

ÇOCUKLARDA EKCRAN MARUZİYETİ VE ETKİLERİ

34. BÖLÜM

Hande AYRALER TANER¹

GİRİŞ

Gelişen teknoloji ile birlikte tüm dünyada ekran maruziyeti önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle çocukluk çağında bu daha da büyük önem kazanmaktadır. Eskiden çocukların maruz kaldığı tek ekran televizyon, video ve bazı video oyunları iken; şimdi akıllı telefonların, tabletlerin, bilgisayarların da hayatımıza girmesiyle bu alan giderek genişlemiştir. Ayrıca günümüzde çocuklar daha erken yaşlardan itibaren ekranla karşı karşıya kalmaktadırlar. 1970'lerde çocuklar 4 yaşlarında düzenli televizyonla karşılaşırken, günümüzde neredeyse 4 aylıktan itibaren dijital medya ile tanışmaktadırlar ⁽¹⁾. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada 6 aylık bebeklerin günde ortalama 28 dakika dijital ekranlara maruz kaldığı; bu sürenin 15 yaşta 4 saat 17 dakikaya çıktığı bildirilmiştir ⁽²⁾. Günümüzde televizyon halen en sık kullanılan ekran temelli aktivite olmakla birlikte; bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar küçük yaşlardan itibaren çocukların hayatına girmektedir ⁽³⁾. Televizyon çok uzun zamandır hayatımızda olduğu için etkileri hakkında daha çok bilgimiz vardır; ancak tabletlerin, akıllı telefonların, dokunmatik ekranların çocuk sağlığı ve gelişimi üzerindeki etkileriyle ilgili bilgilerimiz sınırlıdır ⁽⁴⁾.

Çocuklarda ekran kullanımının sonuçlarını etkileyen faktörlerden bir diğeri ise izlenen ya da kullanılan içeriktir. Bu sebeple her araç, her medya, her program eşit olmayıp ne amaçla kullanıldığı, içeriği ciddi önem taşımaktadır ⁽⁵⁾. Her içerik zararlı olmadığı gibi bu araçlar çocuk ve ergenlerin hayatına ciddi katkılar da sunabilmektedirler. Örneğin; çocuk ve ergenler için bu araçlar arkadaşlarıyla iletişimde çok ciddi bir rol oynamaktadırlar. Özellikle aile bireylerinin farklı uzak coğrafyalarda yaşadığı çocuklar için bu araçlar onların aileleri ile görüşmesini de sağlamaktadır. Bunun yanı sıra özellikle ergen yaş grubunda belli zorlukları olan

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk-Ergen Ruh sağlığı ve Hastalıkları AD, h_ayraler@hotmail.com ORCID iD: 0000-0003-2106-7928

miş, APA ve DSÖ ile benzer önerilerde bulunmuştur ⁽³⁸⁾. Ayrıca 2 yaştan büyük çocuklar için günlük eğlence amaçlı ekran kullanımının 1-2 saatle sınırlandırılması önerilmiştir ⁽³⁹⁾. Bunlara ek olarak yemek zamanlarında ve uykudan 1 saat öncesinde de çocukların ekranlardan uzak kalmaları tavsiye edilmiştir. Tıbbi işlemler ve uçak yolculukları gibi özel durumlar hariç medya araçlarının çocukların sakinleştirilmesinde kullanılmaması gerektiği konusunun üzerinde durulmuştur ⁽¹²⁾. 2017 yılında dijital medya araçlarının hayatımızda büyük bir yer tutuyor olması sebebiyle bu önerilere ek olarak ebeveynlerin; bu konuda rol model olmaları gerektiği, çocuklarının ne amaçla bu araçları kullandıklarını takip etmeleri önerilmiştir. Ayrıca uyku ritmini bozduğu için bu ekranlardan yayılan mavi ışığa karşı koruyucu önlemler alınmaları tavsiye edilmiştir ⁽⁵⁾.

Çocuk ve ergenlerin ekran yoluyla zarar görmelerini önlemede; bunu daha faydalı alanlara yönlendirmede ebeveynlerin rolü çok büyüktür. Özellikle ebeveynlerin çocukların sosyal medya hesaplarını takip etmeleri, ne izlediğini kimlerle etkileşime geçtiğini bilmeleri, çocuğun/ergenin oynadığı dijital oyunlar hakkında bilgi edinilmesi; zararlı olabilecek bir durumla karşılaşmalarında ise bunu çocuk/erginle konuşmaları tavsiye edilmektedir. Bunun yanı sıra günlük “ekransız” zamanların planlanması, sağlıklı ekran kullanımı konusunda örnek olunması da önerilmektedir ⁽¹⁴⁾. Tüm bunların yanı sıra özellikle 2 yaş altındaki çocuklar için rutin çocuk sağlığı muayeneleri sırasında ekran kullanımının sorgulanması ve hekim tarafından çocuğun yaş düzeyi ve ekran kullanımı ile ilişkili ailenin bilgilendirilmesi tavsiye edilmiştir. Ayrıca ekran dışı etkinlikler (oyun, okuma vb.) hakkında ailelerin bilgilendirilmesi gerektiğinin üzerinde durulmuştur ⁽⁴⁰⁾.

SONUÇ

Çocuk ve ergenlerde aşırı ekran maruziyeti ve ilişkili sorunlar; kullanılan dijital araçların çeşitlenmesi ve giderek hayatımızın içine yerleşmesiyle hızla artmaktadır. Günümüzde tamamen “ekransız” hayatın neredeyse mümkün olmadığı göze alınırsa; ebeveynlerin bu konuda bilinçlendirilmesi, çocuk ve ergenlerin bu konudaki sınırlarının net olarak çizilmesi, ebeveynlerin çocuklarının maruz kaldığı içeriği takibi gelişebilecek olumsuz sonuçların önlenmesinde faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

1. Reid Chassiakos Y (Linda), Radesky J, Christakis D, et al. Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics* 2016 138(5):e20162593.
2. Przybylski AK. Digital Screen Time and Pediatric Sleep: Evidence from a Preregistered Cohort Study. *J Pediatr* [Internet]. 2019;205:218–223.e1.
3. Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *J Paediatr Child Health* [Internet]. 2017 Apr 1;53(4):333–8.

4. Anderson DR, Subrahmanyam K. Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics*. 2017;140(Supplement 2):S57–61.
5. Licata JI, Baker AE. Updated guidelines on digital media use by children. *J Am Acad PAs* 2017;30(4).
6. AAP Council on Communications and Media. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics* 2016;138(5):e20162592.
7. Bozkurt A, Sharma RC. Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian J Distance Educ*. 2020;15(1):i–vi.
8. Golberstein E, Wen H, Miller BF. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. *JAMA Pediatr*. 2020 Available from: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
9. Shah RR, Fahey NM, Soni A V, et al. Screen time usage among preschoolers aged 2-6 in rural Western India: A cross-sectional study. *J Fam Med Prim care* 2019;8(6):1999–2002.
10. Rideout VJ, Vandewater EA, Wartella EA. Zero to six: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. 2003;
11. Trinh M-H, Sundaram R, Robinson SL, et al. Association of Trajectory and Covariates of Children's Screen Media Time. *JAMA Pediatr* 2020;174(1):71–8. Available from: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.4488>
12. AAP Council on Communications and Media. Media and Young Minds. *Pediatrics* 2016;138(5):e20162591.
13. Radesky JS, Christakis DA. Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. *Pediatr Clin*. 2016;63(5):827–39.
14. Canadian Paediatric Society Ottawa, Ontario DHTF. Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatr Child Health* 2019;24(6):402–8. Available from: <https://doi.org/10.1093/pch/pxz095>
15. Brisson-Boivin K. The Digital Well-Being of Canadian Families [Internet]. Ottawa, Ont.; 2018. Available from: <http://mediasmarts.ca/research-policy>
16. Reilly JJ, Armstrong J, Dorosty AR, et al. Early life risk factors for obesity in childhood: cohort study. *Bmj*. 2005;330(7504):1357.
17. Marshall SJ, Biddle SJH, Gorely T, et al. Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *Int J Obes*. 2004;28(10):1238–46.
18. Jzackson DM, Djafarian K, Stewart J, et al. Increased television viewing is associated with elevated body fatness but not with lower total energy expenditure in children. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2009 Feb 25;89(4):1031–6. Available from: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26746>
19. Coon KA, Goldberg J, Rogers BL, et al. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics*. 2001;107(1):e7–e7.
20. Avery A, Anderson C, McCullough F. Associations between children's diet quality and watching television during meal or snack consumption: A systematic review. *Matern Child Nutr* 2017;13(4):e12428. Available from: <https://doi.org/10.1111/mcn.12428>
21. Aşut Ö, Abuduxike G, Acar-Vaizoğlu S, et al. Relationships between screen time, internet addiction and other lifestyle behaviors with obesity among secondary school students in the Turkish Republic of Northern Cyprus. *Turk J Pediatr*. 2019;61(4):568–79.
22. Chaput J-P, Leduc G, Boyer C, Bélanger P, et al. Electronic screens in children's bedrooms and adiposity, physical activity and sleep: Do the number and type of electronic devices matter? *Can J Public Heal* 2014;105(4):e273–9. Available from: <https://doi.org/10.17269/cjph.105.4511>
23. Falbe J, Davison KK, Franckle RL, et al. Sleep Duration, Restfulness, and Screens in the Sleep Environment. *Pediatrics* 2015 ;135(2):e367 LP-e375.
24. Royant-Parola S, Londe V, Tréhout S, Hartley S. The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior. *Encephale*. 2018;44(4):321–8.
25. Van den Bulck J. Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children. *Sleep* 2004;27(1):101–4. Available from: <https://doi.org/10.1093/sleep/27.1.101>

26. Hrafnkelsdottir SM, Brychta RJ, Rognvaldsdottir V, et al. Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *PLoS One* 2018 26;13(4):e0196286. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196286>
27. Cao H, Qian Q, Weng T, et al. Screen time, physical activity and mental health among urban adolescents in China. *Prev Med* 2011;53(4):316–20.
28. Trinh L, Wong B, Faulkner GE. The independent and interactive associations of screen time and physical activity on mental health, school connectedness and academic achievement among a population-based sample of youth. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* 2015;24(1):17.
29. Sharif I, Sargent JD. Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance. *Pediatrics* 2006 ;118(4):e1061 LP-e1070.
30. Wu X, Tao S, Zhang Y, et al. Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students. *PLoS One* 2015;10(3):e0119607. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607>
31. Hestetun I, Svendsen MV, Oellingrath IM. Sleep problems and mental health among young Norwegian adolescents. *Nord J Psychiatry* 2018;72(8):578–85. Available from: <https://doi.org/10.1080/08039488.2018.1499043>
32. Keikha M, Qorbani M, Kazemi Tabae MS, et al. Screen Time Activities and Aggressive Behaviors Among Children and Adolescents: A Systematic Review. *Int J Prev Med* 2020 11:59.
33. Englander E, Donnerstein E, Kowalski R, et al. Defining Cyberbullying. *Pediatrics* 2017 1;140(Supplement 2):S148 LP-S151.
34. Bottino SMB, Bottino C, Regina CG, Correia AVL, Ribeiro WS. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad Saude Publica*. 2015;31:463–75.
35. Kaiser S, Kyrrestad H, Fossum S. Cyberbullying status and mental health in Norwegian adolescents. *Scand J Psychol* 2020;n/a(n/a). Available from: <https://doi.org/10.1111/sjop.12656>
36. Mateu A, Pascual-Sánchez A, Martínez-Herves M, et al. Cyberbullying and post-traumatic stress symptoms in UK adolescents. *Arch Dis Child* 2020; n/a(n/a)
37. Organization WH. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age: summary [Internet]. Geneva PP - Geneva: World Health Organization; Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>
38. Canadian Pediatric Society. Screen time and young children: promoting health and development in a digital world. *Paediatr Child health* 2017; 22(8); 461-477.
39. AAP Council on Communications and Media. Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics* 2013;132(5):958 LP-961.
40. Brown A , Council on Communications and Media Executive Committee. Media Use by Children Younger Than 2 Years. *Pediatrics* 2011;128(5):1040 LP-1045.