



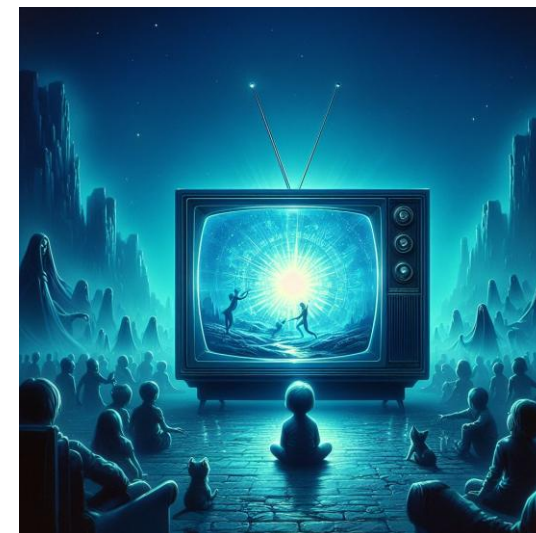
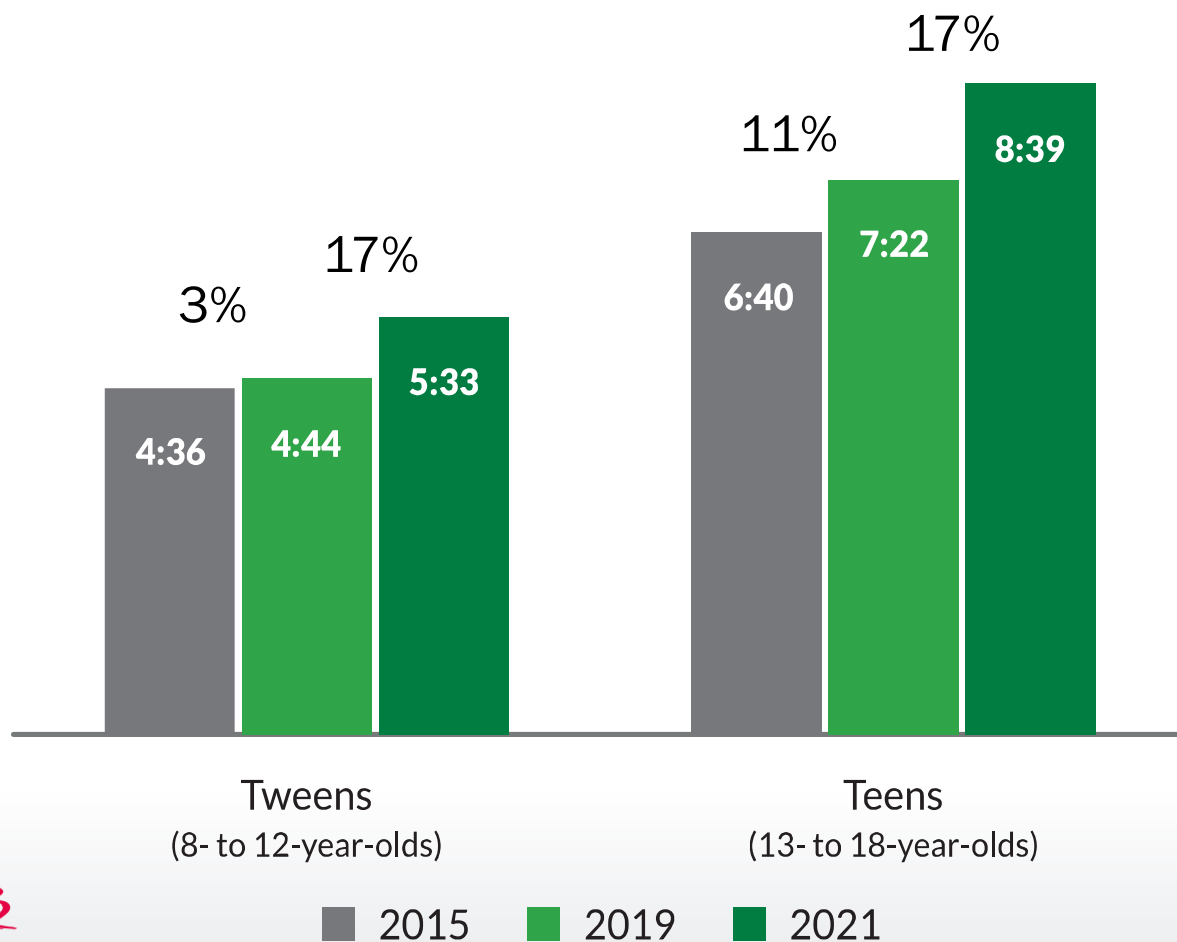
BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

A gyermekek lelki egészsége – biztonság az online világban

dr. Nagy Péter

Bethesda Gyermekkórház

Rekreációs képernyőhasználat változása 2015-2021 között





Egyéves gyerekek között is egyre gyakoribb a napi képernyőhasználat (82,9%) (Lábadi és mtsai, 2022)

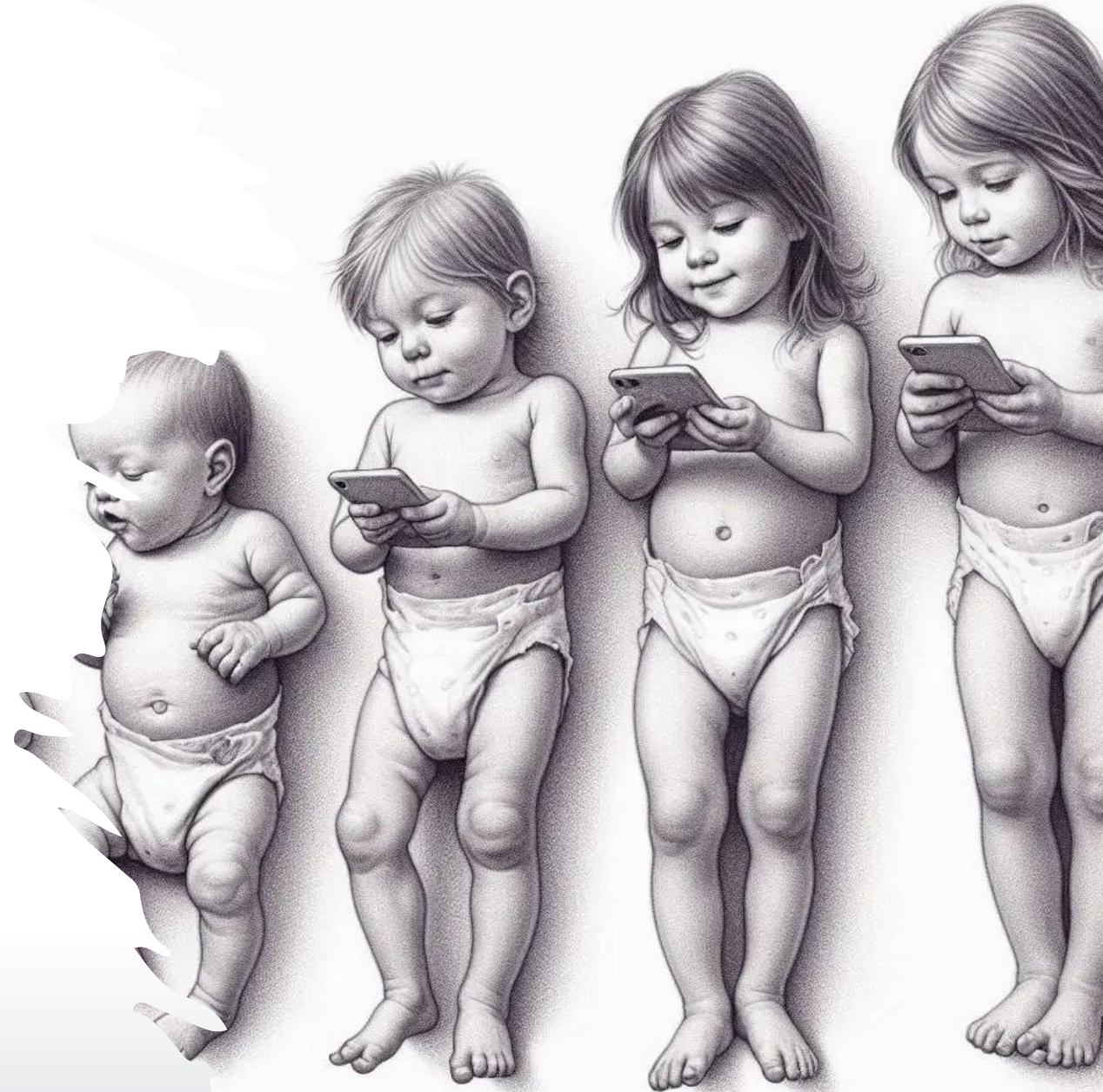
Egyre több óvodáskorú gyermeknek van saját okoseszköze (Hódi és mtsai, 2019)

Több mint 100 ezer gyermeknél hány szülő tartja be a szakmai javaslatokat

- a 2 év alatt: 24,7%
- 2-5 év között: 35,6% (McArthur és mtsai, 2022)

Fejlődés és képernyőhasználat

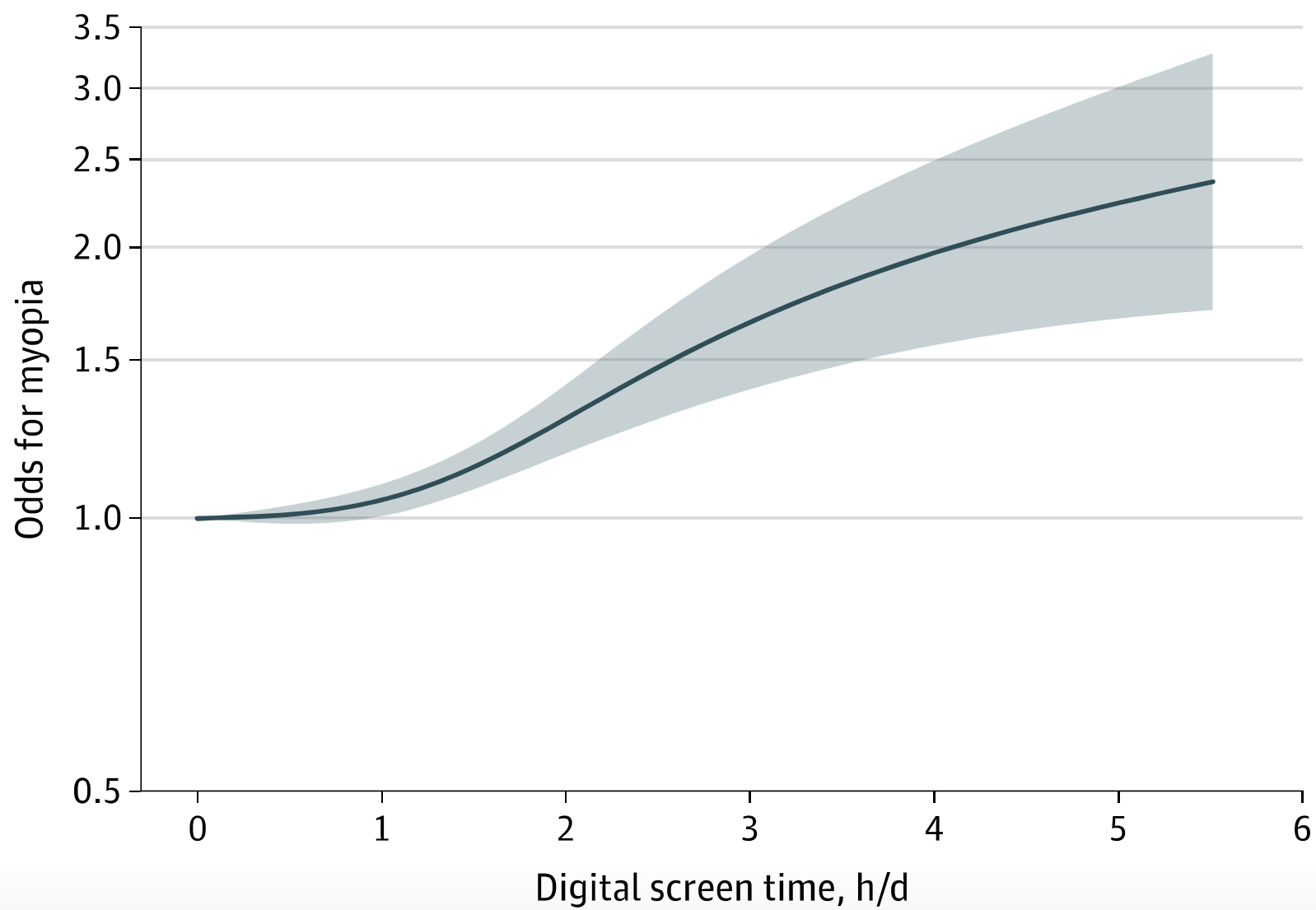
- Túlzott képernyőhasználat -> kevesebb és rosszabb minőségű interakció
 - akkor is, ha a mese elektronikus felületen van (Munzer és mtsai, 2019)
- Nyelvi fejlődés elmarad (Massaroni és mtsai, 2024)
- Egyéb fejlődés (kognitív, motoros stb.) elmarad (Madigan és mtsai, 2019)
- 18 hónaposan több képernyő -> 26 hónaposan rosszabb figyelem (Gueron-Sela & Gordon-Hacker, 2020)
- Több képernyő 2 évesen -> rosszabb végrehajtó funkciók 3 évesen (McHarg és mtsai, 2020)
- Több képernyő – rosszabb érzelmszabályozás (2-5 éveseknél) (Ofu és mtsai, 2021)





Testi egészség és képernyőhasználat

- Képernyő fénye -> gátolt melatonin-termelés -> elalvási és átalvási nehézség (Cajochen és mtsai, 2003)
- Kevesebb alvás -> irritáltság, deprimáltság, elhízás kockázata nő játszik (Li és mtsai, 2019)
- Napi képernyőidő >2 óra -> elhízás kockázata 1,67x magasabb (Fang és mtsai, 2019)





Mentális egészség és képernyőhasználat

Óvodás korban napi két vagy több óra képernyő előtt -> később ötször gyakoribb az externalizáló viselkedésprobléma és a figyelmi nehézség (Tamana és mtsai, 2019)

Napi 4 vagy több óra képernyő -> szignifikánsan gyakoribb depressziós és a szorongásos tünetek (Francisquini és mtsai, 2024)

Napi 7 vagy több óra -> szignifikánsan gyakoribb pszichiátriai diagnózisok és pszichológiai és pszichiátriai (gyógyszeres) kezelések (Twenge & Campbell, 2018)

Digitális függőség

Képernyőhasználat és szülő-gyermek kapcsolat

- „Technoferencia” – szülő eszközhasználat
- Minél több szülői eszközhasználat a gyermek közelében, annál
 - kevésbé adekvát
 - negatívabb
 - későbbi reakció (McDaniel és mtsai, 2025)
- Több szülői képernyőhasználat -> érzékenység ↓, beszélgetés ↓, interakciók kezdeményezése ↓, közös figyelem ↓ (Reed és mtsai, 2017)
- Játsszótéren kevésbé észlelik a veszélyes helyzeteket vagy a sérüléseket (Elias és mtsai, 2021)
- Kevésbé reagálnak a gyermek éhségére vagy jóllakottságára, nagyobb mértékben használnak ételt gyermekeik érzelmeinek szabályozására (Ventura és mtsai, 2020)



Megoldás

Prevenció

- Időben megismertetni a szülőkkel a potenciális kockázatokat és megoldási lehetőségeket
 - pl. Bethesda képernyőidő csökkentő program
- Az iskolák prevenciós szerepét egyértelműen hangsúlyozni és ennek megfelelően felkészíteni őket

Kialakult függőség esetén

- médiakampány (McAfee és mtsai, 2013)
- kognitív viselkedésterápia (Ding & Li, 2023)



Mozdulj rá a valóságra!

Tartsuk kézben a képernyőidőt

A program felépítése

- 5 ülés
 - Alapok
 - Célok és motiváció
 - Mozgás
 - Tudatosság
 - Tartós változás



Eredmények

- Workshopok és iskolai programok **országszerte**
- Intenzív **médiaérdeklődés** és –jelenlét: interjúk, tévés- és rádiós szereplések, cikkek, riportok, beszámolók
- **100** érintett család a programban
- A gyerekek képernyőideje átlagosan **25%-kal (!)** csökkent
- Szülők által kitöltött, problémás eszközhasználatra vonatkozó kérdőív (DASC): **72.8 -> 59.8** ($p = 0,002$)
- Gyerekek által kitöltött kérdőív (PMUM): **29.29 -> 24.12** ($p = 0,0016$)





BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

**A hazai gyermekellátás biztonságosabbá
tehető azzal, hogy a digitális kor
egészségügyi kihívásait nem egyéni,
hanem népegészségügyi problémaként
ismerjük fel és kezeljük**