ההתמכרות מנתקת "ויוצרת חיץ" בין המציאות האמתית של האדם, בדגש על העולם החברתי והפיזי שלו, לבין העולם הווירטואלי. בגילאים הצעירים יותר (אך לא רק) אנו מזהים פגיעה בהתפתחות התקינה של המכור כמו פגיעה בלימודים, ופגיעה ביכולת לרכישת מיומנויות חברתיות. כנגזרת מכך, מתקשים המכורים להבין ולזהות סיטואציות חברתיות. לעתים רבות, המכור מתקשה ביצירת זהות עצמית, אינדיבידואלית ומתפקדת. בין כל ההשלכות של התמכרות למסכים בולטות באופן מובהק ההשלכות הבאות: היעדר יכולת לניהול ומיצוי שעות הפנאי בצורה מיטיבה ומגוונת, היעדר התאמה לסיטואציות חברתיות והיעדר יכולת ראשונית ביצירת קשר ושיח חברתי בסיסי. מכורים למסכים מתקשים להביע את רגשותיהם החיוביים או השליליים, מתקשים לשאת ולהביע תסכול, קושי, רצונות וצרכים. לרוב, כל ההשלכות המוזכרות מתעצמות לאורך הזמן ומבודדות את המכור בעולמו הווירטואלי וכולאים אותו בעולמו הפנימי, הייחודי והמבודד. כמו-כן, להתמכרות למסכים ישנן גם השלכות פיזיולוגיות: בעיות שינה כמו היפוך יום ולילה, ריצוד של המסך, תזונה לא בריאה, בעיות במתן שתן לאחר התאפקות וצוואר תפוס.



כיצד מזהים התמכרות

התמכרות למסכים מאופיינת על ידי גלישה מופרזת (המוגדרת כיותר משלושים ושמונה שעות בשבוע), קושי להפסיק את הגלישה ופגיעה במהלך חייו של הפרט. אי שימוש עלול לעורר עצבנות, אי שקט, תוקפנות ולעיתים עלול להוביל גם לדיכאון, לחרדה חברתית ולשימוש בחומרים ממכרים. המכורים מתאפיינים בערך עצמי נמוך, בקשיים חברתיים, ירידה בלימודים ובעבודה, וצורך תמידי בריגוש.

שיטות טיפול

למרות הפגיעה הפיזיולוגית בהתמכרות למסכים חשוב להוסיף כי מדובר גם בהתמכרות פסיכולוגית ונפשית. בתהליך הטיפול אנו "מדלגים" בין מרחבי חייו השונים של המטופל על-מנת לסייע לו ביצירת שליטה תקינה ומיטיבה. בין-היתר, המטופל רוכש כלים ללמידה חברתית, יצירת קשרים, חברתיים, משפחתיים וזוגיים וכדומה.

חשוב לציין כי התהליך הטיפולי בהתמכרות למסכים אינו דוגל בהתנזרות: אי אפשר בימינו באמת להתנתק מהמסכים. לכן, התהליך ממוקד בעיקר ביצירת והחזרת השליטה למכור. על מנת ליצור שליטה צריך לזהות את הגורמים להתמכרות ולנסות להעניק את הכלים הנחוצים והחיוניים להתמודד עם המציאות ללא הצורך לשנות אותה. שיטות הטיפול מגוונות ומסייעות בתהליך מורכב זה. המוקד של כולן הוא לחבר את האדם לחיים חברתיים, משפחתיים ובעיקר לסייע לו לכוון קשרים עם דמויות מציאותיות ולא וירטואליות.

כמו כן חשוב להגביל צריכה של טכנולוגיה, ולקבוע כללים ברורים של זמן, משך וכמות. הכללים, בייחוד עם בני נוער, חשוב שיעשו בהידברות ובשיח. ניתן לקבוע קיום אדומים שאותם לא עוברים, ולעומתם קיום שבתוכם אפשר לנוע ולהתאים את עצמנו למצב הנוכחי.

הטיפול בהתמכרות למסכים הינו טיפול מערכתי אישי ומשפחתי, שכולל למידה של מיומנויות חברתיות בסיסיות מיטיבות. על מנת למנוע ככל האפשר מצבי התמכרות, ניתן ללמוד וללמד לצורך מדיה בזהירות את עצמינו ואת ילדינו.

7 כללי הזהב לצריכת מדיה בזהירות ובהגבלה

1. הסכימו עם הילדים על זמן הבילוי מול המסכים. תוכלו לשלב אלמנטים שיעזרו להם כמו שעון מעורר וכו' - כל דרך שתעזור להקציב זמן מסך.
 2. בצעו הפסקות יזומות והימנעו מאכילה מול המסך. כך למשל תוכלו להציע לבצע פעילות גופנית הפגתית כל זמן נתון.
 3. הקפידו לקיים מפגשים משפחתיים כגון ארוחות או זמן משחק משותפים שאינם מול מסך.
 4. שמרו על קשר עם העולם בחוץ, מה שיאפשר להפסיק את המשחק או את הצפייה במסך כדי ליצור קשר אחר עם קרובים, למשל דרך שיחה טלפונית פשוטה.
 5. הקפידו שלא להחליף בין זמני היום והלילה.
 6. נסו לעזור למתבגר או הילד לשים לב למה שהוא מרגיש בדגש על שימת לב לשאלה לשם מה אני משתמש בטכנולוגיה, ממה אני מנסה להסיח את דעתי? האם אני מרגיש שונה משמעותית כשאני משחק וכשאני מפסיק את השימוש?
 7. נסו להבחין מתי נחצה גבול, למשל, האם ממשיכים לשחק למרות שיש לכך מחירים קשים כמו מריבות בבית, הזנחה של הסובבים אותי, הימנעות מפעולות בסיסיות כמו אוכל, שינה וכד'?
- אם אתם מרגישים בכל זאת שהגבולות נפרצים שוב ושוב, שאתם לא מצליחים להגיע לשיח פתוח עם המתבגרים או הילדים שלכם. ניתן לפנות ולקבל הדרכה יעוץ וטיפול ממוקד.

המפתח שלך לשוק העבודה

פרטות ישראלי

קבוצות
גברים/ נשים

רוצה להשתלב בתפקידים מובילים?

מרכז י.נ.ר מציע לימודי תעודה ולימודי B.A של האוני' הפתוחה



חינוך

סייע בהגשת
מלגות לזכאים



פסיכולוגיה

קבלה ללא מבחן,
בגרות / פסיכומטרי



מדעי החברה והרוח

ליזוי ויעוץ
אישי

אפשרות להכרה
בלימודי הוראה/שיבה

אפשרות ללמידה
מהבית

חדש! תוכנית רבה לבוגרות סמינר
B.Sc. יוקרתי במדעים

ההרשמה למסמטר קיץ בעיצומה

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים

לפרטים והרשמה: 02-6321614

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביינועץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

