

Jak cyfrowe życie wpływa na zdrowie dzieci? – Manfred Spitzer o cyberchorobach



Manfred Spitzer – neurobiolog i psychiatra, badacz mózgu, jego rozwoju i procesów uczenia się, autor m.in. „Cyfrowej demencji” i „Jak uczy się mózg” napisał kolejną książkę niedawno opublikowaną w Polsce. Najnowsza książka ma tytuł „Cyberchoroby”. Przedstawiamy jej fragmenty i polecamy całość jako ważną lekturę dla współczesnych rodziców i pedagogów:

Manfred Spitzer „Cyberchoroby” – fragmenty:

Coś takiego jak choroby cywilizacyjne w ogóle nie powinno istnieć, wszak cywilizacja oznacza dobrobyt, a ten idzie w parze z lepszymi warunkami bytowymi. Gwarancja zaopatrzenia w pożywienie, ubrania, ciepło i bezpieczeństwo, do tego czysta woda z kranu oraz systemy odprowadzania ścieków i wywożenia śmieci wraz z opieką medyczną są częścią naszej cywilizacji. Sprawily, że nasze życie stało się lepsze i znacząco dłuższe.

Mimo wszystkich tych wspaniałości mamy dziś do czynienia z chorobami, które nie występowały w czasach poprzedzających cywilizację. Nie bez powodu mówi się o nich „choroby z dobrobytu”. Przyczyny i skutki niektórych dobrze już poznano i dlatego wiadomo również, jak można stawić im czoła. A jednak przekraczając próg supermarketu i stając przed półkami, raczej nie myślimy o tym, że oferowane produkty żywnościowe mogą powodować choroby.



Cyfrowa technologia informacyjna jest w naszym społeczeństwie wszechobecna. Kształtuje nasze życie. Już 7 lat temu młodzi ludzie w Niemczech spędzali przed ekranami (TV, komputer, wideo, konsole do gier) po 7 godzin dziennie. Błyskawiczne rozpowszechnienie smartfonów w ciągu ostatnich pięciu lat zmieniło ten stan wyłącznie pod jednym względem: zakres wykorzystywania cyfrowej

technologii informacyjnej gwałtownie wzrósł, ponieważ smartfon bezustannie nam towarzyszy – zawsze jest w zasięgu ręki.

W przedmowie do najnowszej analizy korzystania z mediów przez dzieci w wieku od trzech do ośmiu lat czytamy: „Na początek najważniejsze odkrycie: pytanie »czy« jest w praktyce już nieaktualne i oderwane od rzeczywistości. Dzieci poruszają się samodzielnie w cyfrowym świecie. Aż 1,2 miliona dzieci w wieku od trzech

do ośmiu lat jest regularnie online. Dzieci, które nie potrafią jeszcze pisać i czytać, rozpoznają symbole umożliwiające im korzystanie z internetowych ofert”.

Nasze życie jest wygodne, to oczywiste. O wiele trudniej dostrzec skutki uboczne – od lęku i braku ruchu, przez samotność i wyobcowanie aż po choroby cywilizacyjne. Dzieje się tak dlatego, że negatywne konsekwencje nie pojawiają się natychmiast, ale rozwijają długo, a nawet bardzo długo.

Uznaje się, że tablety w przedszkolu, smartfony i konsole do gier w szkole oraz laptopy najpóźniej w 5. klasie sprzyjają właściwemu rozwojowi dzieci. To zrozumiałe. A jednak przy okazji nie zauważamy, że dzieci i młodzież wyjątkowo łatwo wpadają w uzależnienie. Dorośli, których mózgi osiągnęły już dojrzałość, są w stanie oprzeć się substancjom czy zachowaniom prowadzącym do uzależnień. Dzieci takiej zdolności nie mają. One „wciągają się” w cyfrowe technologie.



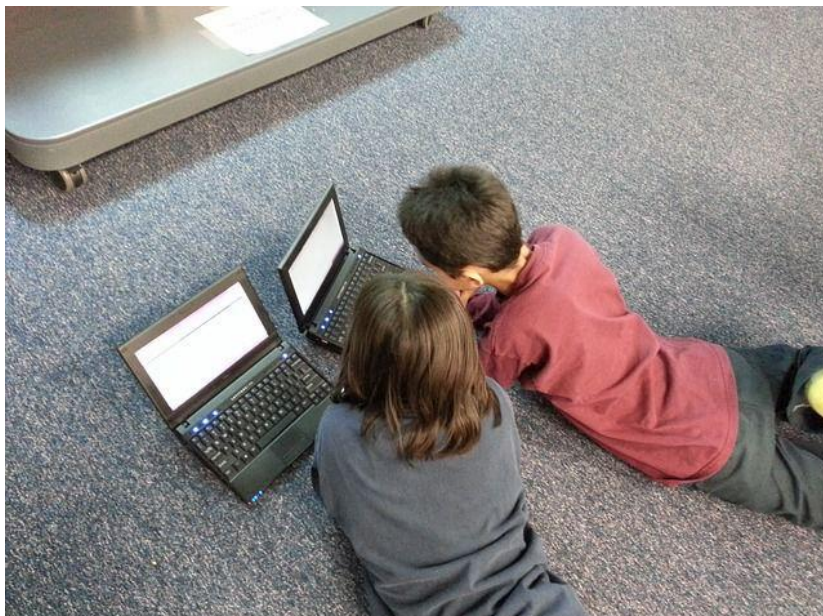
Dorzućmy brak ruchu, zubożenie sensoryczne, nabyte problemy z koncentracją uwagi, brak treningu celowych, przemyślanych działań, zaburzenia rozwoju mowy i słabsze wykształcenie – to wszystko udowodnione skutki cyfrowej technologii informacyjnej u dzieci i młodzieży. Poza tym cyfrowe

media na wiele sposobów zaburzają sen i życie seksualne, konkretne mechanizmy takiego działania są już częściowo znane albo właśnie badane. Dziś możemy jednak stwierdzić, że wraz z rosnącą cyfryzacją naszego życia intensywnie szerzą się niezadowolenie, depresja i osamotnienie.

Czujni rodzice wiedzą aż za dobrze, jak bardzo cyfrowe życie szkodzi ich dzieciom, jak kradnie czas, którego brakuje na inne czynności wspierające rozwój (np. zabawę, sport, muzykowanie, malowanie, majsterkowanie, szaleństwa na podwórku, włożenie na drzewa itp.). Kiedy rozmawia się z rodzicami, często w którymś momencie pada zrezygnowana wypowiedź: „Przecież wszystkie inne dzieci z tego korzystają, moje dziecko nie może być outsiderem”. Gdyby rodzice wiedzieli, że korzystanie z urządzeń cyfrowych w czasie wolnym – jak jednoznacznie pokazują stosowne badania – prowadzi właśnie do izolacji dzieci i młodzieży, zapewne postępowaliby inaczej. W końcu wszyscy rodzice chcą zawsze dla swoich dzieci tego, co najlepsze. Poddanie się naciskom większości prowadzi zatem do tego, że rodzice swoim dzieciom szkodzą – mając tego świadomość oraz wynikające z tego wyrzuty sumienia!

Musimy dbać o wykształcenie młodych ludzi – najważniejszy fundament nie tylko naszej gospodarki, ale i całego społeczeństwa. To samo dotyczy ich zdrowia. Jeżeli pozostawimy to kilku bardzo bogatym firmom, dla których

zyski są ważniejsze od dobrostanu kolejnego pokolenia, dopuszczamy się grzechu wobec naszych potomków. W innych obszarach już to robimy, zostawiając im planetę, która kiedyś była rajem, obecnie zaś stała się składowiskiem śmieci. Nie wiem, co jest gorsze: śmieci w krajobrazie czy w głowie, wiem jednak, że niezależnie od umiejscowienia śmieci mocno ograniczają szanse na wykształcenie, autonomię, wolność, zdrowie i szczęście.



Nie chodzi mi wcale o wrogość wobec technologii, ale o niepożądane działania uboczne – jak w farmakologii. Tam także mamy nie tylko działania korzystne i pożądane, ale też skutki uboczne.

W pierwszej kolejności potrzebujemy wyjaśnienia i uświadamiania: co wiemy? Co jest prawdą? Sama wiedza to jednak za mało, by skutecznie

działać. Zwłaszcza wtedy, gdy na scenę wkracza uzależnienie. Dlatego rodzice, wychowawcy i nauczyciele muszą nie tylko dostrzec puste hasła reklamowe, ale też choroby, które pojawiają się w związku z nadmiernym korzystaniem z cyfrowych mediów. I musimy wiedzieć, w jaki sposób im zapobiegać, zanim dziecko wpadnie w tarapaty, i jak wygląda terapia, gdy już się to stanie.

Prof. Manfred Spitzer (ur. 27 maja 1958 r.) – niemiecki psychiatra i neurobiolog, studiował także psychologię i filozofię, doktor nauk medycznych i filozofii, profesor gościnny na Uniwersytecie Harvarda. W latach 1990–1997 ordynator Uniwersyteckiej Kliniki Psychiatrycznej w Heidelbergu, w 1997 r. objął katedrę psychiatrii na uniwersytecie w Ulm (jako najmłodszy profesor tego kierunku w Niemczech). Od 1998 r. dyrektor Uniwersyteckiej Kliniki Psychiatrycznej w Ulm, od 2004 r. kieruje Centrum Wymiany Wiedzy z Dziedziny Neuronauk i Edukacji (niem. ZNL) prowadzącym badania na polu neurodydaktyki. Autor licznych publikacji naukowych i książek popularyzujących wiedzę z dziedziny neurobiologii i neurodydaktyki. Prowadzi popularny program telewizyjny Geist&Gegirn (Rozum&Mózg) nadawany przez niemiecki kanał Bayern Alpha.

Artykuł pochodzi z

<http://www.juniorowo.pl/jak-cyfrowe-zycie-wplywa-na-zdrowie-dzieci-manfred-spitzer-o-cyberchorobach/>