

بیبی دیجیتال

Baby Digital



مدرسه روانشناسی لندن



اختلال بی بی دیجیتال

Baby digital

کانال مدرسه روانشناسی لندن
<https://t.me/lspychology>

وب سایت مدرسه روانشناسی لندن
www.lspychology.com

اختلال بی‌بی دیجیتال

Baby digital

علایم اختلال بی‌بی دیجیتال شبیه علایم اختلال اوتیسم است، اما دلیل اصلی آن (استفاده بیش از حد کودکان از تلویزیون و موبایل در سنین خردسالی است). کودکانی که تا سن ۳ سالگی روزی چند ساعت برای سرگرمی یا آموزش در مقابل تلویزیون و موبایل قرار دارند، مورد دایه‌گری دیجیتال واقع شده، مهارت‌های ارتباطی‌شان مختل می‌شود و علایم شبه اوتیسم از خود نشان می‌دهند. این پدیده سندروم اوتیسم پس از دایه‌گری دیجیتال یا بی‌بی دیجیتال نامیده می‌شود که در حال حاضر بسیار شایع است.

دایه‌گری دیجیتال

والدین این کودکان یاد گرفته‌اند برای آرام کردن کودک بد خُلق از ابزار دیجیتال مثل پستونک استفاده کنند و این باعث می‌شود کودک تنظیم رفتار و تنظیم هیجان را یاد نگیرد.

علل:

۱. کودکانی که از تولد خلق و خوی دشواری دارند، یعنی سخت می‌خوابند یا سخت غذا می‌خورند و بهانه‌جو هستند آمادگی بیشتری برای ابتلا به اختلال بی‌بی دیجیتال دارند. در واقع بد خلقی این کودکان بهانه بیشتری به والدین می‌دهد تا برای آرام کردن آن‌ها را در مقابل تلویزیون و آی‌پد و موبایل قرار دهند

۲. واقع شدن در محیطی که استفاده از وسایل دیجیتال برای کودکان به عنوان یک راه‌حلِ سرگرمی و رشد تبلیغ می‌شود و نسبت به خطرات آن آگاهی‌رسانی وجود ندارد. بعضی از والدین گمان می‌کنند ابزار دیجیتال معلمان و مربیان کودکان آنها هستند.

۳. عدم مهارت کافی والدین در سرگرم کردن کودک و آرام‌سازی هیجان‌ات او. مثلاً بچه نمی‌خواهد برایش نویز سپید می‌گذارند. بچه غذا نمی‌خورد برایش کارتون می‌گذارند تا به شرط دیدن کارتون غذا بخورد. حتی روشن بودن تلویزیون در پس‌زمینه خانه روی مغز کودک تاثیر منفی دارد.

۴. بی‌حمایتی والدین در زمانه حاضر^۱. معمولاً هر دو

۱. در کتاب راهنمای تجربی پیشگویی آسمانی نوشته جیمز رد فیلد و کارول آدرین

والد مجبور به کار هستند و چون گذشته پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها^۲ برای کمک به والدین در دسترس نیستند و ابزار دیجیتال در نقش آنها ظاهر شده‌اند.

۵. دو سال اول رشد کودک مرحله رشد حسی حرکتی است. کودک باید محیط را کاوش کند و به اشیا دست بزند و محیط پیرامونی را تجربه کند. وقتی والدین به جای این تجربه‌ها او را در مقابل تلویزیون می‌نشانند رشد طبیعی کودک متوقف می‌شود، و به سمت اتیسم می‌رود

درمان:

۱. برای درمان بی‌بی دیجیتال باید اول و فوری تلویزیون و موبایل و ابزار دیجیتال از دسترس کودکان حذف شوند

۲. بلافاصله بعد از حذف ابزار دیجیتال، باید به مدت

(ترجمه ستاره آخوندی) آمده است: پدر و مادری که وقت کم دارند و درگیری‌های فراوانی در جامعه مدرن دارند، اما همچنان مایلند بچه‌دار شوند باید بدانند که برای بزرگ کردن یک کودک حداقل دو بزرگسال تمام وقت لازم است که آزاد باشند و وقت بگذارند.

۲. در کتاب جهش اجتماعی نوشته ویلیام فون هیبل (زیست‌شناس فرگشتی) ترجمه میثم محمد امینی، انتشارات فرهنگ نشر نو آمده است: مادربزرگ‌ها در بقای گونه ما نقش مهمی داشته‌اند و عدم دسترسی به پدربزرگ و مادر بزرگ در جامعه مدرن چه محرومیت بزرگی است.

دو ماه از هنگامی که کودک از خواب برمی‌خیزد تا وقتی به خواب می‌رود، والدین با او چشم در چشم در ارتباط باشند و از طریق رابطه مستقیم والد-فرزند راه بازگشت او را به واقعیت فراهم کنند.

والدین باید با او بازی و زندگی کنند. سخن بگویند. او را لمس کنند. به ویژه چشم در چشم شدن را به او بیاموزند. توصیه می‌شود اگر یکی از والدین خسته شد دیگری کار ارتباط با کودک را ادامه دهد. مثال زیر نحوه درمان را بهتر مشخص می‌کند

فردی که دستش شکسته، دست او را مدتی در قالب گچ می‌گذارند تا شکستگی‌اش جوش بخورد. در مورد کودکان بی‌بی دیجیتال نیز از بیداری تا خواب، دو ماه بی‌وقفه باید در ارتباط چشم در چشم و در حال تماس بدنی و گفتگو با والدین یا نزدیکان باشند تا به واقعیت بازگردند. همانطور که دست شکسته مدتی بدون وقفه در گچ می‌ماند تا درمان اتفاق بیفتد، در مورد کودکان بی‌بی دیجیتال نیز رابطه تنگاتنگ با والدین و نزدیکان بایستی بدون لحظه‌ای توقف در این دو ماه اتفاق بیفتد و همان حکم گچ‌گرفتن دست را دارد

اگر کودکی که دچار اختلال بی‌بی دیجیتال شده مورد درمان قرار نگیرد، وارد طیف اوتیسم می‌شود و آینده

دشواری خواهد داشت

طبق نظریه درمانگران بی‌بی دیجیتال تماشای تلویزیون و موبایل برای کودکان تا ۲ سالگی **مطلقاً** ممنوع است. استفاده از تلویزیون و موبایل از ۲ سالگی تا ۵ سالگی حداکثر **یک ساعت در روز** است، آن هم به شرطی که یکی از والدین در کنار کودک قرار بگیرد تا با صحبت در مورد محتوای مورد تماشا، مانع از این شوند که کودک رابطه خود را با واقعیت و آدم‌ها از دست بدهد.

بهترین زمان درمان:

اگر کودکی که دچار اختلال بی‌بی دیجیتال شده، تا قبل از ۴ سالگی برای درمان مراجعه کند، امکان بازگشت او به سلامت بیش از کودکانی است که بعد از ۴ سالگی مراجعه می‌کنند.

علایم بی‌بی دیجیتال:

بسیاری از علایم بی‌بی یجیتال شبیه اختلال اوتیسم است. و اگر سبک زندگی کودک توسط متخصص بررسی نشود کودکی که دچار اختلال بی‌بی دیجیتال است، تشخیص اوتیسم می‌گیرد.

کودکانی که در ماه‌های اول تولد رفتار نرمالی داشته‌اند،

- اما چند ماه پس از واقع شدن در مقابل تلویزیون و موبایل علایم زیر را از خود نشان می‌دهند
۱. نقص در تعاملات اجتماعی. یعنی کودک تمایلی به بازی با هم‌سن و سالانش ندارد. او به شدت احساس غریبگی می‌کند حتی گاهی با اعضای خانواده. یا برعکس ممکن است به دنبال غریبه‌ها برود و نمی‌تواند اجتماع را از نظر تهدید ارزیابی کند.
 ۲. به چشم والدین و اطرافیان نگاه نمی‌کند.
 ۳. به کسی که نام او را صدا می‌کند واکنش نشان نمی‌دهد.
 ۴. اشاره‌های دست دیگران را دنبال نمی‌کند.
 ۵. برای کودک بی‌بی دیجیتال اشیا مهم‌تر از رابطه با آدمهاست
 ۶. به دیوار یا جای خاصی مدتی خیره می‌شود.
 ۷. رفتارهای تکراری اضافی دارد.
 ۸. تاخیر در زبان ارتباطی دارد. حتی اگر که در دایره واژگان او دویست لغت فارسی یا انگلیسی باشد که از کارتونها یاد گرفته است.
 ۹. دامنه توجه کوتاه.

تفاوت بی‌بی دیجیتال با اتیسم:

موارد فوق و علایم دیگر نشانه‌های اولیه تشخیص

بی‌بی دیجیتال است. تفاوت این علایم با اوتیسم این‌هاست

اول، علایم در بی‌بی دیجیتال در مقایسه با اوتیسم شدت کمتری دارند

دوم، این علایم بعد از مواجهه با ابزار دیجیتال بروز کرده‌اند. یعنی کودک این علایم را قبل از مواجهه با ابزار دیجیتال از خود بروز نمی‌داده است.

سوم، بازگشت سریعتر کودک بی‌بی دیجیتال به رفتار نرمال بعد از یک درمان دو ماهه فشرده، در مقایسه با کودک اوتیست.

علایم بعد از حذف تلویزیون و موبایل:

وقتی والدین از خطر استفاده از تلویزیون و موبایل آگاه می‌شوند و این وسایل را قطع می‌کنند، کودک بی‌بی دیجیتال شروع می‌کند به بی‌قراری و از گوشه چشم نگاه کردن و دور خود چرخیدن. او چشم‌هایش را تنگ می‌کند و به چراغ‌ها و تابلوهای متحرک نگاه می‌کند. (دلیل این توجه او عادت به جذابیت نور و صدا در کارتون‌هایی است که دیده.)

افزایش آمار:

یکی از دلایل افزایش آمار بالای اویسم در دهه اخیر

به استفاده کودکان از تلویزیون و موبایل نسبت داده می‌شود. متأسفانه در این زمینه نبود آگاهی، کودکان بسیاری را در خطر ابتلا به اختلال بی‌بی دیجیتال و در مرحله بعد در خطر اوتیسم قرار داده است

آزمایش اختلال بی‌بی دیجیتال بر روی موش‌ها

از نظر ژنتیک موش‌ها نزدیک‌ترین حیوان به انسان هستند، طوری که ۹۵ درصد ژن موش‌ها به ما شبیه‌اند. دانشمندان برای فهم تاثیر ابزار دیجیتال بر رفتار موش‌ها تعدادی بچه موش را روزی چند ساعت در مقابل نور و صدای تلویزیون قرار دادند. بعد از بیست روز بچه موش‌ها از خود رفتار بی‌بی دیجیتال را نشان دادند.

ضرورت آگاهی‌رسانی:

سه مرکز تحقیقی در آمریکا، کانادا، و ایران در رابطه با بی‌بی دیجیتال ایجاد شده‌اند. هر سه مرکز نیاز به آگاهی‌رسانی را اولویت اول جلوگیری از گسترش فاجعه‌بار این اختلال می‌دانند.

همه ما که از مضرات استفاده از دیجیتال با خبر شده‌ایم و آگاهی‌رسانی نمی‌کنیم در آینده دشوار زندگی کودکان دیجیتال به سهم خود مقصریم.

لطفاً برای آگاهی‌رسانی بیشتر و نجات حتی یک کودک

از آینده‌ای دشوار در تکتیر این مطلب با ما همکاری کنید. و اگر در خانواده، اقوام و دوستان خود کودکی را با این نشانه‌ها می‌بینید، با ارسال این مطلب خانواده کودک را برای درمان تشویق کنید

از روانشناسان و کلیه کسانی که از طریقه مدیا امکان اطلاع‌رسانی دارند می‌خواهیم در مورد اختلال بی‌بی‌دیجیتال آگاهی‌رسانی کنند تا آینده کودکان معصوم را نجات دهیم.

برای آگاهی‌رسانی دقیق‌تر فیلم مستند بلندی به نام بی‌بی‌دیجیتال به کارگردانی محمد احمدی با همکاری مرکز اتیسم ایران تهیه شده، که بزودی از طریق رسانه‌ها پخش خواهد شد.

به کجا مراجعه کنیم؟

اگر کودک شما علایم بی‌بی‌دیجیتال را دارد، بدون از دست دادن وقت با مرکز زیر تماس بگیرید. این مرکز در یک ملاقات حضوری علایم رفتاری کودک شما را بررسی می‌کند و به یکی از والدین به مدت یک روز رفتار درمانی مناسب کودک شما را آموزش می‌دهد. بعد از آن به مدت دو ماه هر هفته یک بار از طریق آن‌لاین پیشرفت درمان

را کنترل می‌کنند و آموزش‌های مورد نیاز را در اختیار شما قرار خواهند داد.

آدرس مرکز درمان بی‌بی‌دیجیتال:

تهران اوتیسم

<https://ctad.ir>

امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد، بین خیابان

۶ و ۷ نبش ۷ پلاک ۱۸۹۱ مرکز اوتیسم

تلفن: ۰۲۱۸۸۰۱۰۱۶۲

سندرم اوتیسم پس از دایه‌گری دیجیتال

دکتر سعید صادقی

دکتر منیره منصوری

سیما صنّعی

دکتر حمیدرضا پوراعتماد

تعریف دایه‌گری دیجیتال

به مواردی که ابزار دیجیتال جایگزین روابط فعال کودک با محیط شده است «دایه‌گری دیجیتال» گفته می‌شود که معمولاً با مراقبت کم کیفیت در محیطی ساده، تکراری با روابط اجتماعی اندک و اختلالات رشدی

در کودک همراه است (پورا اعتماد، ۱۳۸۹). کودکانی که از سنین بسیار پایین روزی چندین ساعت در معرض مستقیم دایه‌گری دیجیتالی بوده‌اند، فرصت تعامل با مادر یا مراقب را از دست داده و تجربیات غنی محیطی که برای رشد بهنجار دستگاه عصبی ضروری است را دریافت نمی‌کنند

به عبارتی دیگر، به صورت عملیاتی، دایه‌گری دیجیتالی به شرایطی گفته می‌شود که کودک «بیش از نیمی از ساعات بیداری خود» را مستقیماً در معرض وسایل دیجیتال (تلویزیون، موبایل، تبلت، سی‌دی، دی‌وی‌دی و ...) بوده است (صادقی، پورا اعتماد، خسروآبادی، فتح‌آبادی و نیکبخت، ۱۳۹۷ ب). استفاده از وسایل دیجیتال در بین خردسالان به حدی فراگیر شده است که علاوه بر «دایه‌گری دیجیتالی» (پورا اعتماد، ۱۳۸۹)، «بومیان دیجیتالی» نیز توسط پژوهشگران دیگر برای توصیف افراط در مواجهه و استفاده از وسایل دیجیتال توسط خردسالان استفاده شده است (بیتمن، رادفورد، براون و انسورث، ۲۰۱۱).

آیا محیط می‌تواند سبب بروز اختلال اتیسم باشد؟
در یک دهه گذشته، مطالعات مربوط به عوامل

خطرساز محیطی اختلال طیف اُتیسْم افزایش چشمگیری داشته است (لیال و همکاران، ۲۰۱۴). محرومیت اجتماعی اولیه و عدم مراقبت والدینی به عنوان موانعی برای رشد طبیعی مدارهای عصبی و در نتیجه تأخیرهای رشدی در خطوط تحولی مختلف از جمله گفتار، ارتباطات اجتماعی و نمادین، و اختلال طیف اُتیسْم شناخته شده است (استراثرن، ۲۰۰۹). زمان‌های استفاده از وسایل دیجیتال به عنوان یکی از مصادیق محرومیت اجتماعی در دوره خردسالان در نظر گرفته می‌شود (کاکو، و همکاران، ۲۰۱۷). مطالعات گذشته نشان داده‌اند کودکانی که در موسسات بزرگ شده‌اند بیشتر در خطر پیامدهای رشدی مختلف مانند الگوهای رفتاری شبه اُتیسْم قرار دارند (راتر، و همکاران، ۱۹۹۹؛ راتر، و همکاران، ۲۰۰۷). در مطالعه فرزندخواندگی انگلیس و رومانی، شبه اُتیسْم در ۱۱/۱ درصد کودکان ۱۱ تا ۱۲ ساله‌ای که قبلاً در موسسات نگهداری می‌شده‌اند گزارش شده است (راتر، و همکاران، ۲۰۰۷). اختلالی مشابه که با نام سندرم اُتیسْم پس از موسسه شناخته می‌شود در ۱۶ درصد از کودکانی رومانیایی ۸ ساله‌ای که قبلاً در موسسات نگهداری شده‌اند و توسط هلندی‌ها به فرزندخواندگی گرفته شده بودند، گزارش شده است (هوکسبرگن، ترلاک، ریجک، وان‌دیجکوم و استوجسدیک، ۲۰۰۵). اگر چه این کودکان ویژگی‌هایی از قبیل مشکلاتی

در تعاملات اجتماعی و رفتارهای تکراری داشتند که با اختلال طیف اُتیسْم مرسوم همپوشانی داشت، پژوهشگران این مطالعات برای برجسته کردن ویژگی‌های متفاوت این کودکان با کودکان با اختلال طیف اُتیسْم از قبیل کاهش شدت اختلال با گذشت زمان و برابری نسبت ابتلاء دختران و پسران (در مقایسه با نسبت ۴ پسر به ۱ دختر در اختلال طیف اُتیسْم) از اصطلاحات شبه اُتیسْم و سندرم اُتیسْم پس از مؤسسه استفاده کرده‌اند (لووین، فاکس، زیناه‌جی‌آر، و نلسون، ۲۰۱۵).

مطالعات دیگری که اختصاصاً به اختلال طیف اُتیسْم پرداخته‌اند هم نشان داده‌اند خردسالانی که در مؤسسات نگهداری شده‌اند رفتارهایی از قبیل ناهنجاری‌ها در نزدیکی اجتماعی، مشکلات در انطباق رفتار متناسب با بافت اجتماعی و مشکلات در روابط با هم‌تایان نشان داده‌اند که اغلب در اختلال طیف اُتیسْم نیز مشاهده می‌شوند (راتر، و همکاران، ۲۰۰۷؛ هودگس و تیزارد، ۱۹۸۹؛ چیشولم، ۱۹۹۸؛ مک‌کلن، ۲۰۰۳؛ روی، راتر و پیکلس، ۲۰۰۴؛ گیونار و وان‌دلمومن، ۲۰۰۷؛ ایروول، سیمسک و مونیر، ۲۰۱۰؛ اسمایک و همکاران، ۲۰۱۲). کودکانی که سابقه زندگی در مؤسسات نگهداری را داشته‌اند با احتمال بیشتری رفتارهای تکراری از قبیل رفتارهای کلیشه‌ای

را نشان خواهند داد (بووس، زاناه، اسمایک، فاکس، و نلسون، ۲۰۱۰).

پژوهشگرانی که بر روی پدیده دایه‌گری دیجیتالی کار می‌کنند معتقدند بسیاری از کودکانی که به صورت مداوم در معرض وسایل دیجیتال هستند در برابر اختلال طیف اتیسم بسیار شکننده‌ترند و به تجربیات کلینیکی (پورااعتما، ۱۳۸۹) و مطالعات حیوانی انجام شده که نشان می‌دهند، محرومیت‌های محیطی شدید می‌تواند باعث بروز رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری شود (لویس، تانیمورا، لی و بلدفیش، ۲۰۰۷؛ پاول، نیومن، مک‌دونالد، بوگن‌هاگن و لویس، ۲۰۰۰) استناد می‌کنند. در واقع آن‌ها معتقدند که سبک دایه‌گری دیجیتالی می‌تواند سبب نقص در تعاملات اجتماعی، کلام و بروز رفتارهای تکراری و کلیشه‌ای شود، که همگی از علائم اختلالات طیف اتیسم می‌باشند. از مکانیزم احتمالی و بالقوه اثرات سوء دستگاه‌های دیجیتالی بر بروز یا تشدید علائم اتیسم در کودکان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

۱) کاهش تعاملات والد-کودک در نتیجه‌ی افزایش استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی (از جمله کاهش تحریکات کلامی و مکالمه، کاهش بازی مشترک با کودک و تعامل با وی و ...)

۲) تداخل استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی با بازی کودکان خردسال (فعالیتی که برای تحول کودک از اهمیت به سزایی برخوردار است).

۳) تأثیر منفی و مستقیم دستگاه‌های دیجیتالی بر مغز در حال تحول کودکان خردسال در نتیجه‌ی ویژگی‌های خاص این دستگاه‌ها

تفاوت اختلال طیف اتیسم با سندرم اتیسم پس از دایه‌گری دیجیتالی

کودکان با سندرم اتیسم پس از دایه‌گری دیجیتالی با کودکانی که تشخیص رسمی اختلال طیف اتیسم می‌گیرند در موارد زیر با همدیگر تفاوت دارند:

۱. سابقه مواجهه طولانی زودهنگام با وسایل دیجیتال

۲. مهارت توجه اشتراکی

۳. مشکلات پردازش حسی به ویژه حس بینایی

۴. انعطاف پذیری شناختی و رفتاری

۵. سرعت پاسخ به درمان و روند بهبودی

تشخیص سندرم اتیسم پس از دایه‌گری دیجیتالی

سندرم اتیسم پس از دایه‌گری دیجیتالی یک تشخیص بالینی رسمی نیست. این پدیده یک تشخیص احتمالی (Provisional) است که باید توسط بُرد متخصص انجام

شود. فرایند این تشخیص زمان‌بر است و حداقل اقدامات دو-سه ماهه برای رسیدن به این تشخیص احتمالی نیاز است

اقدامات درمانی (مداخلات) سندرم اتیسم پس از دایه‌گری دیجیتال

اقدامات درمانی برای این پدیده یک مداخله جامع (حداقل دوماهه) است که کودک، والدین و سبک زندگی آنان را هدف قرار می‌دهد. این مداخله باید توسط فرد متخصص ارائه شود و خانواده طی این مدت زمان مشاوره دریافت نمایند

اختلال بی بی دیجیتال

Baby digital

کانال مدرسه روانشناسی لندن

<https://t.me/lspychology>

وب سایت مدرسه روانشناسی لندن

www.lspychology.com

بیبی دیجیتال

Baby Digital



مدرسه روانشناسی لندن

