

Depresja, samotność, problemy ze snem i pamięcią...

Mózg, hormony i ekrany smartfonów

Z **Moniką PRZYBYSZ**, prof. Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, rozmawia **Paulina OLECHOWSKA**

- Co robią smartfony z naszym mózgiem?

Coraz szerzej i dokładniej badane są skutki zmian neurologicznych, będących efektem obcowania z przekazami w sieci. Korzystanie z mediów społecznościowych pobudza ośrodek nagrody. Dzięki niemu odczuwamy więc m.in. przyjemność, ale także uczestniczy w tworzeniu nawyków, także tych dla nas destrukcyjnych. Uzaledniające behawioralne powody, że coraz częściej sięgamy po telefon i nie potrafimy przestać. Skrołowanie telefonu może stać się złym nawykiem i dotyczy to wszystkich, niezależnie od wieku. Takie przeglądanie krótkich i szybkich filmików sprawia naszemu mózgowi przyjemność, ale zaburza nam pamięć prospektywną, czyli związaną z zaplanowanymi czynnościami. Możemy zapominać o com weszliśmy do pokój lub produktów w trakcie zakupów, które chcieliśmy nabyć.

– Czy można diagnozować już uzależnienie od podłączenia do sieci?

– Mamy coraz większą trudność z „odklejeniem” się od ekranów. Wynika to z mechanizmu działania mediów społecznościowych. Cały system mediów społecznościowych opiera się na dopaminie, nazywanej hormonem szczęścia, choć tak naprawdę jest ona hormonem motywacji. To silny neuroprzebieżnik, który sprawia, że się czujemy lepiej. Jednak potrafi prowadzić także do uzależnień. Na przykład oglądanie dzisiejszej pornografii potrafi działać silniej niż kokaina – wyrzuty dopaminowe plus „darmowy”

zmęczeniu. Poza pożywieniem sen jest dla naszego organizmu głównym źródłem energii, i co najważniejsze, pozwala zresetować i zregenerować się umysłowi.

– Z kolei gdy się obudzimy, również sięgamy po telefon...

- Niestety, i ponownie światło ledowe negatywnie wpływa tym razem na wytwarzanie serotoniny, hormonu odpowiadającego za nasz dobrostan, oddziałującego na system motywacyjny. Poranne zaglądanie na ekran - zmniejsza poranną produkcję tego hormonu, w efekcie osłabia naszą chęć do życia, skupienie się na pracy, motywację do jakiegokolwiek działania.

**– Wieczory i poranki bez telefonu.
Co się dzieje w ciągu dnia?**

- Często dochodzi do zaburzeń w funkcjonowaniu w trakcie dnia – każda nowa treść pobudza nas układ współczulny – przechodzimy w tryb walki, ucieczki albo zamrozenia. Tak reaguje nasz mózg na wszelkie nowe bodźce, których się nie spodziewamy. Wówczas wyrzucana jest adrenalina – wieczorne oglądanie smartfonów ją zwiększa. Za adrenalina natychmiast pojawiają się duże wyrzuty kortyzolu, hormonu stresu. Stąd tak duże problemy ma dzisiejszy człowiek ze stresem. Nie umiemy go opanować ze względu na wciąż zmieniające się gwałtownie warunki życia i stresory, których jest mnóstwo, a wiele z nich właśnie w social media. A stan zagrożenia, w który wpadamy, powoduje całą lawinę kolejnych zmian hormonalnych.

- Jakie obszary mózgu są zaangażowane, gdy skrolujemy?

– Nadmierne dopaminy sprawia, że intensywnie pobudzana jest kora przedczołowa mózgu, która jest odpowiedzialna za regulację emocji. Dzieje się to kosztem sfery analitycznej. Są badania, które wskazują, że jeżeli małe dziecko do lat 3 więcej niż godzinę dziennie spędza ze smartfonem, nie rozwijają się prawidłowo jego funkcje poznawcze. Do tego brak prawidłowego snu, nadmiar informacji i tempo ich przyswajania – wszystko to sprawia, że mózg nie ma energii na racjonalne myślenie. Płaty przedczołowe w mózgu odpowiedzialne za planowanie, odpowiedzialność, opanowanie emocji – rozwijają się znacznie dłużej. Przede wszystkim okres dojrzewania mózgu nawet do 28-30 roku życia, w przypadku mężczyzn i 27-28 w przypadku kobiet, a kiedyś wynosił on 24-25 lat.

– Młodzież zripostuje wypowiedź mówiac, że przecież w sieci czyta...

- Tak, ale rodzaj nośnika ma wpływ na stopień rozumienia tekstu. Na ekranie oglądamy, ewentualnie skanujemy tekst. Z badań wiemy, że czytając na ekranie aktywuje się część mózgu odpowiedzialna za wizualność. Do-

piero gdy się skoncentrujemy, działa sfera związana z racjonalizacją, czyli prawdziwym czytaniem, ze zrozumieniem, refleksją nad treścią. Papier poprawia zdolność rozumienia tekstu od sześciu do ośmiu razy więcej, niż czytanie tekstu w wersji cyfrowej. To dlatego trudniej jest zapamiętać tekst z ekranu.

- Dzieci i młodzież coraz więcej, niektórzy już tylko - czytają z ekranu...

– Warto wspomnieć, że już dziś niektóre kraje coraz częściej dostrzegają zależność pomiędzy nośnikami treści a efektami kształcenia. Państwa skandynawskie wycofały się z elektronicznych podręczników. Szwecja wróciła do kredy i ołówka. We Francji dzieci w szkole nie mogą korzystać ze smartfonów. Australia od 2025 roku zakazuje w ogóle korzystania przez dzieci z krótkich treści mediów społecznościowych aż do 16 roku życia. Dlaczego? Efektom jest zmiana sposobu organizacji struktur w mózgu nastolatka, powodująca ogrom problemów w relacjach międzyludzkich. Podwyższenie wieku korzystania z social mediów planuje Dania. Chiny od 2021 roku mają zakaz wnoszenia telefonu do szkół. Wielka Brytania już niemal 10 lat temu wypracowała ustawę regulującą dostęp dzieci do treści szkodliwych, zaś od 2024 całkowity zakaz używania smartfonów w szkołach. W jej ślady poszły Grecja, Austria, Niemcy, niedawno dotychczas także Holandia. Niemal wszystkie kraje europejskie już w jakiś sposób uregulowały status korzystania ze smartfonów w szkołach.

**– Dyskusja o uzależnieniu scrollo-
wania najczęściej dotyczy młodzi-
ży. Co z osobami starszymi?**

– Bardzo ważne pytanie. Badanie na 371 osobach starszych pokazało, że spadek funkcji poznawczych oraz konflikty rodzinne sprzyjają nadmiernemu korzystaniu z telefonu; poczucie osamotnienia pośredniczy w tym procesie. Naukowcy z Turcji porównali seniorów z i bez „uzależnienia od smartfonów” i stwierdzili, że u osób uzależnionych intensywniejsze używanie telefonu jest ściśle powiązane z ich codzienną aktywnością, co wskazuje na utrwalony, kompulsywny wzorec korzystania. Z badań z 2024 roku wynika, że szybki wzrost używania smartfonów u osób starszych prowadzi w części z nich do nadmiernego korzystania, skutkami są przemęczenie, bóle oczu, zaburzenia snu. A depresja i samotność pośredniczą między uzależnieniem a problemami ze snem. Ponadto osoby starsze, nie posiadające odpowiednich kompetencji odróżnienia co jest prawdziwym przekazem, a co oszustwem – są bardziej podatne na internetowe oszustwa. Zdarza się, że tracą oszczędności z całego życia.

- Co zrobić, aby się na moment odkleić od telefonu? Praktyczne rady, bierzemy telefon do ręki i...

- Kolory angażują emocjonalnie – najakci czas warto przestawić ekran na kolor czarny. Aby organizm wytworzył odpowiedni, niezbędny do prawidłowego snu poziom melatoniny – dwie godziny przed snem nie używać telefonu. Nie nastawiać budzika w telefonie – po obudzeniu spojrzenie na niebiesko-łedowe światło ekranu zabija wytworzenie serotoniny. Dlatego warto kupić sobie normalny budzik, także nosić zegarek na rękę. Koniecznie także nie jeść z telefonem, bo zaburza się wytworzenie greliny i leptyny – odpowiednio hormonu głodu i sytości. Grozi to otyłością. Stałe odkładanie telefonu do pojemnika jak tylko przyjdziemy do domu i nienoszenie go przy sobie jest także ważne. I na końcu – warto wyśtać powiadomienia, które produkują nadmiar dopaminy.

– Jak przekonać do zmiany nawyków członków rodziny?

– Wprowadzić w życie obowiązujące wszystkich zasady, pozwalające wyrobić mądre i zdrowe nawyki. Cała rodzina wspólnie je codziennie pógodzinny posiłek z wyłączonymi telefonami i uczy się kompetencji dyskusji. Trzy przestrzenie pozostają bez żadnych urządzeń cyfrowych – sypialnia, jadalnia i łazienka. Potrzebujemy zmieniając zasady wsparcia „anioła stróża” (przynajmniej osoby, która nas pilnuje). Stosowania zasad w grupie (zajęcia twórcze, klasa, rodzina), a także aby nawyki były utrwalone – ustalić taryfikator, czyli zasady płacenia za „wpadkę” wzięcia telefonu do ręki w trakcie posiłku. Wspólne zasady dla wszystkich ratują nasze nawyki.

– Łatwiej mówić o zasadach, trudniej je wprowadzić w życie.

- Zgadzam się. Wtedy warto zadać sobie pytanie, co innego moglibyśmy zrobić w czasie, który poświęcamy na bycie w sieci. Najcenniejsze co posiadamy - to czas. Tracimy go w internecie, zamiast iść na spacer, zapytać żonę czy męża „o czym marzysz?”. Rodzice z dziećmi spędzają średnio 4,5 minuty w dni powszednie. Padają pytania rodziców co zrobić, aby dziecko nie siedziało w telefonie. Odpowiedź jest prosta - dać im naszą uwagę. Zając nasz wspólny czas w atrakcyjny sposób i uczyć dobrych nawyków oraz opóźnić jak najdalej wiek wreczenia telefonu.

- Dziękuję za rozmowę. ©®

* Monika Przybyysz, dr hab. prof. UKSW – specjalista ds. public relations, crisis management, mediów społecznościowych, medjoznawca, trener, wykładowca. Pracuje jako czynny social media administrator. Badacz młodzieży, mediów społecznościowych, pasjonat nowych technologii.